



LA CAPITAL HISTÓRICA

POSTRE EXPLOSIVO
LESIONÓ A 15 PERSONAS

HOMBRE Y MUJER
DIFERENCIAS

REDES SOCIALES
¿ACAPARA NUESTRA VIDA?

DIA DEL ANIMAL

ARGENTINA

STEPHANIE ACEVEDO

TOP DEL MES

ESPERANDO
EL OTOÑO



Registro en Trámite
N° 90 MARZO 2018
Gratis
LA CAPITAL HISTORICA
lacapitalhistorica.com.ar

Alimentos Saludable

Un alimento saludable es aquel que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona. El organismo funciona a base de vitaminas, minerales y múltiples sustancias y nutrientes que proporcionan los alimentos. Pero no sólo son necesarios para llevar a cabo las actividades diarias, sino que una correcta selección y planificación alimentaria puede prevenir numerosas enfermedades y afecciones que, en muchas ocasiones, se producen precisamente debido a una ingesta de alimentos no saludables y de malos hábitos, como fumar o consumir alcohol.

Uno de los ejemplos de listas de alimentos saludables es el que contiene la dieta mediterránea, que está constituida por productos variados que, de forma conjunta, aportan los nutrientes necesarios para el día a día, a la vez que previenen enfermedades como la aterosclerosis y el colesterol.

Además de tener una alimentación variada y equilibrada, también es importante seguir una serie de hábitos saludables, como realizar ejercicio, evitar el estrés en la medida de lo posible y descansar lo suficiente.

Es importante saber que no se deben realizar dietas excluyentes, ya que la mayoría de los alimentos y productos que existen son necesarios para mantener una buena salud, es decir, es necesario mantener un peso estable y evitar la obesidad, a la vez que se consumen alimentos ricos en carbohidratos, que deben suponer el 50 por ciento de la dieta de una persona normal. Priorizar la ingesta de los alimentos que se incluyen en esta lista de alimentos saludables no debe implicar la exclusión de otros productos que también son necesarios para que el organismo lleve a cabo sus funciones.

Frutas

La fruta es un alimento que no debe faltar en ninguna dieta saludable, ya que de

ellas provienen la mayoría de las vitaminas que se necesitan en el día a día. Aunque aquí se establecen dos ejemplos, cualquier elección de este tipo de producto es beneficiosa. Entre las frutas más saludables se incluyen:

Kiwi: Es una de las frutas más ricas en vitamina C, componente esencial para la creación de la sustancia que se produce entre los glóbulos blancos y que es necesaria para mantener unos niveles altos de defensas que ayuden al sistema inmunológico a defenderse de amenazas exteriores. También tiene unos porcentajes muy altos de fibra y agua, que lo convierten en una fruta recomendada para combatir el estreñimiento y perder peso.

Manzana: Contiene, entre otros componentes, pectina, flavonoides, ácido málico y quercitina, elementos que ayudan a reducir el colesterol y los niveles de glucosa en sangre, por lo que son recomendables para prevenir enfermedades cardiovasculares. También es rica en potasio y vitamina E.

Verduras

Las verduras siempre han sido consideradas como un ejemplo de alimentos beneficiosos para la salud que no deben faltar en las comidas. Sin embargo, son las hortalizas de hoja verde las que mayor cantidad de vitaminas y nutrientes contienen. Las verduras que se pueden incluir en una dieta saludable son:

Brócoli: Es la verdura que contiene el mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible. Además de ser rica en vitamina C, niacina y ácido fólico, contiene betacarotenos y vitamina E, por lo que tiene un efecto antioxidante y de regeneración celular.

Zanahoria: Destaca por su alto contenido en betacarotenos y sus propiedades an-

tioxidantes. Su consumo permite reducir el impacto de los radicales libres, agentes perjudiciales que pueden ser producidos tanto por causas externas, como la contaminación, como internas, del propio organismo, y que atacan a las células favoreciendo la aparición de enfermedades degenerativas, como el envejecimiento prematuro.

Cereales y legumbres

Los cereales y las legumbres siempre han tenido un papel destacado en la historia de la alimentación, gracias tanto a su bajo coste de producción, como a sus beneficios nutricionales (aportan energía a la vez que son bajos en grasas). Entre estos productos se pueden destacar:

Arroz integral: El hecho de que sea integral evita que pueda perder algunas de sus propiedades en los procesos de refinamiento a los que es sometido en la mayoría de las ocasiones. Además de ser un producto que aporta mucha energía, tiene un bajo contenido en grasa y es muy rico en fibra.

Habas: Son las legumbres más ricas en hierro, aunque al ser de tipo vegetal es más difícil de absorber, por lo que es recomendable consumir productos ricos en vitamina C, que favorece su absorción. También contienen vitamina B1 y niacina, además de minerales como manganeso, cobre, calcio y fósforo.

Pescados

El pescado tiene una gran cantidad de proteínas, a la vez que tiene pocas grasas saturadas, a pesar de ser un alimento de origen animal. También son una buena fuente de vitaminas y minerales, así como de ácidos grasos omega 3, recomendables para reducir el colesterol y prevenir enfermedades del corazón. Dos de los pescados más saludables son:

Salmón: Es uno de los pescados más ricos en ácidos grasos omega 3, por lo que ayuda a reducir el colesterol y a mantener el correcto funcionamiento del cerebro. Es importante, a la hora de cocinarlo, hacerlo a

la plancha o al horno, ya que freírlo influye de forma negativa y oxida su contenido en grasas esenciales.

Sardinias: Además de contener ácidos grasos omega 3, también es una fuente de calcio, ya que es un pescado de hueso blanco, por lo que los procedimientos térmicos a los que son sometidas para el consumo hacen que el calcio de sus espinas pase a la carne.

Carnes

La carne es una fuente rica en proteínas, vitamina B12, zinc, yodo, selenio y fósforo, elementos esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Las carnes blancas son más saludables que las rojas, ya que aportan una gran cantidad de proteínas a la vez que son bajas en grasa. Dos ejemplos de carnes blancas saludables son:

Pollo o pavo: Aunque las carnes blancas, como el pollo y el pavo, sean menos ricas en hierro y zinc que las rojas, tienen un alto contenido en fósforo y potasio. Además, son ricas en ácido fólico y niacina, que ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios, y es importante para la conversión de los alimentos en energía.

Conejo: Tiene un alto contenido proteico a la vez que es bajo en grasas. También tiene un bajo contenido en sodio, por lo que puede ser consumido por personas con hipertensión.

Dentro de la dieta mediterránea, también es habitual el consumo de otros productos, como el aceite de oliva y el vino. El aceite es rico en grasas monoinsaturadas, lo que eleva los niveles de colesterol "bueno" sin incrementar los niveles de colesterol total. Además, gracias al ácido oleico y a sus grasas de origen vegetal, ayuda a disminuir el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias.

Estados físicos y psicológicos de la mujer que la distinguen del hombre

La mujer no solo se diferencia del hombre porque menstrúe, se embarace, dé a luz o amamante. Hay otros rasgos como los tipos de voz, estructuras óseas y distribución del pelo, que, sumados a sus emociones, las hace más sensibles y perceptivas. Las etapas en ellas son mayores, indican los expertos.

A medida que una mujer adquiere pleno desarrollo físico e intelectual, desde la niñez hasta convertirse en adulta, debe considerar muchos aspectos importantes relativos a su salud y su desarrollo físico y emocional, señala un artículo de la Universidad de Virginia (EE.UU.).

Agrega que después de la niñez, a los 8 años se inicia la etapa prepuberal, luego la pubertad y con ella la madurez física y sexual, producto de los cambios hormonales.

Estas alteraciones prepuberales se dan más temprano en las niñas que en los niños. Por ejemplo, crece y se desarrolla más rápido físicamente. El periodo prepuberal, según indica la universidad estadounidense, empieza con la aparición del vello púbico, desarrollo de los senos y de las caderas.

En tanto, la Enciclopedia Familiar de la Salud, de Juan José López Ibor (España), en la parte sobre la vida sexual, anota que esta etapa dura tres años y finaliza con la aparición de la menarquia o primera regla (menstruación), a los 12 años

(la edad varía dependiendo de los factores raciales, hereditarios, ambientales y personales).

Este ciclo menstrual es anovulatorio, es decir, que la niña no ovula, no está apta para procrear. Se refuerza el desarrollo del vello pubiano, de los senos, y aparecen los vellos en las axilas. Puede, además, producirse un aumento de la cantidad de tejido adiposo en nalgas, piernas y abdomen. En el aparato genital se originan modificaciones de los ovarios y la construcción del útero.

Cuando la pubertad termina aparece la pospubertad, que es donde se transforma en mujer, se perfecciona el cuerpo y se completa la maduración psicológica. Se produce, asimismo, el desarrollo de la inteligencia y el carácter. En la etapa fértil la mujer puede convertirse en madre y también aparece su instinto maternal.

En sus investigaciones, el famoso médico y científico español Gregorio Marañón (fallecido), indicó que a los 25 años la mujer alcanza precozmente la culminación de su feminidad. Se siente plenamente mujer para el resto de su evolución.

A partir de los 40 puede empezar el climaterio que comprende la premenopausia, menopausia y la posmenopausia. Este es el tiempo de transición entre la vida reproductiva y la no reproductiva.



El signo principal de esta etapa en la mujer es la desaparición de la regla y la presencia de múltiples síntomas de carácter hormonal y psíquico que causarán trastornos en su sexualidad y otras facetas de su vida.

El neuropsiquiatra ecuatoriano Pedro Posligua señala que en la mujer con el cese de la menstruación y el paso de los años se da un aumento de su actividad sexual, contrario al hombre que empieza el declinar, debido a situaciones biológicas.

Situaciones

Según los expertos, la mujer está más sujeta a los sentimientos, mientras que el hombre se deja llevar más por la razón, por ello son menos emotivos.

Las mujeres son quejicas (se quejan con frecuencia o exageradamente), son más hipocondriacas y propensas a enfermedades como la fibromialgia (dolor muscular), artrosis y osteoporosis (que generalmente afecta a las mujeres de edad media).

A lo largo de su vida la mujer representa muchos papeles pasivos: sexualidad, fecundación, gestación, parto, lactancia, entre otros. Recibe, da y acepta. Hace un todo de lo que la rodea.

A partir de los 40 años las mujeres necesitan más dosis de calcio a través de su dieta diaria, así también actividad física para ejercitar y desintoxicar el cuerpo, y oxigenar la sangre.

www.eluniverso.com

Anthropopithecus troglodytes

Un cerebro vivo en un tarro, literalmente. El último avance del MIT en materia de neurociencia es digno de una película de terror. El experimento tenía como objetivo conservar mejor estos órganos de cara a pruebas médicas, pero ha destapado un debate ético muy peligroso: ¿se puede hacer con humanos?

El autor del experimento, un neurocientífico de la Universidad de Yale llamado Nenad Sestan explica cómo ha desarrollado una técnica que permite mantener con vida el cerebro de un cerdo conectándolo a un sistema de válvulas que bombean sangre artificial con oxígeno y nutrientes en un tanque de laboratorio mantenido a la temperatura adecuada. El sistema de llama BrainEX y no se diferencia mucho del que se puede usar en hospitales para mantener vivo un riñón o un hígado. La diferencia es que Sestan ha logrado que su sistema circulatorio mantenga vivas hasta las células más profundas del cerebro.

En los últimos años, Sestan ha investigado con los cerebros de unos 200 cerdos sacrificados en un matadero para la industria cárnica. El objetivo del investigador no es en absoluto crear un Frankenstein porcino, sino desarrollar un procedimiento que permita mantener tejido cerebral vivo y en óptimas condiciones. Sería un avance

notable para multitud de proyectos científicos que estudian enfermedades como el Alzheimer o simplemente tratan de crear un mapa de conexiones del cerebro. Nunca antes se había logrado mantener un cerebro vivo fuera del cuerpo en un animal tan grande como un cerdo. Lo más parecido fueron pruebas realizadas en 1995 con ratones.

Cerebro vivo, pero ¿consciente?

Según Sestan, ninguno de los cerebros que ha conseguido mantener con su técnica (hasta un máximo de 36 horas) ha dado muestras de estar consciente. De hecho, lo primero que hicieron él y su equipo fue comprobarlo mediante diferentes tipos de escáner cerebral y electrodos. A todos los efectos el órgano permanece en coma y sin actividad cerebral que implique conciencia. Sin embargo, el propio Sestan apunta que esa falta de actividad puede deberse a los fármacos empleados en la sangra artificial, que adormecen las neuronas.

La duda sobre si el cerebro puede llegar a reactivarse en ese estado sigue ahí, y las implicaciones de la técnica son demasiado profundas como para pasarlas por alto. En teoría se podría aplicar su procedimiento a otros animales o incluso a seres humanos ¿Qué ocurriría entonces?

Logran mantener vivo el cerebro de un cerdo en un tanque

¿Cómo reaccionaría un cerebro vivo y consciente en un estado de absoluta privación sensorial ni capacidad de comunicarse? ¿Retendría su memoria y conocimientos en ese estado? Es más, ¿qué estatus legal tendría una persona así?

De momento, comentan en Gizmodo, no existe ninguna tecnología capaz de trasplantar un cerebro al cuerpo de otra persona. El sistema nervioso es sencillamente demasiado complejo para volverlo a conectar así como así. No obstante, la técnica de este neurocientífico abre la puerta a conservar el cerebro cuando el resto del cuerpo ha dejado de funcionar, lo que a su vez hace pensar en muchos escenarios, algunos bastante terroríficos.

La técnica desarrollada por Sestan no ha tardado en suscitar un enorme debate científico. Aunque aún no ha publicado oficialmente los resultados de sus investigaciones, la editorial de este número de la revista Nature está formada por varios científicos que piden que se regule de manera muy cuidadosa los experimentos de este tipo con cerebros vivos.
vía MIT Technology Review

Contacto: +55 999270462

E-mail: contato@lagoazulrs.com.br

reservas@lagoazulrs.com.br

Dirección: Rua Prefeito Hartmann

Santo Cristo, Rio Grande Do Sul, Brazil

Visite: lagoazulrs.com.br/



El Complejo turístico y Hotel Lago Azul se encuentra en la localidad de Santo Cristo - Brasil (a 60 km. de la frontera Argentina) siendo el más antiguo y tradicional parque de entretenimiento del noroeste gaúcho.

Situado entre dos de las mayores atracciones turísticas del sur de Brasil, las ruinas de San Miguel y las Cataratas del Iguazú, el parque ofrece un nuevo concepto de turismo de ocio y familiar.

La perfecta armonía entre naturaleza, emoción y confort.

Hoy, el Lago Azul es considerado uno de los mayores parques acuáticos temáticos de Rio Grande do Sul.

En el Lago Azul usted encuentra la simbiosis perfecta entre recreación y naturaleza.

EXPLOTO UN POSTRE EN UN RESTAURANTE DE SUIZA Y LASTIMÓ A 15 PERSONAS

INFORMACION

Cuánto daño puede generar una crême brûlée? Aparentemente, mucho. El postre que consiste en una crema de huevo con sabor a vainilla y una corteza de azúcar crocante, causó estragos el sábado 7 de abril en el restaurante Les Tilleuls en Ginebra.

El toque final del postre es quemar la superficie para lograr esa costra y justamente eso ocasionó un gran incendio en el lugar. Un cocinero estaba usando un soplete sobre un frasco muy

pequeño y el instrumento explotó rompiendo las ventanas que cayeron sobre una terraza poblada de gente.

En total, 15 personas terminaron heridas por culpa del accidente incluyendo dos empleados de la cocina que se quemaron. 8 personas fueron trasladadas a un hospital cercano. No por nada es considerado uno de los platos de pastelería más complejos de preparar.

PORQUE SE FESTEJA EL DÍA DEL ANIMAL

29 DE ABRIL



Muchas veces se asocia la conmemoración del Día del Animal con la muerte del fundador de la Sociedad Argentina Protectora de Animales, Ignacio Albarracín, el 29 de abril de 1926. Sin embargo, desde 1908, Albarracín y el director de un zoológico, Clemente Onelli, habían pautado la fecha para celebrar y concientizar sobre la protección de los animales.

Que Albarracín falleciera ese mismo día fue una mera casualidad.

El abogado Ignacio Albarracín fundó en 1898 la Sociedad Argentina Protectora de Animales. Siempre luchó por una ley de protección a los animales para que no fueran maltratados, discriminados ni cazados.

En un principio, Albarracín hizo campañas para terminar con las corridas de toros y la práctica del tiro a la paloma en el país.

Luego, en 1908, creó el Día del Animal.

Su intención era festejarlo con los estudiantes en el zoológico para lograr que tomaran conciencia del daño que podía causar en las especies por la estupidez humana. Por eso, se reunió con el director del zoológico, Cle-

mente Onelli, y juntos decidieron que el gran festejo se realizaría el miércoles 29 de abril de 1908.

Todo estaba preparado para el gran festejo, pero debió suspenderse por lluvia. La nueva fecha, el 2 de mayo, sí pudo llevarse a cabo y ese día el zoológico recibió a 15.000 estudiantes primarios en un día sin nubes. Asistieron el presidente Figueroa Alcorta y el intendente Manuel J. Güiraldes. El coro de la escuela Presidente Roca cantó un himno a la Naturaleza, se soltaron 500 palomas mensajeras y hasta una banda ejecutó el himno a Sarmiento.

Entonces Albarracín y Onelli resolvieron que mantendrían todos los años la tradición del Día del Animal y que en lo sucesivo se respetaría el día que habían pensado en un principio, el 29 de abril. Nunca pensó que esa fecha iba a marcarlo tanto.

Albarracín murió ese día, en 1926. A veces suele creerse que la fecha del Día del Animal está relacionada con su muerte pero sólo se trató de una casualidad.

Prácticas y consejos para que las redes sociales no acaparen todo tu tiempo



Un estudio realizado en Inglaterra estipular 6 criterios que permiten deducir si una persona tiene una conducta tóxica con plataformas como Facebook y Twitter. LA NACION entrevistó al autor de la investigación y a otros especialistas.

Si bien Organización Mundial de la Salud (OMS) incluirá la adicción a los videojuegos como un problema de salud mental en la próxima Clasificación Internacional de Enfermedades, esto no sucederá con el uso excesivo de las redes sociales.

Frente a este panorama, investigadores de la Universidad de Nottingham Trent, en Reino Unido, abordaron esta cuestión y concluyeron que el tiempo de exposición frente a estas plataformas no es un indicador preciso de si alguien está utilizándolas de manera problemática.

Cómo los sitios de genealogía fueron claves para atrapar a un asesino serial

Juegos de todos contra todos

Al respecto, el doctor en Psicología Mark Griffiths, que es profesor en esta institución y lideró el estudio, explicó a LA NACION que “una compulsión tecnológica como la ‘adicción a las redes sociales’ implica la manifestación de señales de com-

portamiento que generalmente se asocian con las adicciones químicas, como el tabaquismo o el alcoholismo”.

Según Griffiths, el potencial de adicción a las redes sociales radica en el contenido y el contexto de uso excesivo en vez del tiempo empleado: “El uso excesivo puede no ser un problema para una persona que está diez horas diarias en las redes sociales, pero vive solo y trabaja part-time, aunque sí podría ser un comportamiento adictivo alguien que pasa las mismas cantidad de horas al día, pero tiene un empleo a tiempo completo y vive con el resto de su familia porque, evidentemente, los minutos en los social media impactarán en otros ámbitos de su vida”, ejemplifica.

Para detectar si una persona es o no adicta a las redes sociales, el profesor inglés postula seis criterios:

sensibilidad (pensar en lo que podría estar sucediendo en los social media cuando está desconectado) modificación del estado de ánimo tolerancia (perder la noción del tiempo de la sesión en estas plataformas) síntomas de abstinencia (conflicto y recaída)

su uso compromete otras activida-

des de su vida

Cómo hacer una desintoxicación digital

Para los usuarios que padecen esta compulsión al uso de las redes sociales, Griffiths recomienda tomar las siguientes medidas:

Desintoxicación digital en incrementos: para algunas personas es difícil pasar unos minutos sin mirar una pantalla. Incluso lo hacen de manera impulsiva. En este caso hay que avanzar de pequeños pasos: primero, pasar 15 minutos sin tecnología. Con el tiempo, hay que aumentar el tiempo sin chequear las redes sociales hasta acostumbrarse a pasar unas horas sin la necesidad estar online. Otro truco simple consiste en tener los dispositivos móviles parcialmente recargados. Esto significa que los usuarios deben ser respetuosos al consultar sus dispositivos.

Establecer momentos del día sin pantallas: Uno de los secretos para reducir el uso de tecnología a niveles aceptables es seleccionar ciertos momentos del día para no usar tecnología, por ejemplo, durante las comidas. Otra estrategia es implementar un día libre de pantallas, excepto televisión.

Responder los mensajes en momentos específicos del día: Mirar las notificaciones solo tres veces al día ahorrar mucho tiempo a largo plazo. Deshabilitar las notificaciones automáticas o simplemente cambiar la configuración del volumen a silencio en los dispositivos electrónicos también reducirá la necesidad de revisar constantemente los equipos.

No usar el smartphone como reloj despertador: al usar un despertador

estándar se evita la tentación de acceder a las redes sociales justo cuando se va a dormir o se despierta.

Participar en actividades fuera del trabajo donde es imposible o está mal visto utilizar la tecnología: Al practicar deportes, en el cine, el teatro, en los templos y en algunos restaurantes no se permite el uso de smartphones, por este motivo, realizar actividades incompatibles con lo digital o ir a lugares donde la tecnología está mal vista o directamente está prohibida disminuirá automáticamente la cantidad de tiempo de pantalla.

Decir a los colegas y amigos que estás realizando una desintoxicación digital: Revisar los correos electrónicos y los mensajes puede convertirse en un comportamiento casi compulsivo por el temor o la ansiedad de perderse algo importante que esté ocurriendo.

Reducir las listas de contactos: Una forma de perder menos tiempo online es disminuyendo el número de amigos en las redes sociales, dejar de seguir blogs, eliminar aplicaciones no utilizadas y abandonar grupos de WhatsApp que no resultan ser importantes. Además, es buena idea desinstalar videojuegos.

Usar reloj pulsera: Una de las razones más comunes para mirar un smartphone es para chequear la hora. Si este hábito lleva a que las personas chequeen los mensajes recibidos o las redes sociales, será difícil reducir el tiempo de exposición frente a las pantallas.

Diario La Nación

¿Qué vas a leer con tu hijo esta noche?

Los libros preferidos de los que escriben para chicos

Además de novedades y de algunas ofertas, en la Feria del Libro de Buenos Aires se pueden encontrar los libros para chicos publicados en 2017 que fueron elegidos por Alija (Asociación de Literatura Infantil y Juvenil de Argentina) en su concurso anual Los Destacados.

El jurado estuvo integrado por especialistas en LIJ y autores e ilustradores como Sandra Siemens y Cristian Turdera. Aquí les presentamos a algunos de los ganadores. El gran Premio Alija es para Elisa. La rosa inesperada (Zona Libre, Norma), de Liliana Bodco. Una novela realista escrita a partir de un viaje intenso y movilizador de la autora por el norte argentino.

Fue su último título publicado en vida. La historia tiene elementos autobiográficos, ya que la protagonista es una joven de una villa santafesina que Bodoc conocía bien y a la que volvió después del viaje iniciático a Jujuy.

En el sitio elviajedelilianabodoc.blogspot.com.ar se puede leer la bitácora, anécdotas de su trabajo, del proceso de escritura, entrevistas con personas reales que inspiraron varios de los personajes y hasta escuchar algunas canciones que ella oía mientras escribía.

Fue la primera vez que Bodoc viajó para escribir. El resultado es conmovedor.

El libro ganador de la categoría

“fuera de categoría”, esos libros geniales difíciles de clasificar, es Soy un jardín, de Florencia Delboy, en colaboración con Luciana De Luca, que publicó el sello independiente Periplo Ediciones. Once poemas dedicados a un olivo, a una planta de azahar, a un ciruelo rojo y al dulce perfume de la magnolia. También, al coqueto cedro plateado, a los colibríes que picotean las hojas de una salvia azul y a los tallos de una hiedra abrazados a un tronco que se deja abrazar.

Esos versos breves, que aparecen en cada página acompañados por escenas ilustradas, conforman el libro de esta autora e ilustradora que evoca los juegos de la infancia al aire libre, arriba de un árbol o bajo su sombra.

Las palabras traen recuerdos, colores y sensaciones: el aroma del eucalipto, el dorado de las hojas caídas de un roble, una lluvia de pétalos rosas. Además de poemas, el libro ofrece en la segunda parte una miniciclopedia de jardín con datos básicos en lenguaje sencillo. Pero hay más: como bonus track, instrucciones para hacer dulce de membrillo con cuchara de madera, el secreto mejor guardado de las abuelas.

Nidos que arrullan Nidos que arrullan

Nidos que arrullan (Ojoreja) recibió dos premios: uno en la categoría



Diseño y otro en el rubro Multimedia / Audiotexto.

El libro ofrece una delicada selección de nanas, cantos y arrullos de América latina, elegidos por Cintia Roberts e ilustrados por Laura Varsky. Trae un disco, con música de Teresa Usandivaras y Pablo Spiller y voz “invitada” de Laura Devetach. Como dice María Teresa Andruffo en la contratapa, Nidos que arrullan es “un viaje al corazón de la infancia”: “Un conjuro de amor y belleza es este libro de palabras, imágenes y música, ese pequeño tesoro de editorial Ojoreja”.

Tiene razón María Teresa: este álbum es una joya para recorrer junto a los chicos a lo largo del día, ya que trae también versos y cantos para acompañar los rituales cotidianos. Entre ellos, un “conjuro” creado por Federico García Lorca en su infancia titulado “Sortilegio para apagar la luz”, que dice: “Pecopín, pecopín/ baldur, baldur/ apagar, apagar/ la luz, la luz”. Ideal para leer y tararear sin parar.

Mi perro trueno, de Marcelo Pérez (Pequeño Editor). Con ilustraciones de Chanti y fotos de perros “reales”, es una especie de manual dirigido a los más chicos con datos, consejos e instrucciones sobre cómo tratar y cuidar a un cachorro. El libro combina información concreta con un registro estilo diario, escrito desde el punto de vista de un pequeño y flamante dueño del perro recién llegado al hogar, que cuenta cómo fue la elección del nombre, el primer paseo y las enseñanzas básicas. Al final, hay un “contrato” en blanco para que cada lector complete con sus datos y lo firme a modo de compromiso. Recomendado para: amantes de los perros, con o sin experiencia. Bonus track: Chanti es autor de las historietas infantiles Mayor y menor y Las aventuras de Facu y Café con leche, publicadas por Sudamericana. También, de Historias delirantes y otros locos personajes 2 (Comiks Debris), que ganó como mejor historieta.



Stephanie Acevedo

Fuentes: - Stephanie Acevedo -
Modelo del Día - Taringa



LA CAPITAL HISTÓRICA

Año 2009 - ISSN EN TRÁMITE

ZARZA1961@GMAIL.COM (0376) 4693673

FACEBOOK: LACAPITALHISTORICA TWITTER: LACAPITALHISTO

WWW.LACAPITALHISTORICA.COM.AR

ES LA REVISTA DE MAYOR VIGENCIA EN LA ZONA DE LAS
MISIONES JESUÍTICAS.

LOS ARTÍCULOS NO REPRESENTAN NECESARIAMENTE LA OPINIÓN NI
PENSAMIENTO DEL PROPIETARIO Y SE RESPONSABILIZA A LOS AUTORES
DEL MATERIAL ENVIADO.

QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL DEL
MATERIAL PUBLICADO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN.