

Escuche por: **RCR**
750 Radio Caracas Radio
Rif.: J-00104450-7
LA BICHA
& **LA CURIMA**
Por AM de Lunes a Viernes
de 11.00 a.m. a 12:00 m.



CULTUR SIMA

ENERO 2013

AÑO 4 - COLECCIÓN N° 36


Rif: J-40100641-8
Telfs.: (0212)428.0481/428.3629
@FundacionDayco
www.dianadagostino.com



**“Lo mejor es bajar de peso
con un plan de alimentación...”**

MERCEDES SALAS

AMBIENTE - RSE - LENGUAJE - NUTRICIÓN - ARTES Y MÁS...

“Lo mejor es bajar de peso con un plan de alimentación equilibrado y fomentando la actividad física”.

MERCEDES SALAS

Llegó enero, pasaron las fechas de celebración decembrina, atrás quedaron las hallacas, las tortas, el pan de jamón y el brindis pero, entre toda esta alegría navideña hay algo que comenzamos a percatarnos en los primeros días del mes... ¡los kilos en exceso que hemos ganado!

Entramos en crisis, la culpa nos tortura y pensamos qué hacer. Ideamos planes de ejercicios severos, prometemos al cielo jamás volver a caer en la gula, buscamos todas las dietas mágicas, inventamos los ayunos sin control, nos metemos a vegetarianos, tomamos té de todo tipo y le pedimos a la abuelita la receta de antaño que hace quemar calorías pero, no son estas las soluciones más viables ni adecuadas.

Mercedes Salas, especialista en nutrición, nos concedió esta estupenda entrevista para orientar a quienes hoy están desesperados por bajar esos kilos ganados en el mes pasado. Muy optimista, profesional y dada a la conversación, Mercedes compartió con nosotros para respondernos a cada una de nuestras preguntas.

Ella nos aclaró que no existen las dietas mágicas mas, con voluntad y consciencia, se puede poner en orden el organismo para hacer de esa dieta, una fórmula maravillosa que regule las calorías, manteniendo ese equilibrio necesario que dará salud y bienestar no solo por un mes sino, de forma permanente.

CONTROLAR EL PESO NO ES EGO



Mercedes, ¿quiénes se consultan más por problemas de nutrición u obesidad... niños, hombres, tercera edad?

¡Muy buena pregunta! pero la batuta la lleva el sexo femenino por problemas de sobrepeso u obesidad, seguidamente de niños y adolescentes; y en cuanto a los pacientes de tercera edad, en su mayoría, acuden a consultas ya por alguna enfermedad específica, donde la alimentación es muy importante para conservar su calidad de vida.

¿Qué opinas de la obesidad infantil?

La obesidad infantil es un problema cada vez más frecuente. Pienso que es algo por el cual debemos preocuparnos cada vez más, porque es muy cierto que un niño con sobrepeso u obeso, será un adulto con sobrepeso u obeso... es decir, la obesidad es una patología que podemos evitar a temprana edad, fomentando los buenos hábitos de alimentación e inculcando realizar actividad física diaria.

¿Qué recomendaciones a los padres para combatir la obesidad en los niños?

Mi recomendación principal se enfoca en que acudan a un especialista (nutricionista, endocrino) para estudiar de manera más específica, el por qué de la obesidad y de esta manera, orientarse a cerca de lo que deben y no deben hacer cuando se tiene un niño con problemas de obesidad, haciendo énfasis en la selección adecuada de los alimentos que se consumen en el día, y fomentar la realización de alguna actividad física diaria.

¿Cuál es el caso más recurrente de consulta? Por ejemplo: ego, consciencia sobre la salud, apariencia...

La mayoría de los pacientes acuden a consulta, por tener un mejor manejo sobre su alimentación, y esto repercutirá sobre una mejor salud, por supuesto, no debemos dejar a un lado el tema de la apariencia, porque muchos pacientes al bajar de peso se sienten muy a gusto con su nueva imagen y esto a su vez, les eleva su autoestima.

Cada día vemos más personas obesas en Venezuela. ¿Es acaso un fenómeno, por qué ocurre esto ahora?

Sí, ¡es cierto! Cada día hay más población obesa, y esto tiene múltiples factores. La primera respuesta que me viene a la mente, es que se ingieren más calorías de las que deberían consumir, y cada vez realizan menos actividad física... claro está, que también se tiene que tomar en cuenta la genética, el cual juega un rol importante.

Ante esto vale preguntar: ¿cuál es el problema del venezolano en cuanto a su alimentación y el problema de sobrepeso?

Pienso que el problema alimentario de los hábitos del venezolano radica, en analizar nuestros platos típicos, los cuales están cargados de mucho carbohidrato, y de allí parte todo... un ejemplo típico que siempre pongo en consulta, es el pabellón criollo, el cual es un 80% de carbohidratos, que si lo evaluamos desde el punto de vista nutricional, existe un desbalance total de nutrientes.

Hoy en día salen miles de dietas a diario, donde hay tanta información para bajar de peso que muchas veces no son supervisadas por profesionales. ¿Qué recomendaciones u opinas?

Yo recomiendo, que según su IMC (índice de masa corporal) y las metas a alcanzar, se realice un plan de alimentación balanceado donde estén presentes todos los alimentos en una proporción y combinación adecuada, así como se recomienda hacer mínimo cinco comidas al día, representadas en tres comidas principales (desayuno, almuerzo, cena) y dos meriendas (preferiblemente una a mitad de mañana y otra, a mitad de tarde).

CUIDADO CON LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Consideramos importante que expliques a nuestros lectores, sobre la bulimia, la anorexia y sus características más típicas.

La anorexia, es una enfermedad que consiste en forma tajante, de alimentarse inadecuadamente para mantener una figura delgada, y existe un auténtico miedo a engordar o convertirse en una persona gorda. Esto lleva consigo, gradualmente, un trastorno de la percepción del propio cuerpo; a medida que se pierde peso, el enfermo no lo reconoce, al contrario, sigue viéndose gordo. Este trastorno produce una desnutrición alarmante, con riesgo si no se toma una medida correctiva, de perder la vida.

La bulimia, consiste en episodios intermitentes, en los que se pierde el control y se come con voracidad alimentos, que generalmente, contienen ingredientes súper calóricos para a continuación vomitarlos.

En la anorexia:

- Pérdida de peso muy rápida.
- Negarse a comer y mentir sobre lo que se come.
- Comer casi exclusivamente frutas y verduras.
- Consumo de laxantes y diuréticos sin control médico.
- Pérdida del sentido de la propia realidad.
- Cambio de carácter, con agresividad.
- Excesivo ejercicio físico.
- Alteración del sueño.
- Obsesión por la báscula.
- Hipotermia e intolerancia al calor.
- Preparación de los alimentos mediante cocción o a la plancha.
- Disminución de la ingesta de agua y líquidos.
- Incremento de las horas de estudio y de las actividades supuestamente útiles.
- Disminución de las horas de sueño.
- Aislamiento social.
- Negación de las sensaciones de hambre, sea fatiga o sueño.
- Desinterés por cualquier práctica lúdica o recreativa.
- Dificultades de concentración y aprendizaje.
- Sensación de vacío, inutilidad y alejamiento.
- Negación total o parcial de la enfermedad.
- Dificultad para reconocer las propias emociones.
- Temor a perder el autocontrol.
- Sensación delirante o de lucha interna, de su persona.
- Sintomatología obsesiva y depresiva.
- Disminución de la masa muscular y de la densidad ósea.
- Interrupción de la menstruación.

- Disminución de la masa muscular y de la densidad ósea.
- Interrupción de la menstruación.
- Estreñimiento.
- Vacío gástrico lento.
- Bradicardia, arritmias, hipotensión.
- Deshidratación, edemas.
- Pelo quebradizo, aparición de vello corporal parecido al lanugo.
- Piel seca y descamada.

En la bulimia:

- Obsesión por la comida.
- No siempre se pierde peso.
- Vómitos que siguen a los atracones de comida.
- Alteración del horario de las comidas y haciéndolas a escondidas.
- Pérdida del esmalte de los dientes por el ácido de los vómitos.
- Heridas en las manos al provocar el vómito.
- Constantes cambios de humor.
- Depresión y sentimiento de culpabilidad.

DIETAS EN ENERO

Luego de las fechas decembrinas la gente hace desesperadamente cualquier dieta. ¿Qué opinas al respecto?

Con la alegría de las fiestas, también vienen semanas enteras de comidas abundantes, bebidas embriagantes, y por lo general, poca o nula actividad física. Quizá la primera semana salgamos bien librados del trance, pero conforme avanzan los días y al llegar a la rosca de Reyes, los estragos de la temporada ya tienen efectos en nuestra salud. Se estima que durante las celebraciones, las personas tienden a subir entre dos y cuatro kilos.

Desafortunadamente, perder ese sobrepeso, puede tomarnos hasta dos meses. Este incremento corporal no sólo es consecuencia de comer más, sino de cambiar nuestra alimentación por los

platillos típicos de la temporada que tanto disfrutamos.

¿Existe la dieta perfecta y mágica para bajar de peso?

Bueno, al hablar de dieta perfecta, la verdad, dependerá de cada individuo, de allí la importancia de que cada ser humano tiene un requerimiento calórico específico que dependerá de su condición de salud, así como de su IMC, sexo y contextura.

La dieta mágica puede existir... pero esa "dieta mágica" producirá una pérdida de peso muy acelerada, con un aumento de peso acelerado o efecto "yoyo" inmediato al dejar de hacerla. Lo mejor es bajar de peso con un plan de alimentación equilibrado y fomentando la actividad física, que por cierto, se recomienda caminar mínimo una hora, tres a cuatro veces por semana en terreno plano.

¿Cómo se puede calmar la ansiedad y los deseos de comer después de la navidad?

Para calmar esta ansiedad, yo recomiendo pequeños cambios en la dieta. Lo primero que aconsejo es hacer un registro durante tres días de todo lo que comemos, y luego de este tiempo, intentar reducir los alimentos procesados, comida chatarra y aquellos que contengan mucha azúcar... lo mejor es volver a los alimentos naturales, como las ensaladas.

Consumir "sí o sí" proteínas en el desayuno, de esta manera disminuirá la ansiedad. Como tercera recomendación, pues consumir cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas); recomiendo la semilla de la calabaza, ya que son una buena fuente de zinc, el cual ayuda a mejorar el humor y reducir la ansiedad.

¿Qué recomendaciones para quienes se estresan haciendo dietas pero no ven resultados?

Mi recomendación principal es evaluar si se está haciendo un plan de alimentación adecuado con un especialista en el área, y si es así, expresar las inquietudes al especialista a fin de mejorar los resultados; sin embargo, voy a dar unos consejos útiles para que la dieta que se realice de resultados positivos.

Es importante fijar los objetivos reales, tener claro cuál es el peso más adecuado para ti en relación a tu contextura, tu herencia, tu ciclo vital y tu metabolismo. Se debe elegir el momento apropiado para hacer dietas, para que te dé resultados. Por esto, antes de proponerte hacer dieta, revisa tu disponibilidad de tiempo, horarios y ánimo para hacerlo, de modo que todo tu sistema de vida te acompañe en este camino.

Olvídate de empezar un régimen en vacaciones, en períodos de estrés o de depresión. Lo único que lograrás es el fracaso y ganar kilos. Hay que revisar la forma en que comemos; lo ideal antes de empezar un régimen es identificar los errores que te llevaron a ganar esos kilos de más. Revisa tu comportamiento alimentario y busca las causas de la ganancia de peso. Estas pueden ser por ejemplo, cambios bruscos de estilo de vida, sedentarismo, alimentación desordenada durante el día, entre otras causas.

Consigue siempre el equilibrio. En un régimen hay que reducir la ingesta de calorías, pero cuando has llegado a tu peso adecuado, lo importante es mantenerte en él, por eso, esto también debe estar regulado por un profesional en esta área. Es sumamente importante mantener buenos hábitos, seguir las pautas de una alimentación equilibrada por tu propia cuenta y tener la fuerza de voluntad para no tentarte.

Con una buena dieta y voluntad, ¿cuánto puede perder una persona en peso promedio?

Una persona si cumple con las pau-

tas de alimentación recomendadas en consulta y realiza un adecuado ejercicio físico semanal, puede perder entre 0,5kg y 2kg al mes.

¿Cuáles son tus recomendaciones para recuperar el orden en la alimentación después de las fiestas decembrinas?

Es importante desayunar todos los días. Este hábito ayudará al control de peso y acelerar el metabolismo; ingiere meriendas entre las comidas principales con fruta o yogurt descremado; consume alimentos altos en fibra (vegetales, frutas, cereales, granos y productos integrales); modera el consumo de sal; sustituir el azúcar por un edulcorante o endulzante artificial; prefiere los métodos de cocción más saludables (horneado, a la plancha, al vapor) y nada de frituras; consume al menos ocho vasos de agua al día y realiza al menos, una hora de ejercicios tres veces por semana.

En tu experiencia profesional, cuál es el caso más fuerte que te ha llegado después de un diciembre...

Recuerdo que fue un paciente masculino, que después de las fechas decembrinas tuvo un ataque cardíaco, y a raíz de este episodio, su médico tratante le recomendó acudir a la consulta para mejorar su estilo de vida y sus hábitos de alimentación para así evitar posibles complicaciones. Afortunadamente, mejoró muchísimo luego de controlarse y tomó consciencia sobre cuidarse.

Para nuestros lectores que estén interesados en ubicarte para consultarte, ¿dónde pueden contactarte?

Con gusto les puedo orientar a través de mi correo mercecarol@hotmail.com o si lo desean, por el siguiente teléfono (0424) 226.7574.



Visítanos

Bienvenidos

www.puertaalcieelo.com.ve

Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela



Departamento Legal: Dra. Guadalupe Vargas.

Depósito Legal: pp200602DC2270

ISSN: 1856-5727

Impresión y distribución: La Mosca Analfabeta, C.A.

Edición: Año 4 - Colección N° 36

Producto de Brain Storm Publicidad, C.A.

Rif: J - 31028130 - 0

Teléfonos: 580414: 248.7701 - 275.2150

Caracas - Distrito Capital. Email: editores@culturisima.com.ve

www.culturisima.com.ve / www.culturisima.com

Twitter: [@culturisima2000](https://twitter.com/culturisima2000)

www.facebook.com/Culturisima

Editores: Sully Sujú Torres / Rosaura Cardas Gonzalo.

Colaboradores: Somos Margarita Verde, Isabel Changllo, Irene Chávez, Jackeline González,

Amanda Rezende, Rosaura Gonzalo, Edda Caputto, María Ana y María Alejandra Ferrer.

Fotografía: Brain Storm Publicidad, C.A.

Diseño, diagramación, producción y montaje: Brain Storm Publicidad, C.A.

Comercialización: Brain Storm Publicidad, C.A.

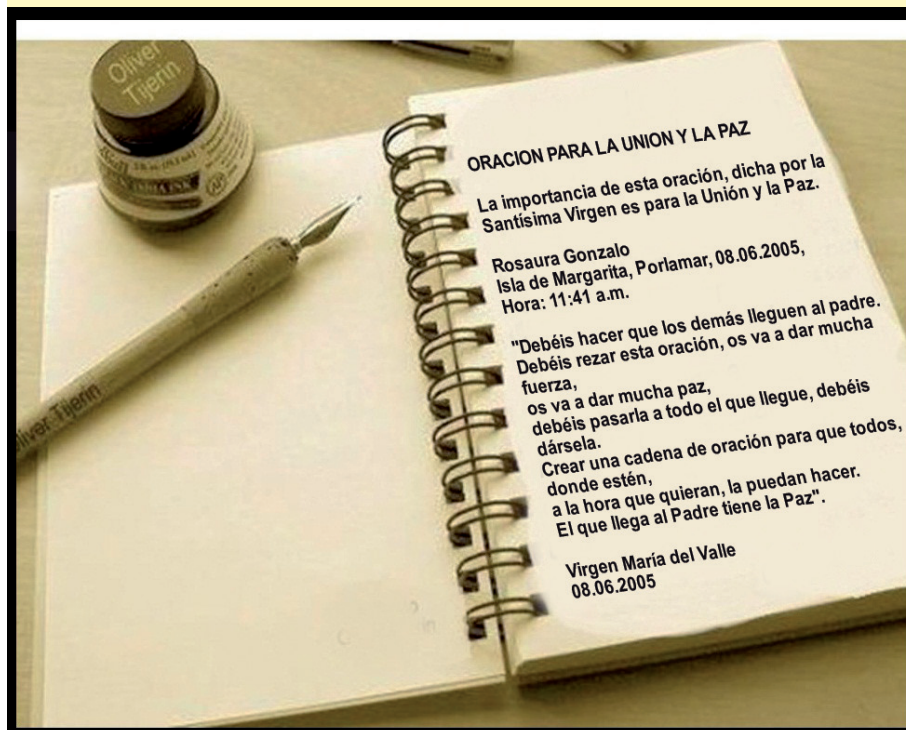
Se prohíbe la reproducción total o parcial de los textos publicados en este encarte mensual. Los editores y Brain Storm Publicidad, C.A. no se hacen responsables por las opiniones, comentarios, escritos y/o similares hechos por sus colaboradores directos e indirectos, así como por todos aquellos ciudadanos que deseen participar en la producción del contenido de Culturisima.

ENCUENTROS

Reflexiones

Por: Rosaura Gonzalo.

www.puertaalcielo.com.ve / www.puertaalcielo.info / www.puertaalcielo.com



En días pasados, le envíe un mensaje de texto a un sabio sacerdote. Le decía que estaba preocupada y su respuesta fue contundente, y me respondió: "preocupación ¡NO!... abandono en la Virgen. Ella controla aunque haya ratos amargos. ¡Ánimo! Dios es dueño y Señor de la historia".

Sus palabras me han hecho reflexionar durante días, y entendí que debemos continuar en esta lucha por la paz, y abandonarnos plácidamente, confiadamente en sus designios. Viendo la televisión y analizando las publicidades y las series, me di cuenta del ataque frontal que tiene el que se arrastra con la familia.

Sentí mucha tristeza en una propaganda, donde la esposa se le acerca al marido que estaba reunido con unos amigos y comiéndose "X" cosa, viendo un partido de baseball, ella le dice que fue sola a la reunión con la nueva maestra de su hijo, como siempre, y la respuesta fue: "¿y está buena?".

Y nos hacían ver que así somos los venezolanos, lo cual no es cierto. Hay muchísima gente trabajando como hormiguitas, hay mucha gente que tiene hogares con principios, más es

un ataque constante con esa pantalla monstruosa, donde trata de silenciar los valores y principios.

Creo que la televisión es un instrumento por su convivencia diaria con todos nosotros, que debe ser utilizada para darnos armonía, educación, quietud y paz. Las series cómicas tratan el sexo como algo banal y sin sentido; las series policíacas enfrentan al mal, destacando primero su parte dañina, aunque en ellas "gana el bien" y me pregunto, viendo los sucesos a nivel mundial, los ataques con arma de fuego en la calle, en escuelas, en centros comerciales, ¿por qué somos todos cómplices?

Espero que el que lea este artículo reflexione un poco y se dé cuenta que por comodidad, dejan a sus hijos viendo la televisión, y no se dan cuenta que hay un bombardeo de malas influencias; sé que también hay buenos programas pero tristemente lo que llama la atención, es la vulgaridad y la violencia, por eso cada día rezo una oración por los directores, productores, artistas, en fin, todos los que trabajan en ese medio para que nunca les falte el amor de Dios.

¿CÓMO SE DICE, CÓMO SE ESCRIBE?

Jacqueline González Rincones
Cuenta en Twitter: @Jacogori

EL ADJETIVO SUPERLATIVO



Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), existen dos tipos de superlativos, el absoluto y el relativo. El absoluto, es el adjetivo que indica el alto grado de cualidad; por ejemplo: ilustrísimo, celeberrimo. Por su parte, el 'relativo' es el que, junto con el artículo o el posesivo, asigna el grado máximo o mínimo de la cualidad a una o varias personas o cosas en relación con las demás: "El mejor de los hermanos". "Sus más tristes versos". "La menor de las dificultades". "Los menos favorecidos del grupo".

Un adjetivo en grado superlativo, expresa la característica en su grado máximo. A continuación, se darán algunos ejemplos.

El superlativo de agudo es **acutísimo**. No diga recientísimo, pues el de reciente, es recentísimo.

¿Cuál es el de cruel? ¿Cruelísimo o crudelísimo? Es **crudelísimo**, que significa cruel en forma extrema.

Muchos creen que el superlativo del término corriente es **correntísimo**, pero el admitido es corrientísimo.

El de bueno; "óptimo" y **bonísimo**. "Buenísimo", es coloquial y tampoco está registrado en el DRAE, aunque también es superlativo regular, es actualmente mucho más usado que bonísimo. Esta forma está cayendo en desuso y se prefiere **buenísimo**, el cual está admitido por el Diccionario Panhispánico de Dudas (DPD).

De afable es afabilísimo. Agradable: **agradabilísimo**. Antiguo: **antiquisimo**. "Ardiente": **ardentísimo**. De "áspero" es aspérrimo, no diga **"asperísimo"**, es coloquial.

El de bajo (inferior) es **"infimo"**, aunque coloquiales, también se aceptan las formas "bajísimo" y "muy bajo". De caliente; **"calentísimo"**. De célebre, **"celeberrimo"**.

De cierto es **"certísimo"**, ciertísimo es "popular". De feliz, **"felicísimo"**. De fiel, **"fidelísimo"**.

La palabra "fuerte", tiene dos superlativos válidos: **fortísimo**, que conserva la raíz del adjetivo latino y es mayoritario en el uso culto, y **fuertísimo**, más propio del habla corriente.

El superlativo de grande (mayor) es "máximo", pero igualmente "muy grande" y **"grandísimo"**.

Misero: 'Pobre o desdichado' y 'ta-caño', su superlativo es **misérrimo**.

El de grueso es **"grosísimo"**. De malo (peor) es **"pésimo"**, malísimo es coloquial. De negro: **"nigérrimo"**, no negrísimo.

El superlativo de libre es **"libérrimo"**. De pequeño (menor) es **"mínimo"**; **pequeñísimo** es coloquial. De pulcro **"pulquérrimo"**, pulcrísimo no.

De salubre es **"salubérrimo"**. De social **"sociabilísimo"**. De sucio **"sucísimo"**. De valiente **"valentísimo"**.

El superlativo de nuevo es **novísimo**, no obstante **'nuevísimo'**, se utiliza también. Ej. "Pedro lucía impecable, un traje nuevísimo". De sabio: **sapientísimo** (no sabísimo).

Paupérrimo, es el superlativo culto del vocablo "pobre", aunque se usa **pobrísim**, es coloquial.

Ubérrimo, "muy abundante y fértil", es el superlativo irregular de fértil. No diga ni escriba correntazo, lo correcto es **corrientazo**.

TEATROESTABLE
VALENCIA
@TeatroEV
Museo de Béisbol
Valencia
FEBRERO

SE LE PASO EL TREN

Una historia para mujeres... que todo hombre debe ver...!

Con Claret Hernandez

Escrita y Dirigida por Francisco Cardozo

Sábados 7pm y Domingos 6pm

Entrada Gral: 80 Bs Contacto: 0414-8091002



RIF.: J-29047069-3

TEATREX FEBRERO 2013

MI PAÍS TU PAÍS
STAND UP COMEDY

George HARRIS, José Rafael GUZMÁN, Leck VARELA, José Rafael BRICENO

A petición del público

MIÉRCOLES Y JUEVES 9PM

¡A PETICIÓN DEL PÚBLICO!

MI PAÍS, TU PASÍS
MIÉRCOLES Y JUEVES
9:00P.M.
Entrada general: 175 Bs.

PINOCHO
¡EXCELENTE OBRA INFANTIL!

SÁB y DOM 4:00 p.m.

¡EXCELENTE OBRA INFANTIL!

PINOCHO Y LA PRINCESA BELLEZA
SÁBADOS Y DOMINGOS
4:00P.M.
Entrada general: 130 Bs.

LA HERENCIA DEL TÍO FRANK

Todos los sábados a las 6:00 Pm

Original de Jose Luis Useche

¡CONTINÚA EL ÉXITO!

LA HERENCIA DEL TÍO FRANK
SÁBADOS 6:00P.M.
Entrada general: 150 Bs.

El Banquito
Stand Up Comedy

ELÍAS MUÑOZ • DANIEL PISTOLA • JEAN MARY
ARMANDO UMÉRIZ • LA VERO GÓMEZ
LA NADIA MARIA • CESAR MUÑOZ
ALE OTERO • NANUTRIA • BOBBY COMEDIA

ENERO FEBRERO MARZO
VIE Y SÁB 8PM DOM 6PM

¡EL NUEVO STAND UP COMEDY!

EL BANQUITO
VIERNES Y SÁBADOS 8:00 P.M.
Y DOMINGOS 6:00 P.M.
Entrada general: 170 Bs.

TAXI

DESDE EL 18 DE ENERO
VIERNES Y SÁBADOS 10:00 PM DOMINGOS 8:00 PM

¡CONTINÚA EL ÉXITO!

TAXI
VIERNES Y SÁBADOS 10:00 P.M.
Y DOMINGOS 8:00 P.M.
Entrada general: 180 Bs.

COMPRA TUS ENTRADAS POR TELÉFONO, INTERNET O EN LA TAQUILLA DEL TEATRO. TAMBIÉN EN LAS TIENDAS AÉRO MÚSICA (PASEO LAS MERCEDES Y EL RECREO) Y TECNI-CIENCIA LIBROS CCCT, NIVEL C2.

C.C. Paseo El Hatillo. (0212) 211.53.11
www.teatrex.com.ve @TEATREX TEATREX

CARTELERA TEATRAL

CCCT, NIVEL C2

<p>VIERNES Y SÁBADOS 8pm DOMINGOS 6pm</p> <p>TRIBUTO A MICHAEL JACKSON</p> <p>CON JOSÉ MARTÍNEZ</p> <p>ÚNICAS 3 FUNCIONES</p> <p>18, 19 Y 20 de enero vies y sáb. / dom. 8pm 8pm 8pm</p>	<p>VIERNES Y SÁBADOS 10pm DOMINGOS 8pm</p> <p>Reflexiones con 3 de Ellos DE: ENRIQUE SALAS</p> <p>VIE Y SÁB 10:00PM DOMINGOS 8:00PM</p>	<p>VIERNES Y SÁBADOS 8pm DOMINGOS 6:30pm</p> <p>toc toc</p> <p>DESDE EL 18 DE ENERO VIERNES Y SÁBADOS 8:00 PM DOMINGOS 6:30 PM</p>	<p>SÁBADOS Y DOMINGOS 2 pm</p> <p>El cumpleaños del 8</p> <p>Desde el 12 DE ENERO SÁBADOS Y DOMINGOS 2:00 PM</p>	<p>SÁBADOS Y DOMINGOS 2 pm</p> <p>Super HEROES</p> <p>A PARTIR DEL 9 DE FEBRERO SÁBADOS Y DOMINGOS 2:00 PM</p>	<p>SÁBADOS Y DOMINGOS 4 pm</p> <p>LA AVENTURA DE AKIRA</p>
---	--	---	---	---	---

ENTRADAS A LA VENTA EN:
WWW.TUTICKET.COM
Y TAQUILLAS DEL TEATRO

Urban Cuplé
@UrbanCuple
(0212)312.38.38
www.teatrourbancuple.com

teatro **urban** Cuplé

RIF.: J-40036371-8

La Ratonera
Agatha Christie
La obra más vista de todos los tiempos

Vier. y Sáb. 8pm / Dom. 6pm

MAS DE 10 MILLONES DE ESPECTADORES EN EL MUNDO!! 60 AÑOS EN CARTELERA!!

BOD CORP BANCA CENTRO CULTURAL DESDE AGOSTO 2012

ENTRADAS A LA VENTA EN TAQUILLAS DEL TEATRO
WWW.TICKETMUNDO.COM

ECOLOGÍA Y PAÍS**CALENDARIO FAUNA VENEZOLANA Y PARQUES NACIONALES CON NUEVO DISEÑO**

Fuente: Ecoscopioweb.blogspot.com
Daniel Delgado.



Dar a conocer la importancia de la fauna venezolana, difundir el valor de nuestros parques nacionales y autofinanciar los programas de conservación de BioParques, son los objetivos del Calendario Ecológico: **"Fauna Venezolana y Parques Nacionales 2013"**. Tú puedes contribuir a lograrlos, al comprarlo y regalarlo en Navidad.

El calendario ecológico 2013 forma parte de las estrategias de difusión y sustentabilidad financiera de la asociación civil BioParques. *"Para nosotros es ya una tradición decembrina el que cada año BioParques y Tierra Chigüire se unan para hacer posible la producción del Calendario Ecológico, son 9 de años de trabajo conjunto y el undécimo calendario que se edita con la finalidad de llevar el mensaje de conservación a todos los venezolanos"*, afirma Viviana Salas, Directora Ejecutiva de BioParques.

Venezuela se encuentra entre los diez países con mayor variedad de plantas y animales en el mundo y entre los 15 países con las mayores reservas de agua dulce del planeta, recursos naturales que en buena proporción están protegidos en los 43 Parques Nacionales y 36 Monumentos Naturales que ocupan el 15% del territorio nacional. Sin embargo, actualmente estos espacios enfrentan graves problemas generados directamente por la intervención del hombre.



<http://somosmargaritaverde.blogspot.com/>

Una de las causas de esta situación, es el desconocimiento de los beneficios que aportan los parques nacionales a los venezolanos y la importancia de conservarlos. Por ello para BioParques es una prioridad desarrollar estrategias de difusión que concienticen al público sobre la importancia de estas áreas naturales.

El calendario ecológico forma parte de una serie que se viene produciendo desde hace once años con diseño e ilustraciones inspirados en la fauna autóctona venezolana. En esta edición *"el calendario tiene un nuevo diseño en el que las síntesis gráficas de los animales están dispuestas en forma vertical, siguiendo la idea de los marcalibros que hemos realizado en Tierra Chigüire"* indica Annella Armas, creadora y diseñadora de este calendario. Otra innovación de este calendario, es que por primera vez, los textos educativos de cada animal y área protegida están tanto en castellano como en inglés. En las diez ediciones anteriores solamente se incluía una síntesis de los textos de los animales en inglés.

El Calendario 2013 es muy colorido y ofrece información de la biología de seis especies animales -la chenchena, el venado caramerudo, la tortuga carey, la tarántula gigante, el caribe colorado y la yacamaya verde- acompañados de textos de los Parques Nacionales Turuépano, El Guache, Archipiélago Los Roques, Canaima, Cinaruco Capanaparo y Guatopo. Adicionalmente, la portada de este calendario contiene las fechas de las principales fiestas ecológicas que se celebran en Venezuela y alrededor del mundo.

En esta Navidad, a través de la compra del calendario tienes la oportunidad de contribuir con la conservación de la riqueza natural del país y participar en la difusión del valor de nuestra biodiversidad. Conoce el trabajo de BioParques visitando www.bioparques.org. Para hacer tus pedidos puedes escribir al correo electrónico bioparques@bioparques.org, escribirnos por las redes sociales (Facebook = BioParques, Twitter @bioparques) o llamar al (0414) 2090036.

LA SÉPTIMA BUTACA

Por: Amanda Rezende
@laseptimabutaca / @MandyR57

AZUL Y NO TAN ROSA
Una manera sublime de enseñar tolerancia

Para el momento de escribir este artículo la ópera prima de Miguel Ferrari **"Azul y no tan rosa"** ya ha superado los 187 mil espectadores en todo el país. En 2012 se convirtió en la tercera película venezolana más vista y este año continúan los triunfos.

Las actuaciones impecables de Guillermo García; Sócrates Serrano; Hilda Abrahamz y, el talento juvenil, Ignacio Montes hacen que el espectador se sumerja en una historia que conmueve; da risa, tristeza y cautiva.



Guillermo García.

Detrás, la excelente dirección de Ferrari, quien supo crear personajes mágicos que se conectan con la idiosincrasia del venezolano. Tal es el caso del personaje de Elba Escobar, mamá de Guillermo García, o el de Carolina

Torres (Perla Marina) la peculiar asistente de Diego.



Sócrates Serrano.

La fotografía le hace justicia a la belleza de Caracas y muestra su cara más amable. Con Mérida, ciudad donde filmaron, también se destaca.

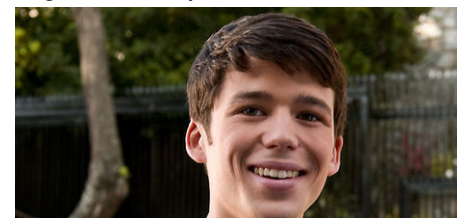


Hilda Abrahamz.

Azul y no tan rosa es una coproducción venezolana-española y muestra conflictos humanos como la relación de un padre con su hijo adolescente, y la relación amorosa de una pareja por encima de los prejuicios. Una lección necesaria, sobre todo en estos momentos de tan poca tolerancia en el país.

Hermoso el trabajo del director y de todo su equipo de producción. No hay que dejar de lado la música, estuvo sencillamente, ¡perfecta!

Una película que realza la capacidad de nuestros directores para llevar a la pantalla grande, historias que dejen un mensaje de verdadera reflexión en los espectadores. Y si esta fue la ópera prima de Miguel Ferrari... desde ya esperamos ansiosos por su segundo trabajo.



Ignacio Montes.

ROBERTO LAMARCA LUIS GERONIMO ABREU MARÍA ANTONIETA DUQUE CATHERINA CARDOZO DAYRA LAMBIS VANESSA MENDOZA CESAR BENCID AUGUSTO NITTI

Producida por **Sonia Villamizar & Eduardo Fermín**
Dirección de **Juan Souki**
De **Ray Cooney**

TAXI

TEATREX PRESENTA

DESDE EL 18 DE ENERO
VIERNES Y SÁBADOS 10:00 PM DOMINGOS 8:00 PM

TEATREX www.teatrex.com.ve
facebook: **TEATREX - @TEATREX**
C.C. Paseo el Hatillo, Piso 5. (0212) 211.53.11

RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

SIN CARTILLAS, ES MEJOR

Por: Lic. Irene Chávez G.
@irenechavezg / @fundameta



Hay una tendencia generalizada que nos lleva a identificar la expresión **"responsabilidad social"**, con un nuevo rol de la empresa privada. Ciertamente durante la última década en el país, y no sólo por causa de regulaciones oficiales, sino, me atrevo a decir, por las nuevas presiones sociales que se imponen a nivel mundial, hay un énfasis importante en la actuación social de la empresa de hoy.

Como todo nuevo rol, las personas, las organizaciones, pasan un buen tiempo poniéndose de acuerdo en las definiciones, interpretaciones, modos de ejecutarlo, precisando los beneficios o no de ponerlo en práctica. En América Latina, países como Chile, Argentina, Uruguay, Brasil, México, están en la delantera en cuanto al diseño, el desarrollo y la medición de impacto de la responsabilidad social empresarial (RSE). Se han creado y probado modelos de diagnosis y evaluación que perfilan la RSE como un medio efectivo de influir en el crecimiento y en el bienestar social sostenible. En esta tarea ha sido de especial ayuda la visión holística que aportan algunas organizaciones de desarrollo social, también conocidas en la región como organizaciones no gubernamentales. La empresa, cuyo fuerte no ha sido la interpretación de las demandas sociales, más allá de las relativas a las necesidades de consumo, requiere incorporar a sus estrategias esa mirada integral de la sociedad, que les facilita al mismo tiempo una automirada de sus propias competencias y nivel de compromiso para contribuir con los cambios sociales que amerita su entorno.

Sin embargo, en ese mágico momento en que se internaliza la importancia del nuevo rol social, la empresa puede verse tentada a generar estructuras, procedimientos, criterios tecnicados, formalidades que podrían momificar la oferta de RSE, restando la flexibilidad necesaria, la creatividad, la innovación y pertinencia que reclaman las interacciones sociales actuales. El diálogo social contemporáneo es dinámico, multifacético, globalizado, supera barreras del espacio y tiempo. Las soluciones no surgen de una cartilla, sino principalmente de conversaciones y prácticas innovadoras.

No es del todo malo llegar de último, si esto nos permite observar cómo superar los escollos del camino. La RSE en Venezuela está en fase de invención. ¿De qué modo podemos definir este nuevo rol para la empresa nacional haciendo uso del brillante y continuo ejercicio de creatividad para innovar, sorprender, educar, divertir, resolver, empoderar y todo ello, en el marco de las posibilidades reales de la empresa, manteniendo la racionalidad en los costos? Creatividad es la clave; creatividad en el momento del diagnóstico, del diseño y de la ejecución.

Tradicionalmente la razón de ser de toda empresa ha sido la satisfacción del consumidor; satisfacer necesidades y deseos con productos y servicios de alta calidad. La empresa de este siglo empieza a entender que sus consumidores son otros, sus demandas son otras, esperan algo más que productos y servicios, esperan interacciones inteligentes con todos los actores sociales. ¿Es posible para la empresa nacional aceptar este reto? ¡Categoricamente, sí!

HAGAMOS COACH

Reflexionando sobre las emociones. PARTE I

Por: Edda Caputto
Coach ontológico profesional y empresarial
caputtoe@humantalenconsulting.com
www.humantalenconsulting.com

Algunas personas piensan que hablar de nuestros sentimientos, de nuestras emociones, es mostrar un signo de debilidad y de esta manera se pierden la posibilidad de relacionarse con otros, de entender qué puede estar pasando a una persona o a nosotros mismos en nuestra capacidad de acción efectiva. Comprender lo que nos afecta, nos permitirá conducirnos de una manera más exitosa hacia niveles superiores de desempeño en cualquier ámbito de nuestras vidas.

Muchas personas han tenido el pensamiento de que hablar de emociones es algo que no se debe tratar abiertamente con otros. Todo parece apuntar a que mostrar las emociones es algo que culturalmente denota debilidad, sobre todo para el sexo masculino a quien le estaba vetado mostrar sus sentimientos, ya que eso era "cosa de mujeres". Escuchábamos como a los niños se les decía "los hombres no lloran", "tienes que ser fuerte", "no debes demostrar que tienes miedo", entre otras. De manera tal que el niño va creciendo pensando que debe ocultar todo tipo de emoción, ya que puede ser considerado débil por lo que siente. Crecemos sin darnos cuenta de lo que son nuestras emociones. A tal punto que cuando preguntamos a una persona ¿que sientes?, la respuesta generalmente tiene que ver más con un pensamiento, con un juicio, que con una emoción. Nos cuesta mucho poder identificar lo que sentimos en un momento dado.

El Dr. Rafael Echeverría, autor del Libro Ontología del Lenguaje, señala "las emociones están siempre presentes en toda experiencia humana. Los seres humanos nunca estamos fuera de un determinado espacio emocional". Cada día, cada momento estamos expuestos a sentir emociones. Sentimos ternura al ver a un bebé. En un aeropuerto sentimos la inmensa alegría que nos brinda el reencuentro con los seres queridos, pero también allí en ese mismo lugar, la tristeza grande que nos deja su despedida cuando les toca marcharse.

Sentimos agradecimiento por alguien que nos da una mano, que nos saca de un aprieto, por estar vivos, por ser queridos o porque quieren a nuestros hijos. Por creer en un Dios que nos permite tener fe. Por amanecer cada día. Sentimos desprecio por aquel que hace mal, por aquel que humilla a otro. Soledad por aquellos que se fueron para siempre. Sentimos desconfianza por aquel que nos engañó, que abusó de nosotros, pero remordimiento si engañamos. Una gran pena por aquel que no tiene recursos, que no tiene amor, y mucho más por aquel que no puede darlo, porque no aprendió como hacerlo.

Sin darnos cuenta, estamos expuestos cada día a diferentes emociones, aún en un mismo día, en unos breves minutos sentimos diferentes emociones. Basta con estar sentados en un cine para ver como en tan corto tiempo, podemos sentir las emociones de rabia, tristeza, miedo, alegría, sorpresa, entre otras. No nos damos cuenta como en ese corto tiempo hemos sido llevados a experimentar diferentes emocionalidades.

No somos responsables de sentir una emoción, pero si somos responsables de mantenernos en ella. Y cuando la emoción no es favorable para nuestro desempeño como pareja, padres, hermanos, vecinos, empleados, jefes, entre otros, allí debemos ocuparnos. Cuando eso que sentimos no nos ayuda a desempeñarnos en cualquiera que sea el rol que ejerzamos, allí si somos responsables. Porque salir de esa emoción que no es conveniente, ni para nosotros ni para nuestra interacción con otros, esa si es nuestra responsabilidad.

Como **ACABAR** con tu **MARIDO**

con: **ALFONSO MEDINA**

GRAN MELIA HOTEL CARACAS

VIERNES 8:30
SÁBADO
DOMINGO PM

ENTRADAS A LA VENTA EN: WWW.TICKETMUNDO.COM Y TAQUILLAS DEL MELIÁ

FUNCIONES ESPECIALES LUN. 11 Y MAR. 12 DE CARNAVAL

SALUD, GUSTO Y NUTRICIÓN**¡SOBREVIVIR A DICIEMBRE!**

Por: Lic. Isabel Changllo (Nutricionista)
Móvil: 0424-254.2188
@chaodietas

Diciembre es la mejor época del año... todos nos sentimos invadidos del espíritu de la navidad y hay una inmensa disposición a compartir, desde cosas materiales hasta las comidas más deliciosas. Hay algunos que disfrutan de algunos días libres para viajar o pasarlo en familia. En las oficinas baja el ritmo de trabajo, y eso se presta a desayunos navideños o meriendas para compartir con nuestros compañeros laborales. Lo cierto es que diciembre es la mejor excusa para comer aquello que en el año, no consumimos. A decir verdad, diciembre incluso es un mes donde la venta de dulces y chocolates se incrementa, ya que es un detalle que con facilidad regalamos y es bien aceptado, pues, ¿quién se niega a un chocolate?

Para evitar ese sentimiento de culpa propio después de la parranda, en enero, muchos optan por limitarse en aceptar invitaciones en diciembre, incluso son muy comedidos con el consumo de preparaciones navideñas pero, a costa de sentirse incómodos, con hambre y hasta a veces disgustados.

Para quienes disfrutan de unos días libres en esta época del año, además de las exquisiteces culinarias que lo rodean, también está el hecho de un cambio de horario para las comidas. Generalmente nadie de vacaciones se levanta temprano a desayunar, usualmente es común levantarnos después de media mañana (si no tiene hijos pequeños por supuesto) y es ahí donde comienza el desorden en las comidas, tal vez saltando el desayuno y almorzando tarde; igualmente para las comidas nocturnas.

Este cambio de horario, aunado a preparaciones altamente calóricas, la ingestión de bebidas alcohólicas y una disminución de la actividad física son factores que propician que uno de nuestros doce deseos al recibir el año nuevo, sea empezar enero haciendo dieta. Para algunas personas, en especial las mujeres, regresar en enero a sus actividades cotidianas después de las fiestas decembrinas se convierte en toda una travesía, sobre todo cuando tratan de colocar la ropa que solían usar un mes antes de la navidad; no obstante no hace falta padecer un incremento de peso en diciembre

para poder luchar con las comidas que puedan representar un aporte calórico importante en nuestro organismo, no hay que olvidar que siempre tendremos una ocasión para comer demás y los que están en dieta, tendrán siempre un motivo para salirse de ésta.

Algo que debemos comprender es que nuestro cuerpo funciona como una cuenta bancaria: si depositamos calorías provenientes de los alimentos y las bebidas alcohólicas y no lo gastamos en un período corto de tiempo, tendremos una cuenta bien abultada, en este caso, sobrepeso y adiposidades que estéticamente no son agradables. Por tanto, piense en la comida como si se tratara de manejar un presupuesto balanceado; aquellos días que ingiera demás, al día siguiente compénselo con una alimentación que lo equilibre. Un error que se comete es dejar de comer, y si ésta fuese la solución, ¿cuántos perderían peso sin pagar a un especialista? Por el contrario, suspender o dejar de realizar una de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o cena) activa la acumulación de grasas, así lo que consumamos sea "sano", sin grasa y sin carbohidratos.

Cuando por el motivo que fuere consumamos alimentos que rompen nuestra dieta, a continuación les dejo una recomendación de lo que podemos comer por un par de días para poder equilibrar las calorías que ingresan a nuestro cuerpo y no subir de peso:

Desayuno: ensalada de frutas en cantidad suficiente + café o infusión.

Merienda: snack a base de galletas (integrales, barras)

Almuerzo: pollo o pescado + vegetales
Merienda: un puño de frutos secos (nueces, almendras, maní, etc.)

Cena: crema de vegetales (apio, auyama, calabacín)

Lo recomendable es realizar sólo por dos días continuos este tipo de alimentación y luego, retornar a su rutina alimenticia. Si sabes combinar tus alimentos de forma inteligente, sin tener que eliminar esos alimentos preferidos, estás en buen camino para despedirte de hacer dietas y disfrutar plenamente el 2013.

MASAJE INFANTIL**¿QUÉ SIGNIFICA SER UN INSTRUCTOR DE MASAJE INFANTIL?**

María Ana Ferrer @marianitaf21
marianaferrer@asociacionvenezolanademasaieinfantil.com.ve
María Alejandra Ferrer @marialef21
marialeferrer@asociacionvenezolanademasaieinfantil.com.ve
Instructoras Certificadas de Masaje Infantil / Miembros de la AVMI



El Instructor o Educador de Masaje Infantil es un profesional que promueve un contacto saludable y nutritivo entre los padres y sus hijos. Este profesional ofrece clases para padres, donde mamá y/o papá aprenden a masajear a sus bebés, a disfrutar de los beneficios que proporciona el Masaje Infantil a la triada familiar, permitiéndole a los padres ampliar sus conocimientos en otros temas de interés como el llanto, reconocer las necesidades de sus hijos a través de la comunicación no verbal, la importancia del vínculo de una forma afectiva y efectiva, entre muchos otros.

El objetivo del entrenamiento para formarse como Instructor de Masaje Infantil es que los participantes adquieran los conocimientos teóricos/prácticos y las técnicas propuestas por la Asociación Internacional de Masaje Infantil y su fundadora Vimala McClure, para que se sea un ente multiplicador y facilitador de las relaciones entre los hijos y sus padres.

Es importante destacar que los únicos que masajean a su bebé son mamá y papá, los Instructores simplemente les enseñan los movimientos. Un Instructor Certificado de

IAIM es la persona que tiene como misión transmitir a los padres el masaje infantil y los beneficios que de él se derivan y también, proporcionarles ayuda y asesoramiento en el proceso del aprendizaje.

Las personas interesadas en explorar y trabajar otras posibilidades de interacción con los niños a través del contacto corporal, psicológico y emocional, donde se respetan las individualidades del núcleo familiar, están invitadas a entrenarse como Instructor de Masaje Infantil y obtener el certificado de la International Association of Infant Massage (IAIM).

La Asociación Venezolana de Masaje Infantil (AVMI) frecuentemente publica en su web las fechas de sus entrenamientos para formar Instructores Certificados. Si desean más información puede visitar la website: www.asociacionvenezolanademasaieinfantil.com.ve y/o llamar al teléfono (0414) 218.9613

De igual forma invitamos a los padres a visitar la web para ubicar un Instructor Certificado cercano a la zona donde viven, para que aprendan el Programa de Masaje Infantil con una persona calificada.

Super HEROES
De Marlubi Gómez Dirección: Alexander Rivera

a partir del
9 DE FEBRERO
SÁBADOS Y DOMINGOS 2:00 PM

teatro **urbán** Cuplé **CCCT** Nivel C2

síguenos: @produccionesmcd

ENTRADAS A LA VENTA EN: WWW.TUTICKET.COM