

Energía contagiosa

Nota: Este documento NO es una transcripción del programa y tampoco están reflejadas todas las secciones.

Sección: Entrevistamos a: "Tortugas artesanas".

Hoy nos visitan un grupo de madres del Colegio San Gabriel para contarnos su experiencia como artesanas.

¿De dónde viene el nombre de "Tortugas artesanas"?

Se trata de cuatro madres a las que les encanta los trabajos manuales y que un día decidieron hacer un trabajo en equipo aportando lo que cada una sabía hacer mejor: ganchillo, goma eva, fieltro, bisutería... Como sus hijos están en la clase de las Tortugas (Educación Infantil) decidieron llamarse las "Tortugas artesanas"

¿Qué tipo de trabajos realizan?

En su catálogo tienen todo tipo de productos: camisetas personalizadas, muñecos de amigurimi, pendientes con abalorios, bolsos de trapillo, broches de fieltro, libretas de goma eva y trabajos personalizados.

¿Cómo se puede contactar con ellas?

Tienen una cuenta de correo:

lastortugasartesanas@gmail.com

Y se puede contactar con ellas por Facebook:

<https://www.facebook.com/lastortugas.artesanas>

Sección: Curiosidades de la vida y ciencia

En esta ocasión hemos unido las secciones de las dos doctoras del equipo (María Victoria Redondo y Yolanda Blanco) para conocer cómo fluye la energía desde el punto de vista médico y científico. Además contamos con la incorporación de una ciudadana del mundo: Mónica

¿Estamos rodeados de energía? ¿Cómo es?

La Energía es una magnitud física que se manifiesta de muy diversas formas y que hace posible que haya cambios a nuestro alrededor, en el mundo que nos rodea, en el universo, en lo más microscópico y por supuesto en nuestro cuerpo. La energía no se crea ni se destruye, se transforma. Eso mismo ocurre con la energía humana en nuestro cuerpo. Nos llega energía a través de los alimentos, energía química, que transformamos en energía mecánica para movernos.

¿Podemos ver nuestra energía?

Existen laboratorios científicos que estudian el Aura y su existencia real que se ha medido con las fotografías Kilian. Y que existe una rama de la ingeniería, la ingeniería biomédica, que con este material y otros materiales basados en la recogida en ordenadores de señales electromagnéticas emitidas y detectadas por diferentes equipos pueden ser analizadas y emitir diagnósticos. En el caso del Aura, parece que está asociada a estados de ánimo, aspectos psicológicos de la persona y realmente existen corrientes y profesionales que se dedican a su estudio.

Desde el punto de vista médico ¿cómo se transmite la energía?

Una parte de nuestro cuerpo, quizás la segunda en importancia tras el corazón es el sistema nervioso.

El sistema nervioso es una red de tejidos que se distribuye por todo el cuerpo en forma de ramas. Su función básica es atrapar las señales externas y enviarlas al cerebro para una rápida respuesta de éste y así controlar todos los órganos del cuerpo humano. Para ello utiliza electricidad para transportar las sensaciones casi de manera instantánea. Recibe las señales a través de los órganos de los sentidos. Esto es: por medio del tacto, del gusto, del oído, de la vista y del olfato. Y según el estímulo que reciba, así será procesado. Cada sentido tiene su zona de referencia en el cerebro, en los lóbulos cerebrales y en la corteza cerebral. De ahí que sí se defina una clara relación entre energía y cerebro.

¿Cómo podría escenificarse esa relación?

Cualquiera de los sentidos valdría para ejemplificarlo. En nuestros órganos de los sentidos existen células receptoras, que captan el estímulo proveniente del exterior: dolor, calor, frío, olores agradables, melodías... y desde allí, por medio de un tipo de neuronas, se manda la información a la médula espinal y asciende a través de ella hacia el cerebro. Allí se recoge en las zonas específicas de cada sentido, en los lóbulos y en la corteza cerebral.

Desde mi punto de vista, es uno de los sistemas más apasionantes del cuerpo.

Tenemos en nuestra corteza cerebral la representación de todas las partes de nuestro cuerpo, en lo que se llama el Homúnculo de Penfield. Porque hasta hace unos años, las operaciones del cerebro se realizaban sin anestesia general. El tejido cerebral no es sensible al dolor (cuando decimos que duele la cabeza, en realidad lo que duele son las arterias cerebrales, y las envolturas del cerebro o meninges), por lo que no era necesario dormir al paciente. Se aplicaba anestesia local para abrir el cuero cabelludo y el cráneo, y luego se operaba en el cerebro con el paciente consciente. Aprovechando esta circunstancia, en los años 40 y 50 el neurocirujano Wilder Penfield, durante estas operaciones estimulaba con una pequeña corriente eléctrica puntos en la superficie del cerebro, y preguntaba al paciente que sentía (esto se hacía no por simple curiosidad, sino que era

necesario para determinar exactamente en qué región había que operar). Cuando se estimulaban así distintas regiones del cerebro, el paciente podía referir distintas sensaciones. Por ejemplo, cuando se estimulaba en la parte posterior del cerebro el paciente veía destellos de luz, si se estimulaba en la parte lateral oía zumbidos, o notaba cosquilleos en alguna parte de la piel, en otra región lo que sucedía era que el paciente movía alguna parte del cuerpo. A partir de estas observaciones Penfield realizó un mapa de la corteza, en donde cada modalidad sensorial, estaba representado en una parte de la corteza cerebral. Y no solo había una región cortical para cada modalidad sensorial, sino que cada parte del cuerpo tenía asignada su región en la corteza, dependiendo del grado de sensibilidad que tuviera.

Sección: La cocina de Beatriz: "Verduras y frutas, fuentes de energía".

¿Cómo hacer que los niños coman mejor las frutas y verduras?

Los niños tienen esa energía inagotable que nosotros tenemos que alimentar. Los vegetales y las frutas son esenciales en la dieta de todos, pero sobre todo en los niños, pues aportan minerales, vitaminas y antioxidantes muy importantes.

Por ejemplo la pizza es uno de los favoritos de los niños por lo que se puede integrar en ella pequeños trocitos de vegetales como cebollas, zanahorias en tiras o calabacín entre otros, que bien cubiertos de tomate o queso rallado no se notaran, pero eso sí, hay que tener la picardía de cortarlo siempre en pequeños trocitos, para que pase desapercibido.

También se pueden preparar albóndigas, hamburguesas, donde añadir a la carne picada pequeños trocitos de cebolla, pimiento, zanahoria, puerro y calabacín, que muy picado, apenas se notan, una vez mezclado con la salsa o el tomate. Si lo que queremos es ofrecer una comida para toda la familia, y meter verdura si que se note, se pueden elaborar **brochetas de pollo con arroz blanco**.

Los ingredientes para cuatro personas son:

800 gr de pechuga de pollo cortada en dados
2 calabacines
1 berenjena grande
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
4 o 5 tomates maduros
150 gr de arroz
Aceite de oliva
Sal y pimienta
1 cucharadita de azúcar

Se pelan los tomates y se trocean, se calientan dos cucharadas de aceite y se añaden los tomates, el azúcar, la sal y la pimienta. Se sofríen de 10 a 12 minutos a fuego medio, removiendo a menudo. se lavan y se secan la berenjena, los

31 de marzo de 2014

calabacines y el pimiento. Se despuntan la berenjena y el calabacín y se limpia el pimiento. Se corta en dados. Se mezcla el aceite con los ajos picados y se deja reposar en la nevera. Se cuece el arroz con agua y sal de 15 a 20 minutos y se escurre.

Se ensartan las brochetas con las hortalizas y la carne de pollo alternándolas y sazonando las. Se unta la parrilla de aceite y cuando esté caliente se asan las brochetas 3 o 4 minutos por cada lado rociándolas de vez en cuando con la mezcla del ajo y el aceite que teníamos en la nevera. Se sirven con la salsa de tomate y el arroz.

También se pueden elaborar puré de manzana, cociendo las manzanas en un cazo y pasándolas por el pasapuré o bolitas de calabaza cocida empanándolas y friéndolas. Ambas cosas pueden servirnos para acompañar cualquier plato de carne o pescado y otra receta muy buena para toda la familia que nos aportará mucha energía es la **Gelatina de hortalizas**

Los ingredientes son para 4 personas:

2 calabacines
2 zanahorias
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 litro de caldo de verduras
8 hojas de gelatina neutra
Sal

Se dejan las hojas de gelatina en remojo en agua fría 5 minutos, para que se ablanden. El caldo se pone en un cazo y se lleva a ebullición y se retira del fuego. Se escurren las gelatinas apretándolas bien con la mano y se añade al caldo caliente removiendo bien hasta que se disuelva. Se despuntan los calabacines, se limpia bien el interior de los pimientos, se raspan, se despuntan y se lavan bien las zanahorias. Se corta todo en cuadrados del mismo tamaño y se cuecen al vapor durante 3 o 4 minutos, luego se sazonan.

Se puede servir bien en moldes individuales, echando una capa de caldo con gelatina y otra de verduritas e ir alternándolas o en un molde rectangular y luego cortarlo en rodajas, Pero antes debe guardarse al menos 8 horas en la nevera para que cuaje bien,

¿Y alguna idea para la fruta?

Una idea es ofrecerlas como plato principal, colorido y fresquito, ahora que llega el buen tiempo elaborando una ensalada de pasta con frutas para lo que necesitaremos: 200 gr de espirales de colores , 50 gr de fresas. 1 manzana, 1 pera, 1 tomate, sal y aceite. Se cuece la pasta con abundante agua salada hasta que esté al dente, se enjuaga y se escurre. Se lava y se pela la fruta y el tomate haciéndolo daditos. Se mezcla bien y se aliña.

Como postre, elaborando **piruetas de frutas** cuyos ingredientes son:

1 plátano
100 gr de fresas

31 de marzo de 2014

1 manzana

1 pera

O cualquier fruta de temporada que se nos ocurra

Chocolate de fundir blanco y negro

Fideos de chocolate

Lacasitos

Coco rallado o cualquiera de las múltiples variedades de decoración de dulces que existen en el mercado.

Se pelan y trocean las frutas, se pinchan en un palo de brocheta una a una y se pasan por el chocolate que antes habremos fundido, teniendo especial cuidado en que queden cubiertas del todo, y se pasan por los fideos, el coco o lo que hayamos elegido para decorar. Se pinchan por ejemplo en una manzana, repitiendo el proceso con cada brocheta. Cuando tengamos 10 o 12 las metemos en la nevera y se pueden servir a la hora del postre o la merienda.

Otra manera de introducir frutas u hortalizas en la dieta de los niños es sacar la licuadora y preparar zumos o batidos. Hay mezclas que dan muy buen resultado como la zanahoria, manzana y limón y si además le añadimos remolacha, tendrá un color más intenso y será más nutritivo. El de zanahoria, naranja y limón también gusta mucho, sin hablar del de manzana, papaya, kiwi y pera.

Y para finalizar y ahora que está muy de moda elaborar cup cakes podemos introducir en ellos frutas y alguna que otra hortaliza camuflada, así como el conocido carrot cake o pastel de zanahoria del que hay infinidad de recetas en internet y que podemos enriquecer con coco, queso, o multitud de ingredientes. Espero que os haya gustado y ya sabéis... A cocinar