

Piden mantener alimentación sana durante vacaciones

Por Alberto Medina T.

Llegaron las vacaciones de verano y en muchas ocasiones los niños tienden a permanecer largos lapsos dentro del hogar viendo televisión y sin actividad física, por lo que pueden caer en el ocio y en el consumo desmesurado de alimentos chatarra, ya que es este tipo de comida la que está más a su alcance y muchas veces lo vemos como una solución instantánea al hambre.

Por lo que es importante que los pequeños estén al día con actividades físicas y una alimentación que no los debilite durante el caluroso verano.

En entrevista para El

Mineral.com.mx, la nutrióloga Fernanda Payán, hace las siguientes recomendaciones: lo ideal es que los pequeños practiquen algún deporte, sobre todo en esta época del año en que hay cursos que ofrecen el realizar diferentes deportes, ya sea fútbol, básquetbol, natación, etc. asimismo que los padres sean conscientes del desempeño físico de sus hijos, por cada hora de ocio y de no hacer nada, ponerlos a realizar algún ejercicio una hora más para adecuar su condición física y contrarrestar el sedentarismo.

En lo referente a la alimentación explicó que es

básico para el desarrollo y desempeño de los niños una buena alimentación; darles comida chatarra es un error, sobre todo si es de manera desmedida.

Por lo tanto, si el pequeño pide una botana, elaborarles botanas a base de frutas y líquidos adecuados al tiempo, ya que en estas épocas tan calurosas es esencial mantenerse hidratados y mantener el organismo fresco, brindándoles así saludables alternativas para refrescarse.

La Nutrióloga agregó que hay que tener horarios de alimentación, y que esta debe ser variada "es vital consumir mucha agua. Es sumamente importante



no dejar llegar la sed, un niño necesita en promedio entre 1 litro y medio y dos litros al día para mantener un organismo bien hidratado".

En pésimas condiciones entrada a Cananea proveniente de Imuris

Totalmente destruida se encuentra la entrada a Cananea proveniente de Imuris, donde se han creado grietas y enormes baches a consecuencia de las fuertes lluvias y la frecuencia en que pasan por aquí los tráiler's.

En el cruce de vías de tren también se pueden observar enormes y voluminosos cráteres los cuales impactan en la parte baja los automóviles que van y vienen por este cruce.

Tenga usted precaución al circular por todo este tramo y asegúrese de portar un buen par de amortiguadores, neumáticos y paciencia.



Familias cananenses disfrutan vacaciones en el Cañón de Evans



Este fin de semana se observaron decenas de familias en el Cañón de Evans, disfrutando de este hermoso panorama y del clima de esta región.

Una buena carne asada, unos pollos al disco, acompañada de una salsa bandera, tortillas de harina y soda, es lo tradicional en estas vacaciones.

Así como jugar béisbol y fútbol en familia, para después comer naranjas o sandía y que lleguen los momentos de relax.

Es así como las familias de Cananea ya empezaron a disfrutar de este periodo vacacional.

Cruz Roja Cananea llama a evitar el golpe de calor

Por Alberto Medina T.

Para esta temporada en que las temperaturas aumentan, Cruz Roja Cananea invita a la ciudadanía a cuidarse del golpe de calor.

El Comandante de la Cruz Roja, Samuel McGrew extiende las siguientes recomendaciones:

- Mantenerse hidratados con líquidos como agua, sueros, cítricos, y la reposición de sales y minerales. Tomar esta medida sobre todo con las personas de la tercera edad y con los niños ya que son los más propensos al calor.

- No exponerse prolongadamente a los rayos del sol, por los rayos tipo gamma. Ya que estos producen enfermedades que



aumentan el riesgo de desarrollar cáncer.

- Se recomienda usar ropa de manga larga en caso de tener contacto con el sol.

- Para las familias que salen de día de campo, se les hace la recomendación de no durar demasiado tiempo en el césped, ni húmedos. Ya que de aquí se desprenden enfermedades que pudieran causar convulsiones. Medida sobre todo recomendada para los más pequeños del hogar.

- Acudir siempre a la dependencia del sector salud más cercana por sueros y electrolíticos.

Para finalizar el Comandante de la Cruz Roja, Samuel McGrew, expresó que para disfrutar de un sabroso verano en familia es importante tener en práctica estas recomendaciones.