

Cuidado con los piojos

Hasta un 14% de los escolares sufre las recurrentes epidemias de piojos, sobre todo entre los tres y diez años de edad. Las epidemias de esta liendre se han convertido en un problema habitual durante todo el año. Para prevenirlo debemos:

- * Revisar la cabeza de los niños, sobre todo tras las orejas, en la nuca y flequillo.
- * Lavarles con frecuencia el pelo: dos o tres veces por semana.
- * Peinarles diariamente y limpiar los peines y los cepillos a menudo.
- * Evitar compartir los útiles de limpieza..

Si a pesar de la prevención el problema aparece, el mercado ofrece una surtida oferta de champús, espumas y peines para acabar con ellos. ■

Los aceites vegetales ayudan a mejorar los niveles de colesterol

Los aceites vegetales son una buena fuente de ácidos grasos omega 3, de los que cada vez son más conocidas sus propiedades beneficiosas para la salud. Entre éstos figuran el aceite de perilla, de oliva y de linaza, que gracias a su elevado contenido en ácido alfa-linolénico ayudan a equilibrar los niveles de las grasas ingeridas y regular los niveles de colesterol. La mayoría de investigaciones realizadas hasta

ahora han subrayado los beneficios de los aceites de pescado azul en la prevención de enfermedades cardiocirculatorias. Sin embargo, en los últimos años, los expertos en nutrición han destacado también los beneficios de los aceites vegetales, que gracias a su elevado contenido en ácido alfa-linolénico ayudan a equilibrar los niveles de las grasas ingeridas y optimizar los niveles de colesterol. ■

Los beneficios del yogur

El yogur es, en realidad, leche fermentada en la que los microorganismos han transformado la lactosa (el azúcar de la leche) en ácido láctico, lo que da lugar a una reducción del pH y la consiguiente coagulación de las proteínas.

- * Desde un punto de vista nutricional, estamos ante un alimento con elevadas cantidades de nutrientes, como proteínas, vitaminas y minerales (sobre todo calcio y fósforo).
- * Su valor calórico es similar al de la leche, pero posee propiedades de más fácil digestibilidad y un poco más de vitaminas del grupo B.
- * Su consumo ayuda a fortalecer huesos y dientes y a equilibrar la flora intestinal. Favorece la digestión de la lactosa, ayuda al crecimiento... ■