

HEFTIX

CONACYT

UN UNIVERSO LLENO DE... AS

CIENCIA
Y DESARROLLO
FEBRERO 2008

¿Eres lo que comes?



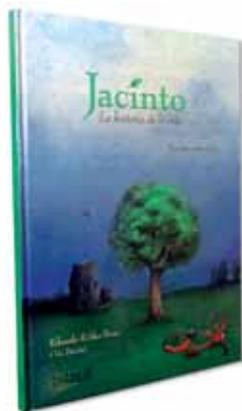
**OBESIDAD
INFANTIL**





Recomendación de HÉLIX

POR: Karen Liliana Quesada Olguín (13 años)



Título: *Jacinto, la historia de la vida*
Autor: Eduardo Robles Boza (Tío Patota)
Editorial: Trillas
Año: 2004

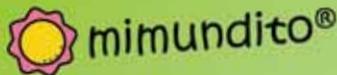
Un día, estando en el jardín, una niña le preguntó a su abuelo de qué era la mancha del suelo, fue entonces cuando le contó que cuando él estaba chico su papá plantó un árbol, Jacinto. Los dos lo cuidaron con mucho esmero y mucho amor.

Pasaron muchos momentos felices con el árbol, pero llegó un día en que ya no pudo sostener sus ramas, a pesar de que sus raíces seguían aferrándose a la vida, murió.

Con sus ramas hicieron fogatas que ayudaban a mantener la casa caliente.

Cuando el abuelo terminó de platicar la niña dijo: "cuando yo sea grande quiero ser como tú".

Este cuento me deja como enseñanza que hay que aferrarse a la vida y vivirla al máximo.



Envía sin costo:

Postales electrónicas
Invitaciones
Membretes



www.mimundito.com

Escribieron este número de HÉLIX

Mara de Jesús Prtibarcía es licenciada en Nutrición y Ciencia de los alimentos. Trabaja en el servicio de Gastroenterología y Nutrición del Instituto de Pediatría. Lleva más de 10 años trabajando con el tema de la obesidad infantil.

Rodrigo Gutiérrez Sogarrán es licenciado en Diseño Industrial por la Universidad Autónoma de México; colaboró con su talento creativo y sus ideas en la redacción de este número.

Si quieres ponerte en contacto con ellos puedes escribirles a:

lulilopez120@hotmail.com

TRIVIA

Si te perdiste algún número de Hélix, ¡no te preocupes! tenemos 5 colecciones. Para obtener una sólo tienes que ser de los primeros en contestarnos vía correo electrónico o por teléfono las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la obesidad?
- ¿Cómo evitarías la obesidad?
- En la historieta Hélix tiene una banda en la cabeza, es algo diferente a las demás, ¿sabes por qué?

No olvides poner tus datos: nombre, teléfono, dirección completa y edad.



Envía tus respuestas y comentarios al:
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología
Av. Insurgentes Sur 1582, 4o piso,
Col. Crédito Constructor, C.P. 03940, México, D.F.
Llama al 01 (55) 5322 7700, ext. 4822
o al correo electrónico helix@conacyt.mx

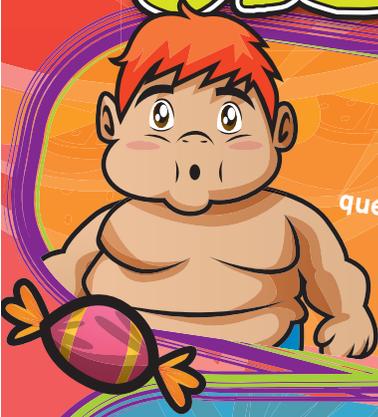


HÉLIX CONACYT
FEBRERO 2008

Suplemento para niños de la revista
Ciencia y Desarrollo

DIRECTOR GENERAL Juan Carlos Romero Hicks. **DIRECTOR EDITORIAL** Miguel Ángel García García,
EDICIÓN Luisa Fernanda González Arribas, **COORDINACIÓN EDITORIAL** Pilar E. Martínez Martínez,
REDACCIÓN Lorena Pérez España, **DISEÑO** Roxana Berrocal Domínguez, **ILUSTRACIÓN** Christopher Cisneros,
IMPRESIÓN Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V., San Lorenzo 224, Col. Paraje San Juan, Delegación Iztapalapa
C.P. 09830, México, D.F., **DISTRIBUCIÓN** Intermex, S.A. de C.V., Lucio Blanco 435, Col. San Juan Tlilhuaca, México, D.F.

OBESIDAD INFANTIL



Es una enfermedad que se caracteriza por el exceso de grasa en el cuerpo.



Evita la obesidad o corrígela combinando una sana alimentación con ejercicio.



Camina, corre o salta diario por más tiempo, en lugar de ver mucha televisión.



Puede ocasionar problemas en tu salud como acumular grasa en la sangre o alterar su viaje por las arterias, entre otras.



Se desarrolla si comes mucho, abusas de alimentos dulces y grasos, no haces ejercicio y por herencia.



Incluye en todas tus comidas frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, sólo las cantidades adecuadas.



Para saber si tienes obesidad, acude con un profesional, él tomará en cuenta tu peso, estatura y edad.



Hay alimentos que ayudan a subir de peso fácilmente, como las frituras, pasteles y bebidas dulces. Consúmelo sólo de vez en cuando.



En México, la obesidad entre los niños es un problema muy importante. ¡No dudes en atacarla!



Come frutas y verduras para controlar tu peso, además, te ayudan a prevenir enfermedades.



¡CONTRA LA obesidad!



¡Ayuda a estos dos amigos a liberarse del sobrepeso!

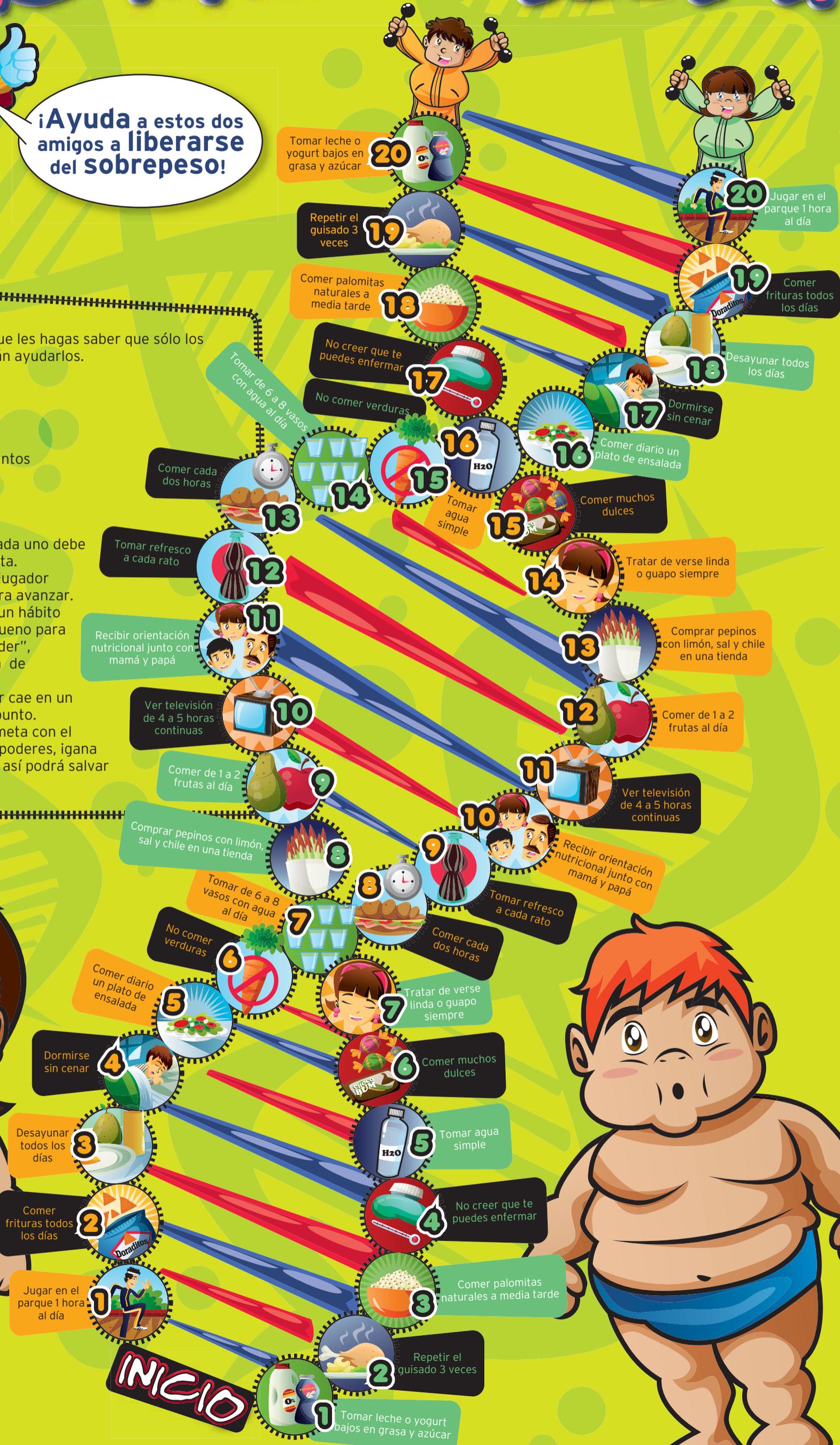
Es muy importante que les hagas saber que sólo los buenos hábitos podrán ayudarlos.

Necesitas:

- un dado
- papel
- lápiz para anotar puntos
- dos jugadores

Instrucciones:

1. Hay dos salidas, cada uno debe salir por una distinta.
2. En su turno, cada jugador lanzará el dado para avanzar.
3. Cada casilla tiene un hábito alimenticio, si es bueno para la salud, es un "poder", si no lo es, se trata de un "ataque".
4. Cuando un jugador cae en un "poder", gana un punto.
5. El que llegue a la meta con el mayor número de poderes, gana el juego, pues sólo así podrá salvar a los niños!



INICIO

UN EXTRAÑO DÍA EN EL PARQUE

Hélix paseaba en el parque cuando de pronto sintió que alguien lo seguía...

¿SERÁN MALEANTES?

OBSERVA SU SILUETA, MIRA LO QUE COME, ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVA CAMINANDO?

¡SEÑOR POLICÍA... UNAS PERSONAS ME VIENEN SIGUIENDO!

¡ALTO EN NOMBRE DE LA LEY!

¡NO, NO! ¡ESPERE! ¡SOMOS INOCENTES!

ENTONCES, ¿POR QUÉ ME SEGUÍAN?

¡SÓLO QUEREMOS SABER CÓMO LE HACES PARA NO TENER PANZA!

AH... PUES ME LO HUBIERAN DICHO, ¡QUÉ SUSTO ME PEGARON!

PUES VERÁN, DIARIO COMO FRUTAS Y VERDURAS, CASI NO COMPRO COMIDA CHATARRA, PREFIERO TOMAR AGUA EN VEZ DE REFRESCO Y ILISTO!

TODOS LOS DÍAS SALGO A JUGAR Y A CORRER CON MIS AMIGOS EN UN LUGAR SEGURO, TAMBIÉN MI MAMÁ Y YO CAMINAMOS PARA IR Y VENIR DE LA ESCUELA.

¿Y CÓMO LE HACES PARA VERTE FUERTE?

POR TODO ESO, ¡HÉLIX SIEMPRE ESTÁ RODEADO DE MUCHAS AMIGUITAS!

DIARIO HAGO EJERCICIO Y COMO MUY BIEN, NI MUCHO, NI POCO. MI MAMÁ SIEMPRE ME DA FRUTAS, VERDURAS, CEREALES Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL.

BUENO... TAMBIÉN ES PORQUE ME GUSTA AYUDAR A LOS DEMÁS, LUCIR SALUDABLE Y ESTAR SIEMPRE DE BUEN HUMOR.

¿Y CÓMO LE HACES PARA NO CANSARTE? TE HEMOS SEGUIDO POR LARGO RATO Y ESTAMOS AGOTADOS, ¡MIENTRAS TÚ PARECES MÁS FRESCO QUE UNA LECHUGA!

¡TE LO DIJE! ¡NO ERA POR ARTE DE MAGIA NI POR UN REMEDIO CASERO!

¡BUENO, YO PENSÉ!

¡Adereza tu día!

Seguramente alguna vez escuchaste decir: "¡esos dos son como el agua y el aceite!", es decir, ¡es imposible unirlos! En efecto, ambos líquidos son **inmiscibles** entre sí, significa que no pueden mezclarse porque sus moléculas (partículas) no son capaces de ligarse unas con otras.

Al agitar agua con aceite, parece que por un momento se combinan, a esto se le llama: **emulsión**, cuando pequeñísimas partículas de una sustancia se dispersan en otro líquido. Si los dejamos reposar, cada uno vuelve a su lugar: el aceite arriba y el agua abajo, ya que el aceite es más ligero por eso tiende a subir.

A continuación, ¡haremos una emulsión para crear un delicioso aderezo!



2. Con una cuchara agítalo hasta emulsionar los líquidos.
3. ¡Agrega la mezcla a una ensalada verde para darle sabor!

Ingredientes

- 2/3 de taza con vinagre de caña
- 1/3 de taza con aceite de olivo
- una pizca de sal
- una pizca de pimienta
- 1/2 ajo machacado o en cuadritos
- orégano y mejorana al gusto

Preparación

1. En un recipiente, pon el vinagre, después agrega el aceite, el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y la mejorana.

Propiedades del aderezo

- El vinagre es un conservador, pues hace más lentos los efectos de la putrefacción (descomposición) alimenticia.
- La sal es un potenciador, es decir, maximiza el sabor de las cosas.
- La pimienta es una de las especias más cotizadas del mundo por el sabor que le da a los alimentos.
- El ajo puede reducir el riesgo de cáncer.
- El orégano da mucho sabor y es antioxidante, osea que ayuda a evitar la muerte de las células.
- La mejorana ofrece un aroma agradable y algunos opinan que tiene propiedades curativas.

