

VIVIR BIEN

EL SIGLO
DE DURANGO

Estudiantes visitan El Siglo de Durango

EL SIGLO DE DURANGO
Durango

Alumnos de la Escuela Primaria Chimalpopoca, conocieron el día de ayer las instalaciones de este medio local.

Fue gracias a las facilidades otorgadas por la Dirección Municipal de

Promoción Turística, que los pequeños pudieron llegar hasta este lugar, en donde descubrieron cómo funciona el periódico.

Entre los departamentos que visitaron se encuentra el de redacción, en donde recibieron una breve explicación sobre secciones, fotografía e

información.

Otra de las áreas es la de pre-prensa, para aprender cómo se imprime, cuáles son las máquinas y el tipo de papel.

Para finalizar el recorrido, los estudiantes se tomaron la foto del recuerdo, regresando a la escuela con más conocimiento.



La tradicional foto del recuerdo de los alumnos de la Escuela Primaria Chimalpopoca.

DANIELA LOMAS ALMAGUER / El Siglo de Durango

Invita a
CLICK!
a tu evento

- Bodas
- XV años
- Bautizos
- Cumpleaños
- Despedidas de soltera
- Baby showers
- Graduaciones
- Reuniones familiares, etc.



¡Encuétranos en los mejores lugares!



Comunícate a nuestro

Whatsapp: 618 815-31-61

Grasas buenas para los niños



AGENCIAS
Ciudad de México

Las grasas y el colesterol tienen una mala fama que hace evitarlas en la dieta de los niños. Sin embargo, la grasa desempeña una función vital para el organismo, ya que se encarga de proporcionar los ácidos grasos y el colesterol necesarios para que se formen las membranas de las células que forman todas las estructuras del cuerpo, incluyendo los órganos vitales.

Debido a su función estructural, aportar grasa es primordial durante la infancia y la adolescencia, ya que son los periodos de crecimiento más rápido.

Sin embargo, no todas las grasas son iguales y tampoco lo son los ácidos grasos que aportan. Solo es necesario aportar los denominados ácidos grasos

esenciales, ya que tanto el colesterol como las grasas de depósito, que constituyen la reserva energética del cuerpo, pueden fabricarse in situ.

TIPOS DE GRASAS SATURADAS

Se encuentran en productos animales como la manteca, el queso, la leche entera o la parte grasa de la carne, y en productos vegetales como el aceite de palma o el aceite de coco. Se caracterizan por ser sólidas a temperatura ambiente y por aumentar los niveles de colesterol LDL (malo) en sangre.

INSATURADAS

Están encabezadas por el aceite de oliva, mientras que las poliinsaturadas incluyen dos grupos de ácidos grasos muy conocidos, omega 3 y omega 6.

Los ácidos grasos omega 3 se encuentran en los frutos secos y semillas, y en los pescados azules, mientras que los ácidos grasos omega 6 se pueden encontrar en aceites de semillas como el girasol.

Dentro de los omega 6 hay que destacar el ácido gammalinolénico (GLA) y al ácido araquidónico (AA). Sus funciones más importantes son estructurales, ya que forman parte de la membrana celular, además de ser precursores de ciertas hormonas.

En resumen, el aporte de ácidos grasos esenciales es fundamental para un buen crecimiento y un óptimo desarrollo intelectual, debiendo evitarse las grasas trans y moderarse el consumo de grasas saturadas, además de los productos en los que se retiran las grasas de manera artificial.