



SALUD Y AMBIENTE

EN ESTA EDICIÓN



**NO ES COMER POR
COMER**

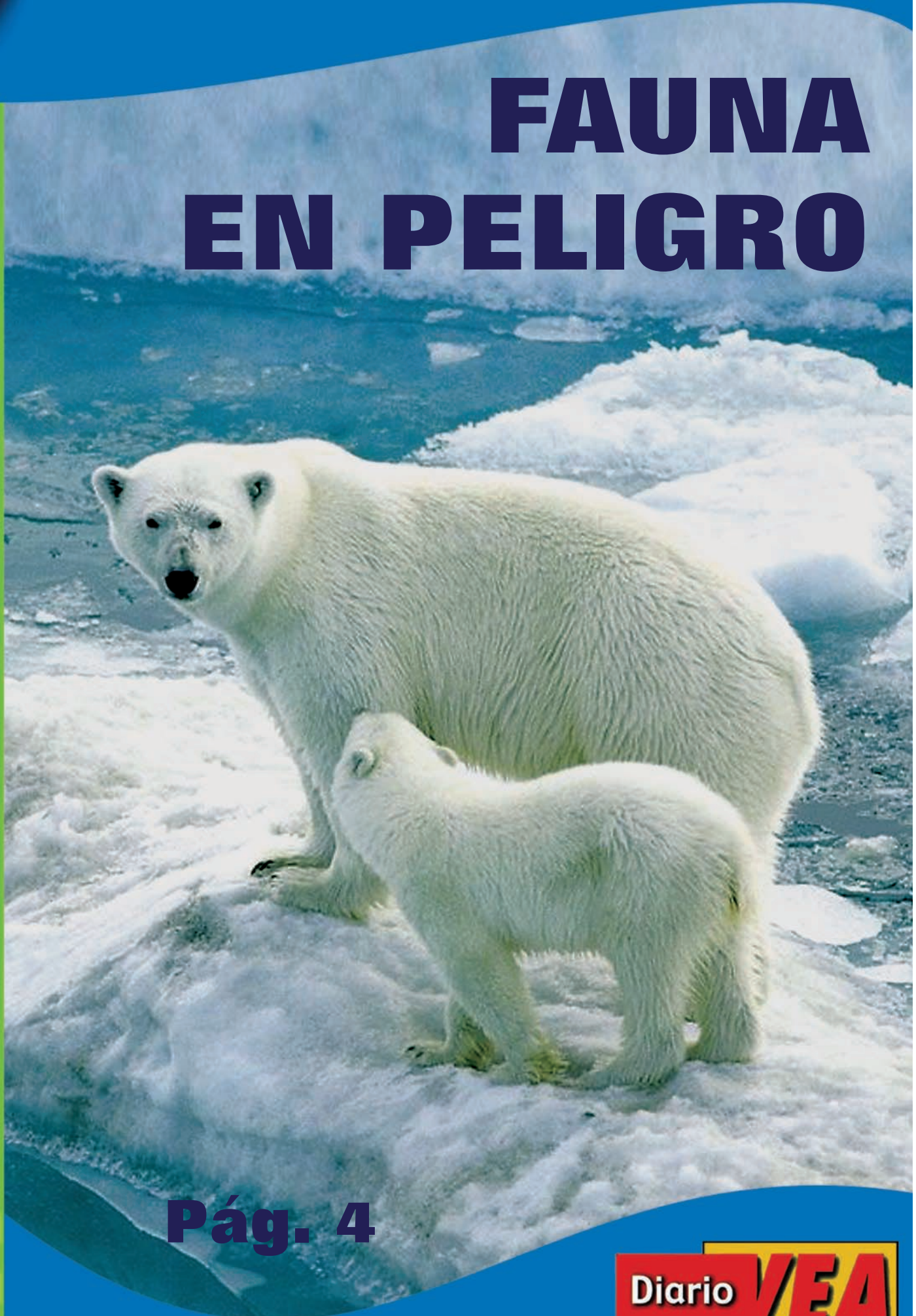
2



¿RADIESTESIA?

3

FAUNA EN PELIGRO



Pág. 4



¡PRIMERO ESTOY YO!



No es comer por comer

Por Marilys Suárez Moreno

Para el normal crecimiento y desarrollo del niño se requiere una dieta en la que se tomen en consideración, además de la higiene en la manipulación, la calidad y la cantidad a ingerir. Uno de los pilares en el cual descansa la salud es la presencia de un estado nutricional óptimo. El riesgo mayor se corre durante el primer año de vida, y cuando la alimentación no es adecuada puede aparecer la desnutrición o infecciones. Hasta los seis meses de nacido la leche materna es suficiente para sus demandas fundamentales. Una dieta balanceada incluye tres grupos de alimentos: constructores, reguladores y energéticos. La función de los primeros es reparar los tejidos, y suma a los de origen animal, que proporcionan la leche y sus derivados, carnes, huevos, pescado y las proteínas de origen vegetal, que aportan los granos y cereales.

Los reguladores son ricos en vitaminas y minerales y controlan las reacciones químicas y bioquímicas de los procesos metabólicos. Son representativas las frutas y hortalizas. Mientras los energéticos dan fuerza y calor. Aportan calorías. Entre ellos, hidratos de carbono (azúcar, viandas, cereales) y los lípidos (aceite y grasa animal). Los pediatras recomiendan a las madres que acostumbren a sus pequeños desde edades tempranas a probar los distintos sabores de los alimentos, pues es la mejor forma de recibirlos con agrado en su dieta cotidiana.

Además, cuidarse de no eliminar aquellos vegetales que no gustan al resto de la familia por heredados hábitos inadecuados.

Todavía hay muchas personas que mantienen concepciones erróneas respecto al patrón de salud y belleza de los niños, asociando ambos aspectos con la gordura y la sobrealimentación. Para ellos un pequeñín obeso y glotón es el orgullo de todos, por considerar esa imagen como símbolo de hermosura y fortaleza. Craso error, que requiere paciencia e insistencia para esclarecer que lo ideal es que los muchachos tengan una dieta balanceada y un buen peso, sin perder de vista que lo exagerado, perjudica.

En general, los niños con sobrepeso no son exponentes de mejor salud. Entre otras amenazas, corren el riesgo de llegar así a la adolescencia y la obesidad es, sencillamente, una enfermedad que debemos combatir.



Semanario Internacional de Prensa Latina.

Presidente: Luis Enrique González **Vicepresidenta Editorial:** Maitte Marrero Canda

Directora Editorial: Tania Peña **Editora Jefa:** Heidy González Cabrera

J' Dpto. Diseño: Alejandro Álvarez Bernal **Diseñadora:** Sandra del Rosario Pérez Busquets **Corrección:** Leonela Hernández.

Corresponsalías: Alemania, Angola, Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, China, Colombia, Ecuador, Egipto, El Salvador, España, Francia, Grecia, Guatemala, India, México, Nicaragua, ONU, Panamá, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Rusia, Siria, Uruguay, Venezuela, Vietnam.

Redacción: Vicepresidencia Editorial de Prensa Latina. Calle 21 No. 406, entre F y G, Vedado, La Habana, Cuba. **Gerencia Editorial:** Tel. 833 2279, 832 3578, 832 1495.

E-Mail: saludyambiente@pubs.prensa-latina.cu

Directora: Tania Vanesa García. **Jefe de Redacción:** Argelio Pérez Fabra. **Edición Gráfica:** Oswaldo Requena y Wilmer García

Coordinador de Cultura: Carlos Servando García. **Publicidad y Mercadeo:** Edita Guerrero.

Administración: Mariginia García. **Impresión:** Visión de Hoy Comunicación, C.A.

Dirección: De Cristo a Arismendi, San Agustín del Norte, Cerca de los Bomberos, Av. Fuerzas Armadas.





Por Dayana

¿Radiestesia?

Casi un grito de extrañeza acompaña el término cuando se escucha el nombre por primera vez... y me apuro en aclarar aunque no le convenza: “es el arte de diagnosticar perturbaciones energéticas en el cuerpo humano a partir de la sensibilidad para emitir y percibir radiaciones electromagnéticas”.

La explicación me llegó en la voz de un sabio, Laureano Orbera Hernández, profesor e investigador del Centro Nacional de Medicina Natural y Tradicional del Ministerio de Salud Pública, de Cuba.

Lo más sorprendente para quienes piensen que es ciencia nueva: la radiestesia es una técnica milenaria china, más tarde asumida por los egipcios.

Como en todo, dominar conocimientos exige muchos años de estudio y entrenamiento; se requiere, además, un equipamiento idóneo para los cálculos indispensables en las diferencias de potencial eléctrico del organismo, presentes en los 16 puntos de los meridianos magnéticos. Por supuesto, se basa en la mecánica cuántica, en la transmisión de ondas y en la radiofrecuencia.

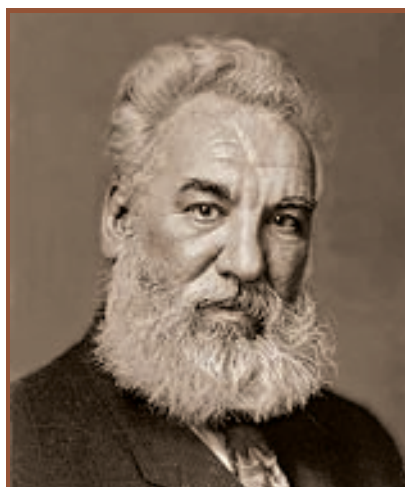
Los perseverantes en esta praxis compleja, explican que la salud se mide por la estabilidad energética. Cualquier disturbio en ese campo, provoca el desequilibrio del cuerpo humano.

Y es de comprender que usted desconfíe cuando oiga a los expertos asegurar que mediante el dominio de la radiestesia se puede conocer con antelación, un padecimiento que se aproxima, ya sea gripe, neumonía, o alguna otra afección.



No dudo que a usted le resulte más cómodo sonreír y no creer en estas posibilidades que brinda la Medicina Natural y Tradicional.

Es el mismo escepticismo de quienes no saben; aquel que –en la Edad Media– llevó a la hoguera a Giordano Bruno* por defender su teoría sobre la astronomía; y también –muchísimo más acá en el tiempo–, se burlaron de Alexander Graham Bell* por su teoría del teléfono, hasta que... sonó el primer timbrado.



***Alexander Graham Bell (1847-1922) inventor inglés.**
Creador del audiómetro –para medir la agudeza del oído; la balanza de inducción –localización de objetos metálicos en el cuerpo humano–, y el cilindro para grabar, que sentó las bases del gramófono. Autor de la obra *Duración de la vida y condiciones relacionadas con la longevidad* (1918).

***Giordano Bruno (c. 1548-1600), filósofo italiano.**
Considerado hereje por sus ideas, se negó a retractarse y fue quemado en una pira en Campo dei Fiori en 1600. Autor –entre muchas obras– *Del Universo infinito y los mundos* (1584); es considerado precursor de la filosofía moderna.





Fauna en peligro

Por Luisa María González

Millones de animales viajan de un lugar a otro del planeta por tierra, aire o mar, y cada vez son mayores los peligros que enfrentan en sus trayectos, incluso, la muerte. El cambio climático, la depredación de la naturaleza, la contaminación de los océanos y el deterioro de los hábitat, se encuentran entre las amenazas para especies de todo tipo, tamaño y color que desempeñan un rol fundamental en la conservación de los ecosistemas.

Para buscar coordinación internacional, representantes de 120 países se reunieron en la XI Convención de Naciones Unidas sobre Conservación de Especies Migratorias Silvestres (CMS) celebrado en Quito, Ecuador. Unos 900 expertos miembros de organizaciones, ambientalistas y activistas acudieron a la cita bajo la premisa de que es el momento de actuar, pues mañana puede ser demasiado tarde.

Tiburones, ballenas, osos polares y aves diminutas fueron algunos de los especímenes que centraron los debates del foro, encaminado a buscar el compromiso de la comunidad internacional hacia su protección.

Pese a las grandes diferencias entre estos animales, para el ambientalista Philippe Cousteau todos tienen algo en común: enseñan a los seres humanos que más allá de fronteras, el mundo es uno solo y debemos estar unidos para cuidarlo.

Estos ejemplares viajan constantemente y su movilidad es un reto para las naciones, las cuales tienen que cooperar para poder preservarlas, explicó el descendiente de una familia dedicada a la lucha por la conservación.

Esta edición de la CMS fue calificada de histórica, pues para empezar, por primera vez salió de los predios europeos y tuvo lugar en una nación latinoamericana.

Ecuador fue seleccionado para acoger el foro como reconocimiento a un territorio con una superficie de apenas 283 561 kilómetros cuadrados, entre los de mayor biodiversidad del planeta. A ello se añaden las políticas ambientales impulsadas por la Revolución Ciudadana dirigidas a la conservación y protección de la flora y la fauna, con hitos como incluir los Derechos de la Naturaleza en la Constitución y situar este asunto entre los temas priorizados del Plan Nacional del Buen Vivir.

Como conclusión de los debates, se incluyeron 31 nuevas especies migratorias, que actualmente están en serio peligro, en los apéndices de la CMS con el propósito de reforzar los esfuerzos para su protección. Del total, sobresale el número récord de 21 especies de tiburones, rayas y peces sierra, lo cual ha provocado que el cónclave se conozca como “el foro de los tiburones”. En el Apéndice I de la CMS incluyeron a la ballena picuda de Cuvier, aves como la avutarda, el correlimos semipalmado, y también la gacela de frente roja. En el Apéndice II incluyeron el oso polar, la reinita canadiense (ave) y la anguila europea, entre otros animales. Las diferentes especies se agregaron a uno u otro apéndice de acuerdo a la gravedad de su estado.

