

LOS
JUBILADOS
SIGUEN
FINANCIANDO
EL AJUSTE
ECONÓMICO



EL PAMI ANUNCIÓ CAMBIOS EN LA ENTREGA DE MEDICAMENTOS GRATUITOS

DETIENEN LA DIGESTIÓN, NO BEBEN Y NO LLEVAN A CABO NINGUNA NECESIDAD FISIOLÓGICA

EL MISTERIO DE LOS ANIMALES QUE PUEDEN HIBERNAR



La pericana
LA REVISTA SEMANAL



Año 9 Número 423 - San Juan, Domingo 8 de diciembre de 2024 - Esta revista es una publicación de Bataller Contenidos

CUANDO LA COMIDA ES CAUSA DE ENFERMEDADES

ALGUNOS DATOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTOS SALUDABLES





CUANDO LA COMIDA ES CAUSA DE ENFERMEDADES

Algunos datos básicos sobre alimentos saludables

Un alto porcentaje de los argentinos y también de los sanjuaninos, sufren problemas de salud que los obliga a mantener dietas especiales. Si bien cada especialista tiene sus recetas y sus opiniones, hay parámetros que no pueden soslayarse.

Es increíble la cantidad de dietas que se proponen a través de las redes sociales. Incluso en algunas de ellas se vierten conceptos contrapuestos. Mientras tanto, según las estadísticas disponibles –no siempre confiables– en nuestro país **el 60% de los adultos y más del 50% de la pobla-**

ción en general tienen exceso de peso; el 41% de los niños y adolescentes entre 5 y 17 años tienen sobrepeso u obesidad y más del 12% de los menores de 5 años tienen sobrepeso.

●●● Eso no es todo, se estima que 1 de cada 11 adultos tiene diabetes en el mundo, ya sea diagnosticada o considerada como prediabética. Entre ellos, el 10% de la población adulta tiene diabetes tipo 1, y el 90% restante tiene diabetes tipo 2. Lo que es peor, hay un 50 por ciento de dia-

béticos que no saben su condición por no realizarse estudios. En EEUU, país donde las estadísticas son más rigurosas, hay 32,2 millones de personas con diabetes.

●●● La prevalencia de la enfermedad celíaca en los países occidentales es de alrededor del 1% de la población. En Argentina, se estima que 1 de cada 167 adultos y 1 de cada 79 niños son celíacos.

La celiaquía es una enfermedad digestiva que se transmite genéticamente y se caracteriza por una



VIENE DE PÁG. ANTERIOR

reacción autoinmune al gluten. El tratamiento consiste en una dieta libre de gluten estricta y de por vida. La celiaquía es una enfermedad infradiagnosticada, ya que un alto porcentaje de personas celiacas no saben que la tienen. Esto se debe a que la enfermedad puede manifestarse de diferentes formas, algunas de ellas asintomáticas.



La intolerancia a la lactosa es muy común y afecta a un 75% de la po-

blación mundial, aunque hay grupos étnicos más propensos a padecerla, como los asiáticos, africanos y americanos. Tiene diferentes orígenes, pero la causa más frecuente es de tipo genético y progresivo y suele aparecer a partir de los dos años de edad, pues la actividad de la lactasa desciende bruscamente. No todas las personas padecen el mismo grado de intolerancia, ni todos los alimentos contienen la misma cantidad de lactosa. En Argentina según estudios del Co-

nicet la incidencia es elevada, alrededor del 70%



En esta nota no publicamos algunos datos generales sobre alimentación. Pero ante la presencia de síntomas es necesario que las personas consulten a un médico especializado en cada caso quien no sólo diagnosticará cualquier problema, sino que indicará la alimentación más adecuada.

20 alimentos y sus datos nutricionales (Aproximados por cada 100 gramos)

1- Quinoa:

Calorías: 120
Proteínas: 4.1g
Carbohidratos: 21.3g
Fibra: 2.8g

2- Salmón:

Calorías: 206
Proteínas: 22g
Grasas (Omega-3): 12g
Colesterol: 55mg

3- Espinacas:

Calorías: 23
Proteínas: 2.9g
Carbohidratos: 3.6g
Fibra: 2.2g

4- Almendras:

Calorías: 579
Proteínas: 21.2g
Grasas saludables: 49.9g
Fibra: 12.5g

5- Arándanos:

Calorías: 57
Proteínas: 0.7g
Carbohidratos: 14.5g
Fibra: 2.4g

6- Brócoli:

Calorías: 34
Proteínas: 2.8g
Carbohidratos: 6.6g
Fibra: 2.6g

7- Aguacate:

Calorías: 160
Proteínas: 2g
Grasas saludables: 15g
Fibra: 7g

8- Lentejas:

Calorías: 116
Proteínas: 9g
Carbohidratos: 20g
Fibra: 8g

9- Yogur griego:

Calorías: 59
Proteínas: 10g
Grasas: 0.4g
Carbohidratos: 3.6g

10- Avena:

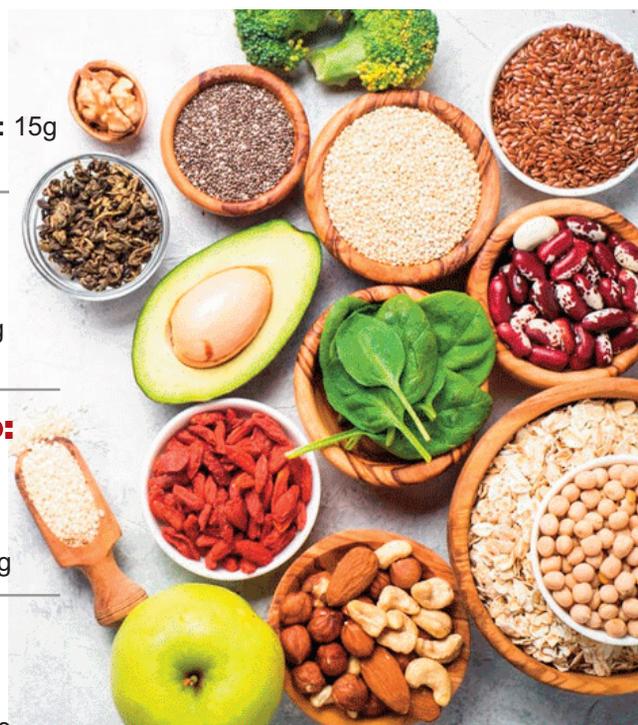
Calorías: 389
Proteínas: 16.9g
Carbohidratos: 66.3g
Fibra: 10.6g

11- Nueces:

Calorías: 654
Proteínas: 15.2g
Grasas saludables: 65.2g
Fibra: 6.7g

12- Chía:

Calorías: 486
Proteínas: 16.5g
Grasas saludables: 30.7g
Fibra: 34.4g



13- Semillas de girasol:

Calorías: 584
Proteínas: 20.8g
Grasas saludables: 51.5g
Fibra: 8.6g

14- Tomates:

Calorías: 18
Proteínas: 0.9g
Carbohidratos: 3.9g
Fibra: 1.2g

VIENE DE PÁG. ANTERIOR

20 alimentos y sus datos nutricionales

15- Kale (col rizada):

Calorías: 49
 Proteínas: 4.3g
 Carbohidratos: 8.8g
 Fibra: 3.6g

17- Frijoles negros:

Calorías: 132
 Proteínas: 8.9g
 Carbohidratos: 23.7g
 Fibra: 8.7g

19- Zanahorias:

Calorías: 41
 Proteínas: 0.9g
 Carbohidratos: 9.6g
 Fibra: 2.8g

16- Cúrcuma:

Calorías: 354
 Proteínas: 7.8g
 Carbohidratos: 64.9g
 Fibra: 21.1g

18- Manzanas:

Calorías: 52
 Proteínas: 0.3g
 Carbohidratos: 13.8g
 Fibra: 2.4g

20- Huevos:

Calorías: 155
 Proteínas: 13g
 Grasas: 10.6g
 Colesterol: 373mg

Estos alimentos son ricos en nutrientes y beneficiosos para mantener una dieta balanceada y saludable.

Cuántas calorías consume cada persona

El requerimiento calórico diario varía según varios factores como la edad, el género, el peso, la altura y el nivel de actividad física. A continuación, una idea general de las necesidades calóricas diarias para hombres y mujeres en distintos niveles de actividad:

Hombres

- **Sedentario:** 2,000 a 2,400 calorías
- **Moderadamente activo:** 2,200 a 2,800 calorías
- **Activo:** 2,400 a 3,000 calorías

Mujeres

- **Sedentaria:** 1,600 a 2,000 calorías
- **Moderadamente activa:** 1,800 a 2,200 calorías
- **Activa:** 2,000 a 2,400 calorías

**Factores que influyen en el metabolismo**

- **Edad:** A medida que envejecemos, nuestro metabolismo tiende a ralentizarse.
- **Masa muscular:** Mayor masa muscular aumenta el metabolismo basal.
- **Actividad física:** Más actividad física incrementa el gasto calórico.
- **Condiciones de salud:** Algunas

condiciones médicas pueden afectar el metabolismo.

Estos rangos son aproximados y pueden variar en función de las necesidades individuales. Para un cálculo más preciso, es recomendable consultar con un nutricionista o utilizar herramientas en línea que tomen en cuenta factores específicos de tu estilo de vida y composición corporal.

VIENE DE PÁG. ANTERIOR

Alimentos aptos para personas con diabetes 2

Para personas con diabetes tipo 2, es importante seguir una dieta equilibrada y saludable. Aquí tienes una lista de alimentos que son aptos y aquellos que se deben evitar:

Alimentos aptos

- **Cereales y granos:** Avena en hojuelas cruda, quinoa, centeno, cebada, tortillas de trigo, fideos de arroz, espagueti integral, pan integral y cacao en polvo.
- **Frutas:** Manzana, pera, naranja, durazno, melocotón, toronja, frutos rojos, fresas, banana verde, ciruela, mandarina, arándanos.
- **Verduras y legumbres:** Lechuga, brócoli, nopal, calabacín, chayota, hongos, cebolla, tomate, espinacas, coliflor, chile, berenjena, zanahoria, pimentón, maíz, espárragos, frijoles, lentejas, garbanzos, soya y tofu.
- **Carnes:** Pollo y pavo sin piel, pescados, mariscos, huevo y frutos.
- **Azúcares y edulcorantes:** Stevia, sacarina y aspartame.
- **Grasas:** Semillas de girasol, linaza, chía, ajonjolí y calabaza; frutos secos como nueces, cacahuates, al-



mendras, avellanas, marañón o anacardo; aceite de oliva, aceite de linaza y aceite de coco en crudo.

Alimentos a evitar

- **Cereales y granos:** Arroz blanco, galletas de arroz, cereal de maíz en hojuelas, pan de trigo blanco, tapioca, maicena, tacos y donas.
- **Frutas:** Papaya, piña, uvas, cerezas negras, uvas pasas, melón y sandía.
- **Verduras y legumbres:** Betabel

(remolacha), calabaza cocida, nabo, guisantes, camote sin piel, plátano macho verde, yuca (mandioca) y ñame.

- **Carnes:** Carnes rojas, tocino (panceta), salami, chorizo, longanizas, mortadela, chorizos y jamón.
- **Azúcares y edulcorantes:** Azúcar, miel, azúcar mascabado, mermeladas, syrup, caña de azúcar, papelón, chocolates, caramelos.
- **Grasas:** Frituras, aceites vegetales como soya o girasol, margarina, mantequilla y manteca.

Alimentos para personas con intolerancia a la lactosa

Para personas con intolerancia a la lactosa, es importante seguir una dieta que evite los productos lácteos o que contengan lactosa. Aquí tienes una guía general de alimentos que son aptos y aquellos que se deben evitar:

Alimentos aptos

- **Lácteos sin lactosa:** Leche de almendras, leche de soja, leche de coco, leche de avena y leche de arroz.
- **Proteínas magras:** Carnes frescas, pescado, mariscos y huevos.
- **Frutas y verduras frescas:** Manzanas, plátanos, uvas, fresas, espinacas, brócoli, zanahorias y col

rizada.

- **Cereales y granos:** Arroz, quinua, maíz y avena (verificar sin contaminación cruzada).
- **Legumbres:** Frijoles, lentejas, garbanzos y soja.
- **Frutos secos:** Almendras, nueces, avellanas y anacardos.
- **Oleaginosas:** Semillas de chía, linaza, girasol y sésamo.
- **Tofu y productos fortificados:** Tofu y productos fortificados con calcio y vitamina D.

Alimentos a evitar

- **Lácteos con lactosa:** Leche de vaca, leche de cabra, yogur, quesos y helado.



- **Productos lácteos procesados:** Crema de leche, leche condensada, leche evaporada y whey protein (proteína de suero)
- **Alimentos que pueden contener lactosa:** Galletas, panes, salsas y algunos cereales.

Es importante leer las etiquetas de los productos y buscar alternativas sin lactosa. Además, es recomendable consultar con un nutricionista para asegurarse de que se están obteniendo todos los nutrientes necesarios, especialmente calcio y vitamina D.

Alimentos naturalmente libres de gluten

Lista de alimentos naturalmente libres de gluten que son ideales para quienes necesitan seguir una dieta sin gluten:

Cereales y Granos

Arroz (blanco, integral, silvestre)
Quinoa
Maíz
Avena (certificada sin gluten)
Mijo
Sorgo
Amaranto

Frutas y Verduras

Todas las frutas frescas (manzanas, plátanos, naranjas, fresas, uvas, etc.)

Todas las verduras frescas (espinacas, zanahorias, brócoli, col rizada, pimientos, etc.)

Proteínas

Carnes: Pollo, pavo, carne de res, cerdo (frescas y sin procesar)

Pescados y mariscos: Salmón, atún, camarones, etc.

Huevos

Legumbres: Frijoles, lentejas, garbanzos

Tofu y otros productos de soja



Lácteos

Leche (si no hay intolerancia a la lactosa)

Yogur

Quesos naturales

Mantequilla

Frutos Secos y Semillas

Almendras

Nueces

Semillas de chía

Semillas de lino

Semillas de girasol

Semillas de calabaza

Otros

Aceites (oliva, coco, aguacate, etc.)

Hierbas y especias frescas

Es importante verificar las etiquetas de los productos procesados para asegurarse de que no contienen gluten añadido. Muchas personas que siguen una dieta sin gluten prefieren alimentos mínimamente procesados para evitar la contaminación cruzada con el gluten.



La mejor apuesta es nuestra gente.



San Juan
Gobierno

Ministerio de **Economía,**
Finanzas y Hacienda



CAJA DE
ACCIÓN
SOCIAL



Grilla de Artistas

GRILLA

Domingo

SANTA
Bárbara
POCITO 2024

Sabroso

Bokanegra

Vía 66 - Andrés Canto

Hermanos Videla - ADN Folk Fusion

Dúo Díaz Heredia - Juan Cruz Rufino

CIRCUITO

DE ARTESANOS Y MANUALISTAS

Domingo 8 de diciembre de 18 a 22 hs



Plaza Trinidad

- Circuito de artesanos y manualistas
- El tallercito de plaza y arte

Vení a construir con nosotros tus adornos navideños. Inscripciones y Materiales al número de Whatsapp: +5493878238440



Centro Cultural Estación San Martín

- Circuito de artesanos y manualistas



Entrada libre y gratuita



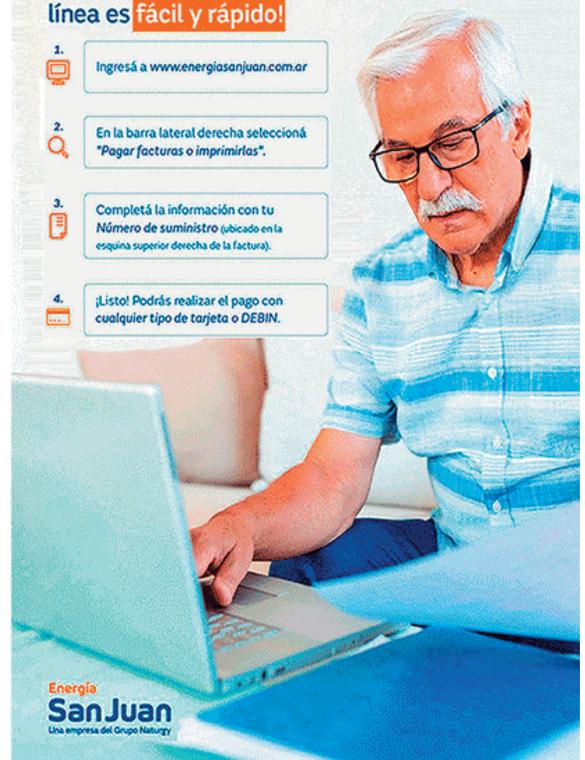
CIUDAD
San Juan

Susana Laciari
Intendente

Secretaría de
Turismo, Cultura y Educación

¡Pagar tu factura en
línea es **fácil y rápido!**

1. Ingresá a www.energiasanjuan.com.ar
2. En la barra lateral derecha seleccioná "Pagar facturas o imprimirlas".
3. Completá la información con tu Número de suministro (ubicado en la esquina superior derecha de la factura).
4. ¡Listo! Podrás realizar el pago con cualquier tipo de tarjeta o DEBIN.



Energía
San Juan
Una empresa del Grupo Naturgy



LOS JUBILADOS SIGUEN FINANCIANDO EL AJUSTE ECONÓMICO

El PAMI anunció cambios en la entrega de medicamentos gratuitos

Los jubilados: Luego de que PAMI anunciara cambios en la entrega de medicamentos gratuitos a jubilados y pensionados, restringido a quienes ganen menos de \$388.500, el organismo difundió cómo deben hacer los beneficiarios “Como parte de una gestión planificada y más eficiente, nos vimos en la necesidad de llevar a cabo readecuaciones en las coberturas de medicamentos a lo largo de este año en distintas etapas”, informó la institución y anunció la firma de un “nuevo convenio con la industria” por “una nueva readecuación”.

Para continuar con la cobertura hay que tener el subsidio social, y las condiciones son las siguientes:

▶ Tener ingresos menores a 1,5 haberes previsionales o hasta 3 ha-

beres en caso de que el afiliado conviva con una persona que tenga Certificado Único de Discapacidad (CUD).

▶ No estar afiliado a una prepaga.

▶ No tener más de un inmueble, un vehículo de menos de 10 años ni

ser dueño de bienes de lujo.

▶ No ser titular de activos societarios que indiquen capacidad económica plena.

▶ De no cumplir con los primeros dos puntos, si el costo de los medicamentos indicados para el tratamiento es igual o mayor al 15% de sus ingresos, el afiliado puede solicitar la cobertura al 100% a través de una vía de excepción.

La medida ha recibido críticas de varios sectores de la oposición. La Unión Cívica Radical (UCR) emitió un comunicado en el que apuntan contra el gobierno de Javier Milei: **“Está claro que la principal variable de ajuste de Milei siguen siendo los jubilados”**.



EL PAMI ANUNCIÓ CAMBIOS...

“Esto va a generar una crisis humanitaria”

Por Alfredo Nardi*

El derecho a la salud debe ser en la Constitución Argentina uno de los derechos más protegidos. En la Constitución del 94 hay un artículo que habla precisamente del derecho a la salud de calidad. Incluso hay muchos tratados internacionales a los que ha adherido la Argentina, que hablan del derecho a la salud. Es por eso que el Defensor del Pueblo de CABA está planteando un amparo preventivo sobre este tema.

● ● ●
El PAMI lo que ha hecho es agregar requisitos para tener acceso a medicamentos con el 100 por ciento de cobertura. El tema es que dos jubilados con la mínima ya estarían fuera de esa cobertura

y en conjunto ganan menos de 500 mil pesos. Y lo mismo pasa si son propietarios de una vivienda aunque tengan la mínima. Pero lo peor es que ese jubilado va a tener que recurrir a un médico y un trabajador social y llevarlo a la sede del PAMI para obtener ese subsidio. Imaginemos un mayor de edad que vive en una zona rural y que debe venir al centro a la sede del PAMI.

Esto sin duda va a generar una crisis humanitaria. El Estado tiene los elementos mediante entrecruzamiento de datos para obtener esa información sin obligar al jubilado a realizar el trámite.

● ● ●
Como se advierte esto es una decisión política que quiere generar con el PAMI un equilibrio fiscal. Y es acá



donde se produce una contradicción. El PAMI nunca va a lograr el equilibrio si descuenta el 3 por ciento de una jubilación que es tan magra que nunca alcanzará a cubrir el déficit. Si la jubilación aumentara disminuye el déficit.

Como abogado especialista en el tema yo aconsejo agotar la vía administrativa y luego plantear una cautelar. Hasta ahora –en el caso del aumento desmedido de las prepagas– han corrido aquellas en los que los jubilados tienen 75 años o más.

● ● ●
Estamos ante una situación delicada. Si por motivos económicos o falta de cobertura alguien deja de tomar un remedio por hipertensión y el paciente tiene un infarto o se te muere o tiene un ACV y queda con graves secuelas, no estamos hablando de la privatización sino de la judicialización de la salud.

*Abogado



Rivadavia
Ciudad

Sergio
Miodowsky
Intendente



El rapto de las sabinas es un óleo sobre lienzo neoclásico terminado en 1799 por Jacques-Louis David. El título en español es equívoco y el título original es Las Sabinas, o La intervención de las Sabinas, ya que el cuadro no representa el rapto en sí, sino el momento en que, mucho tiempo después del rapto en sí, romanos y sabinos se enzarzaron en guerra y las sabinas, a la sazón hijas y hermanas de sabinos, pero esposas y madres de romanos, intervinieron para detener la guerra.

El rapto de las sabinas

Digamos que no se sabe si el rapto de las sabinas fue un hecho histórico, pero es un mito importante en la historia de la fundación de Roma. Sin embargo la historia dice que el rapto de las sabinas es un episodio mitológico que narra el secuestro de mujeres de la tribu de los sabinos por

parte de los fundadores de Roma. Según la leyenda, Rómulo invitó a los sabinos a un banquete y los romanos secuestraron a sus mujeres. Cuando los hombres sabinos intentaron recuperarlas, las mujeres se interpusieron y lograron la paz entre ambos pueblos. Este mito ha sido representado en di-

versas obras de arte, como pinturas y esculturas, sobre todo durante el Renacimiento. Un ejemplo de escultura es El Rapto de las Sabinas de Giambologna, que se encuentra en la Plaza della Signoria de Florencia.



EL RAPTO DE LAS SABINAS

Desde el punto de vista artístico el rapto ha sido un tema frecuente en la pintura y la escultura, sobre todo durante el Renacimiento y la época posterior, al reunir ejemplos del valor y la audacia de los antiguos romanos con la oportunidad de representar figuras semidesnudas en una batalla intensa y apasionada.

El historiador y comparativista Georges Dumézil ha afirmado que el episodio es un mito fundacional basado en un esquema indoeuropeo heredado que tiene por objeto ilustrar la creación de una sociedad armoniosa y completa a través de la integración de las tres funciones, en la que los sabinos añaden su riqueza a las virtudes religiosas y guerreras de Rómulo y sus compañeros.

Según el historiador romano Tito Livio (59 a. C.- 17 d. C.), el rapto de mujeres sabinas se produjo en la historia temprana de Roma, poco después de su fundación, a mediados del siglo VIII a. C., y fue perpetrado por Rómulo y sus seguidores, predominantemente varones.

Se dice que, tras la fundación de la ciudad, la población estaba formada únicamente por latinos y otros pueblos itálicos, en particular por bandidos. Como Roma crecía a un ritmo tan constante en comparación con sus vecinos, Rómulo se preocupó por mantener la fortaleza de la ciudad. Su principal preocupación era que con pocas mujeres no habría posibilidad de mantener la población de la ciudad, sin la cual Roma no podría durar más de una generación.

Siguiendo el consejo del Senado, los romanos salieron a las regiones circundantes en busca de esposas con las que establecer familias. Los romanos negociaron sin éxito con todos los pueblos a los que recurrieron, incluidos los sabinos, que poblaban las regiones vecinas.

Los sabinos temían la aparición de una sociedad rival y se negaron a permitir que sus mujeres se casaran con los romanos. En consecuencia, los romanos idearon un plan para raptar a



Giambologna utilizó un solo bloque de mármol. De él, fue sacando los tres cuerpos que conforman la obra. Vista una vez finalizada, parece imposible que alguien sacase, de un solo bloque y sin colocar uno tras otro, a las tres figuras a la vez.

Como Roma crecía a un ritmo tan constante en comparación con sus vecinos, Rómulo se preocupó porque con pocas mujeres no habría posibilidad de mantener la población de la ciudad, sin la cual Roma no podría durar más de una generación.

las mujeres sabinas durante la fiesta de Neptuno Ecuéstre (o Conso). Planearon y anunciaron un festival de juegos para atraer a la gente de todas las ciudades cercanas.

Según Livio, muchas gentes de las ciudades vecinas de Roma— como Caenina, Crustumarium y Antemnas—asistieron al festival junto con los sabinos, deseosos de ver la ciudad recién establecida con sus propios ojos.

Los sabinos eran especialmente vo-

EL RAPTO DE LAS SABINAS

luntariosos y fueron a Roma con sus mujeres e hijos y precedidos por su rey. Comenzó el espectáculo de los juegos, y Rómulo dio una señal «levantándose y doblando su manto y volviéndolo a arrojar alrededor suyo», momento en el que los romanos agarraron a las mujeres sabinas (cada romano raptó a una mujer) y lucharon contra los hombres sabinos. En total, treinta mujeres sabinas fueron secuestradas por los romanos en la fiesta.

Se dice que todas las mujeres raptadas en la fiesta eran vírgenes, excepto una mujer casada, Hersilia, que se convirtió en la esposa de Rómulo y que más tarde sería la que intervino para detener la guerra que siguió entre los romanos y los sabinos. Rómulo no tardó en implorar a las indignadas secuestradas que aceptaran a los hombres romanos como sus nuevos maridos.

Los romanos intentaron aplacar a las mujeres convenciéndolas de que solo lo hicieron porque querían que fuesen sus esposas, y que ellas no podrían menos que sentirse orgullosas de pasar a formar parte de un pueblo que había sido elegido por los dioses.

Las sabinas pusieron un requisito a la



El rapto de las sabinas, de autor anónimo de la donación Hirsch, en 1983 al Museo de Bellas Artes. Fue pintado entre el Siglo XII y el Siglo XVIII y pertenece a la escuela Flamenca.

Cuando se iban a enfrentar en lo que parecía ser la batalla final, las sabinas se interpusieron entre ambos ejércitos combatientes para que dejaran de matarse porque, razonaron, si ganaban los romanos, perdían a sus padres y hermanos, y si ganaban los sabinos, perdían a sus maridos e hijos.



El rapto de las Sabinas de autor anónimo pintado Museo del Prado a finales del siglo XVII - Primera mitad del siglo XVIII. Está en el Museo del Prado.

hora de contraer matrimonio: en el hogar, ellas solo se ocuparían del telar, sin verse obligadas a realizar otros trabajos domésticos, y se erigirían como las que gobernaban en la casa.

● ● ●
Años más tarde, enfadados por el doble ultraje de traición y de rapto de sus mujeres, los sabinos atacaron a los romanos, acorralándolos en el Capitolio. Para lograr penetrar en esta zona, contaron con una romana, Tarpeya, quien les franqueó la entrada a cambio de *aquello que llevasen en los brazos*, refiriéndose a los brazaletes. Viendo con desprecio la traición de la romana a su propio pueblo, aceptaron el trato, pero, en lugar de darle joyas, la mataron aplastándola con sus pesados escudos. La zona donde, según la leyenda, tuvo lugar tal asesinato, re-

EL RAPTO DE LAS SABINAS

cibió el nombre de Roca Tarpeya, desde la que se arrojaba a los convictos de traición.

● ● ●
Cuando se iban a enfrentar en lo que parecía ser la batalla final, las sabinas se interpusieron entre ambos ejércitos combatientes para que dejaran de matarse porque, razonaron, si ganaban los romanos, perdían a sus padres y hermanos, y si ganaban los sabinos, perdían a sus maridos e hijos. Las sabinas lograron hacerlos entrar en razón y finalmente se celebró un banquete para festejar la reconciliación. El rey de Sabinia Tito Tacio y Rómulo formaron una diarquía en Roma hasta la muerte de Tito Tacio, cuando Rómulo se convirtió en el único rey.

● ● ●
La motivación del rapto de las sabinas fue un motivo de debate entre las fuentes antiguas. Tito Livio escribe que la motivación de Roma para secuestrar a las mujeres sabinas era únicamente aumentar la población de la ciudad y afirma que no se produjo ninguna agresión sexual directa durante el rapto. Tito Livio afirma que Rómulo ofreció a las mujeres sabinas libertad de elección, así como derechos cívicos y de propiedad. Según Livio, Rómulo habló con cada una de ellas en persona, declarando «que todo se debía al orgullo de sus padres al negar el derecho de matrimonio a sus vecinos. Habrían de vivir en un matrimonio honorable, y compartirían todas sus propiedades y derechos civiles, y—lo máspreciado para la naturaleza humana—serían las madres de hombres libres».

● ● ●
Estudiosos como Dionisio de Halicarnaso sostienen que se trató de un intento de asegurar una alianza con los



Picasso pintó entre 24 de octubre de 1962 y el 7 de febrero de 1963: "El rapto de las Sabinas".

Ovidio ve el rapto de las sabinas como una vía para que los hombres de Roma satisfagan sus deseos sexuales y no como un intento de tomar esposas para producir hijos para la ciudad.

sabinos a través de las nuevas relaciones de las mujeres con los hombres romanos. La versión de Tito Livio se ve reforzada en cierto modo por las obras de Cicerón. En su obra *De re publica*, Cicerón reitera la opinión de Livio de que el plan de secuestrar a las mujeres sabinas en la fiesta se hizo

para «fortalecer el nuevo estado» y «salvaguardar los recursos de su reino y de su pueblo». A diferencia de Livio, Cicerón y Dionisio, Ovidio ve el rapto de las sabinas como una vía para que los hombres de Roma satisfagan sus deseos sexuales y no como un intento de tomar esposas para producir hijos para la ciudad. Aunque menciona el problema de la falta de mujeres en Roma, no lo considera un factor en la planificación del rapto.

● ● ●
Aunque está claro que la historia formaba parte de la mitología fundacional de Roma, su veracidad es discutida y muchos historiadores consideran improbable que haya ocurrido, o al menos que haya sucedido de la forma descrita.

La Ventana

El programa de todos los sanjuaninos

LUNES A VIERNES DESDE LAS 21 POR





DETIENEN LA DIGESTIÓN, NO BEBEN Y NO LLEVAN A CABO NINGUNA NECESIDAD FISIOLÓGICA

El misterio de los animales que pueden hibernar

Según National Geographic los murciélagos (orden Chiroptera) son el único grupo de mamíferos pequeños que tiene una gran longevidad y pueden llegar a vivir hasta 30 años. Esto es posible gracias a la hibernación, que les permite restringir el gasto diario de energía a lo largo de su vida y vivir más tiempo.

A la capacidad que tiene algunas especies de animales de entrar en un estado de letargo prolongado se le llama **hibernación**. Este estado puede durar días o meses y es parecido a la hipotermia, cuando la tem-

peratura del cuerpo desciende muy por debajo de sus valores normales. A la vez que disminuye la temperatura lo hace también el metabolismo basal, de manera que la energía necesaria para sobrevivir sea mínima. De hecho, los animales que hibernan detienen la digestión, no beben y no llevan a cabo ninguna necesidad fisiológica.



En general, la característica común de estos animales que hibernan es que habitan en ambientes templados con un período invernal muy mar-

cado y en las latitudes altas de ambos hemisferios. Es decir viven en un ambiente templado y donde la estación fría genera un fuerte desequilibrio.

Suele hacerse una distinción entre la hibernación de:

► **Animales de sangre fría:** habitualmente animales pequeños como insectos, caracoles, orugas o incluso peces.

► **Animales de sangre caliente:** entre los que se encuentran **mamíferos, insectívoros** y algunas ardillas).



VIENE DE PÁG. ANTERIOR

Estas son algunas de las especies que hibernan

● Ranas:

Dejan de respirar y su corazón se para por completo. De hecho, se enfrían tanto que se forman cristales de hielo en su sangre. Se acuestan en troncos, madrigueras o montones de hojas para el invierno y permanecen allí hasta el verano cuando se calientan y comienzan a respirar de nuevo.

● Abejas y abejorros:

No todas las abejas hibernan, pero para el abejorro es parte de su vida. Todos los machos y las abejas obreras mueren cuando baja la temperatura, dejando a la reina que encuentre un lugar adecuado para esperar el invierno. Cuando las temperaturas aumentan, la reina emerge, construye un nido y establece una nueva colonia.

● Aves:

Existen especies de aves que entran en letargo por poco tiempo, pero no se considera una verdadera hibernación. Sin embargo, hay una especie que sí la realiza: el chotacabras pachuca (*Phalaenoptilus nuttallii*), que habita en América del Norte.

● Erizos:

Hibernan durante semanas o meses, dependiendo del frío que haga, disminuyendo su ritmo cardíaco hasta en un 90%, pero pueden despertarse si hace demasiado frío.

● Murciélagos:

Su hibernación es reducida y durante la noche, cuando las temperaturas bajan o la comida escasea. Algunas especies van un paso más allá e hibernan durante todo el invierno, pero son aquellas que viven en áreas donde los insectos están menos disponibles durante los meses de frío.

● Marmotas:

Cuando nos preguntamos qué animales hibernan, solemos pensar en ellas de manera automática. Y es



Las ranas dejan de respirar y su corazón se para por completo. De hecho, se enfrían tanto que se forman cristales de hielo en su sangre.

(Imagen generada por IA)

que pueden hibernar durante ocho meses. En ese tiempo, reducen su frecuencia cardíaca a 3-4 latidos por minuto.

● Caracoles:

Se retiran a sus conchas y sellan la entrada con moco para mantener la humedad y evitar que se sequen. No solo hacen esto en climas fríos, sino que también se protegen del clima cálido.

● Tortugas:

No todas hibernan y depende de la especie y su ubicación. Las tortugas de caja son las más características al respecto, dado que pueden hiber-

nar entre tres y cinco meses al año. Cavan una madriguera subterránea, reducen su frecuencia cardíaca a 5-10 latidos por minuto y dejan de respirar por completo. Pero no se quedan sin oxígeno, ya que lo absorben a través de la piel.

● Serpientes de liga:

A diferencia de otros animales que hibernan, para esta especie es una actividad grupal. Cientos o tal vez incluso miles de serpientes se unen en una guarida para hibernar.

● Osos:

Cuando pensamos en qué animales hibernan, el oso suele ser una de las especies más recurrentes. Aunque la creencia más extendida es que si entran en hibernación, existen algunas dudas. Para muchos especialistas, el oso no experimenta una auténtica hibernación, sino más bien, un estado que se denomina "sueño invernal", que se diferencia de la hibernación en que su temperatura corporal desciende tan solo unos pocos grados en los largos períodos en los que se encuentran en sus cuevas.

PASA A PÁGINA SIGUIENTE

Murciélago de orejas grandes de Rafinesque en la Unidad Big Sandy Creek de la Reserva Nacional Big Thicket en Texas (E.E.UU.).

VIENE DE PÁG. ANTERIOR



Un mecanismo de defensa

La hibernación no deja de ser un mecanismo de defensa que tienen muchos animales para protegerse de las extremas temperaturas del invierno. Además, durante el invierno, muchas especies como los osos, encuentran serias dificultades para obtener alimento, y por tanto sobrevivir.

Durante los meses cálidos, estas especies aprovechan para incrementar su grasa corporal para tener suficientes reservas durante su hibernación. Algunos, no obstante, se despiertan

del letargo de manera puntual para comer. Cuando llega la primavera, estos animales retoman su temperatura corporal habitual y vuelven a la vida normal, normalmente con una fuerte pérdida de peso.

Cabe desatacar que la hibernación es solo un tipo de proceso natural en el cual la actividad biológica del organismo se suspende de forma temporal. Esto recibe el nombre de **dormancia** o dormición. A lo largo de este ciclo biológica los animales ni crecen, ni se desarrollan ni reali-

Algunas especies de murciélagos hibernan durante todo el invierno; son las que viven en áreas donde los insectos están menos disponibles durante los meses de frío.

zan ninguna actividad física. El único objetivo en este periodo es conservar todo tipo de energía. Sin embargo, en este periodo influye mucho las condiciones climáticas y ambientales del medio.



la semana

La foto



Gabriel Boric anunció que será padre por primera vez:

El presidente de Chile, Gabriel Boric, sorprendió a sus seguidores de Instagram con un posteo en el que anunció que, junto a su pareja, la jugadora de básquet y funcionaria de su gobierno, Paula Carrasco, esperan un hijo. En la publicación que ambos compartieron en la red social, sumaron una imagen de la ecografía del bebé en el vientre de su madre junto a una decoración floral y luces navideñas.



El personaje

Margarita Barrientos, fundadora del comedor social Los Piletones del barrio porteño de Villa Soldati, es la única argentina incluida en la lista "BBC 100 Women" que elabora esa emisora británica y que cada año reconoce a un centenar de mujeres influyentes e inspiradoras de todo el mundo. En total hay 14 mujeres latinoamericanas distinguidas. Sobre Margarita Barrientos, BBC Mundo señaló que "desde iniciar un comedor comunitario para solo 15 personas hasta alimentar a más de 5000 personas al día, se destaca por su dedicación en la lucha contra el hambre en Argentina, donde un 53% de los 46 millones de habitantes ahora viven en la pobreza".

La frase

Senador Edgardo Kueider



“ El dinero no era mío ”

Pulgares



Al Impuesto para una Argentina Inclusiva y Solidaria (PAIS) le quedan un par de semanas de vida. Muere el impuesto PAIS, aportando u\$s17.300 millones durante sus 5 años de vigencia.



Los números de la industria automotriz

La industria automotriz mantiene su recuperación, aunque aún en niveles bajos. Se produjeron 53.700 vehículos, un 2,4% más que en octubre, pero un 5,1% menos que en 2023. En el balance de los once meses transcurridos del año 2024, la baja fue del 18,3%, con un acumulado de 468.553 comparado con los 573.742 producidos en el mismo periodo del 2023. Las exportaciones tuvieron una fuerte caída del 10,3% mes a mes. El principal destino, que es Brasil, tuvo no obstante una mejora en las ventas de 14.179 unidades. Pero la exportación a Chile se derrumbó en 9.466 unidades y a Perú en 8.168.

El mes pasado, Flybondi operó 1991 vuelos, de los cuales 384 fueron cancelados -el 20% del total de sus operaciones- y 700 vuelos debieron ser reprogramados. En el Gobierno hay preocupación por el peso que tienen en el sector.



Escribe **Aída Elisa González**

Ex directora del Instituto de Investigaciones Lingüísticas y Filológicas Manuel Alvar (INILFI) de la FFHA de la UNSJ. Miembro de la Academia Argentina de Letras

De palabras del vino en el breve diccionario de la vid y del vino (2006)

aroma. m. Olor particular que posee el vino.

[OBS:] Los aromas primarios hacen referencia a la uva y a la cepa; los secundarios al proceso de fermentación, y los terceros a la maduración y crianza del vino.

[GRAM:] Se prefiere la palabra aroma para designar olores agradables, y olor para los desagradables, pero los especialistas en vino hablan de aroma con respecto a ambos. || ~ a **aceituna**. Olor afrutado del vino, que recuerda el del fruto del olivo, de aceituna verde o aceituna negra. || ~ a **almendra**. Aroma característico de los vinos conservados o fermentados en vasis de roble, que puede recordar a la almendra fresca o tostada. || ~ a **castaña**. Aroma afrutado que evoca el de la castaña tostada y caliente, característico de algunos vinos blancos de crianza, como el chardonnay. || ~ a **cuero**. Aroma noble de algunos vinos tintos procedente de su crianza reductora en la botella. || ~ a **frambruesa**. Aroma frutal que aparece en ciertos vinos tintos o rosados, y que también puede encontrarse en vinos espumosos elaborados con uva pinot noir. || ~ a **geranio**. Olor negativo de un caldo



que recuerda el de las hojas del geranio. || ~ a **higo**. Aroma afrutado similar al de los higos frescos, presente en algunos vinos tintos muy jóvenes. || ~ a **incienso**. Olor picante del vino que recuerda el de la sustancia resinosa del mismo nombre. || ~ a **madreselva**. Aroma floral delicado de algunos vinos blancos, que evoca las fragancias de la madreselva. || ~ a **mandarina**. Aroma afrutado que recuerda el del fruto del mandarino. || ~ a **manteca**. Aroma noble que puede detectarse en vinos de calidad, sobre todo si han hecho la fermentación maloláctica. || ~ a **melón**. Aroma

afrutado que recuerda el de los melones maduros. || ~ **membrillo**. Aroma afrutado que recuerda al del membrillo, característico de los vinos blancos ligeramente madurados. || ~ a **mentol**. Aroma noble de algunos vinos tintos de crianza que evoca al de la menta. || ~ a **mora**. Aroma afrutado característico de los vinos tintos que recuerda el de las moras. || ~ **tabaco**. Aroma de algunos grandes vinos de crianza. || ~ a **vainilla**. Aroma especiado aportado por el roble nuevo durante la crianza.

Crecemos con
bases sólidas



algo de alguien



Escribe
Gustavo Ruckschloss

Dar una mano

La costumbre de estrechar la mano a manera de saludo es algo que se practica en todo el mundo. Desde la prehistoria en que al ver un extraño en su tribu se debía ver claramente que no estaba armado, y se debía, entonces, mostrar sus manos vacías de cualquier cosa que pudiera agredir. Entonces, como siempre la izquierda ha sido considerada impura por razones higiénicas, se generalizó exhibir la derecha.

Luego, con el tiempo, parece que se estrechaban como muestra de confianza, de amistad. En alguna época victoriana se prohibieron los besos en público y así se extendió la costumbre de dar la mano en los encuentros. Parece que siempre fue más usado este saludo entre hombres que entre mujeres, tal vez por verlas siempre como más inofensivas... que ellos.

La historia se cuenta hasta la pandemia de COVID, cuando todo contacto fue eliminado.



Por suerte, ahora, se está reestableciendo esta costumbre social, que tiene sus particularidades. Porque no es lo mismo estrechar una mano lánguida, fría, casi inerte como la de un difunto, que el estrechar firme y seguro de alguien bien plantado. Así, también, se corre el riesgo de

que el sodero grandote te estreche como si fuera a partir una piedra y te deje la mano a la miseria.

No sé cuál será el destino de esta costumbre, pero es lindo saber que es un símbolo, también, de confianza y de ayuda cuando se da a quien se quiere.

DR. JORGE ALEJANDRO DE ORO

GASTROENTEROLOGO M.P.: 1843



Gastroenterología
Endoscopia digestiva
Hepatología

Horarios de Atención:
Jueves 10:30 a 12:30hs

Catamarca 417 Sur - 2646243561



CIMYN
SANATORIO DE ALTA COMPLEJIDAD



3 datos



1

Fundamentales

No existiríamos si no existieran los insectos polinizadores como las abejas ya que un tercio de nuestra alimentación desaparecería.



2

Radioactiva

Marie Curie fue enterrada en un ataúd de plomo, para mantener la radioactividad que contenía su cuerpo en un entorno seguro



3

Palpitaciones

El corazón del colibrí y el del canario, late mil veces por minuto.



Adivina quién es

- 1- Esta fotografía fue tomada a fines de la década de 1950. el niño tenía seis años.
- 2- Unos años después ese pequeño se convertiría en un artista con sus trabajos en cerámica y escultura.
- 3-El trabajo de este artista está grabado en varias expresiones con valor histórico y cultural para San Juan. Realizó los monumentos a Carlos Gardel, Monseñor Ítalo Distéfano y Leopoldo Bravo, entre otros.



Hugo Mario Vinzio Rosselot

AP

APADEL BANCO DE SAN JUAN OPEN

COMPRA TUS ENTRADAS EN: [VENTAS.AUTOENTRADA.COM](https://ventas.autoentrada.com)

02-08 DICIEMBRE ESTADIO ALDO CANTONI, SAN JUAN - ARGENTINA



Banco San Juan



MEDIASET española.

mitelero CUATRO CINCO EL DESMARQUE



@ATPADEL_OFFICIAL | ATPADELGLOBAL.COM



San Juan
Gobierno