

tu nota, Navideño

DICIEMBRE - 12 • 2022 « 31



DELICIAS Y TRADICIONES EN NOCHES MÁGICAS DE NAVIDAD

Miles de hondureños viven desde ya noches de paz, amor y alegría al calor de la familia y los amigos con la bendición del Todopoderoso. Cenas navideñas y bebidas tradicionales están listas para ser servidas en la mesa.



MASCOTAS EN LAS FIESTAS

Disfrázalas, pero sin limitar su movilidad: diversión y respeto

P. 38



ROMPIENDO MONOTONÍA

Suéter feo en Navidad, una tendencia repleta de nostalgia e ilusión

P. 41



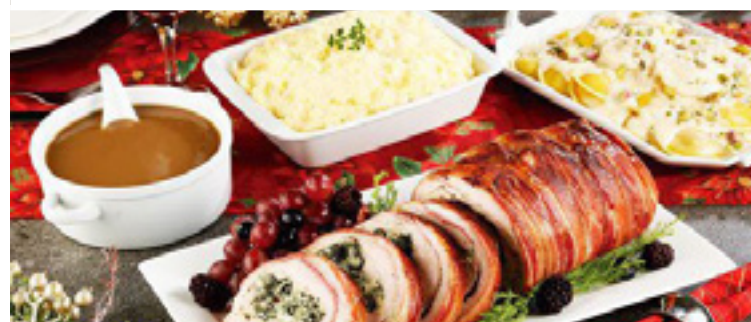
SIN REMORDIMIENTOS

Baja de peso antes de disfrutar todas las comidas de diciembre

P. 36

**DATO**

No te pierdas las recetas de la chef Laura en La Cocina del Cinco, todos los sábados a las 11:00 de la mañana por Canal 5.



La magia de la *cena navideña*

La cena navideña nos permite fomentar los lazos familiares y sociales. También nos enseña a dialogar y escuchar a otros.

■ LAURA PÉREZ

TEGUCIGALPA. Navidad siempre trae ese afán de todo aquello que añoramos, como las tradiciones, costumbres, platillos y nuestros seres queridos. Muchos cruzamos países, ciudades y carreteras para llegar a un destino: el comedor de nuestra cena navideña.

¿Por qué reunirse para cenar?

Alrededor de nuestra cocina y comedor suceden cosas mágicas que a lo largo de los años comenzamos a valorar mucho más.

Sucedan memorias sensoriales con platillos hechos por nuestros seres queridos que deseamos volver a disfrutar, conversaciones que determinaron nuestra vida y recuerdos de una infancia que en el mundo de adultos quisiéramos regresar.

A su vez muchos deseamos compartir con aquellos que ese año fueron parte de nuestra vida como compañeros de trabajo o amigos.

Una de las mejores formas de reunir todos estos elementos

siempre ha sido la cena navideña, que durante muchos años será la mejor manera de festejar lo que nos hace feliz.

¿Por qué siempre hacemos el mismo menú?

Como seres humanos vivimos de recuerdos, gestos, sensaciones de placer y todo aquello que recordemos que disfrutamos con los sentidos.

Los platillos navideños tienen ese poder porque los hemos guardado en nuestra alma y cerebro

como placentero, tanto así que por situaciones diversas, cuando no podemos tenerlo o falta un elemento, nos sentimos llenos de nostalgia como cada hondureño que vive fuera de nuestro país y su mayor deseo es volver a una Navidad para vivirlo nuevamente incluso pueden describir a la perfección el sabor de un tamal o torreja.

La cena navideña es una de las tradiciones más saludables para los seres humanos. Nos permite fomentar los lazos familiares y

sociales, además de enseñarnos que es necesario aprender a dialogar y escuchar a otros. Sin duda gracias a estas cenas navideñas se mantiene viva una cultura gastronómica de cada país.

La cena navideña es mágica con su gran labor de unir aún más las familias.

Les deseo una feliz Navidad, donde cocinen y disfruten mucho junto a su familia porque así detrás de cada hermoso recuerdo siempre habrá una receta mercedora de traspasar los años.



Ahora los niños ALARGAN su diversión





1 Comprá tus malteaditas | 200ml

2 Tomá una foto de tu factura o mandá una foto tomando tus malteaditas 200ml.

3 Regístrate al:  3327-0746

Y GANÁ MUCHOS PREMIOS



 /LEYDEHonduras  @LEYDE_hn



Momentos Inolvidables

Fecha de la promoción: Del 15 de noviembre al 30 de diciembre • Sorteos: 6 de diciembre y 2 de enero 2023 • Aplican restricciones.



Elmigo



Búscanos en la web
proimahonduras.com

Encuétranos en supermercados,
pulperías o su tienda favorita.

A disfrutar una cena navideña baja en colesterol

Nutricionistas recomiendan dosificar las porciones a ingerir en estas fiestas y consumir alimentos a la plancha o al horno.

TIPS PARA CALCULAR LAS RACIONES DE MANERA ADECUADA



CONTROLAR LAS CANTIDADES:

si quieres probar de todo, sírvete menos.



RESERVA UN TIEMPO

para comer y masticar bien.



REDUCIR EL CONSUMO de grasas, sobre todo saturadas



Y, SITE APETECE... te puedes dar un capricho navideño.



PRIORIZAR COMIDA casera y elegir fruta de postre.



PREDOMINIO DE VERDURAS en los platos.

■ XIOMARA ORELLANA

TEGUCIGALPA. Si piensas que es imposible preparar una cena navideña baja en colesterol, no es cierto.

La nutricionista Alejandra Solórzano explica que se pueden controlar las porciones de alimentos y tomar un desayuno con proteínas de calidad, agregar vegetales en los tiempos de comida que pueda controlar y tomar mucha agua.

La clave está en huir de los excesos de esta época del año, apostar por alimentos más ligeros y cocinarlos de forma sana, como a la plancha, al vapor o al horno.

“Durante las fiestas navideñas es muy común que las comidas tradicionales, las fiestas y las reuniones de trabajo sean muy altas en carbohidratos simples, alimentos con concentración altas en grasas y alcohol, que contienen altos niveles de colesterol LDL”, dice la nutricionista.

¿Qué comer? Lo primero, es comer muchas verduras, sean cocidas o asadas o al horno. Segundo, evita abusar de las frituras. Para ello, Solórzano dice que es aconsejable añadir alimentos ricos en omega 3.

“Es aconsejable el omega 3, es un compuesto que hace disminuir la colesterolemia, que se encuentra en frutos secos. Es saludable comer nueces o almendras; el pescado azul que

se encuentra en el atún y sardinas y aceite de oliva”.

Pese a que los postres se vuelven un plato atractivo en Navidad, la nutricionista dice que el consumo debe ser moderado y que en su lugar es aceptable comer frutas como un postre alternativo.

“En Navidad comemos comidas tradicionales con alto contenido en grasas saturadas, trans y hacemos menos ejercicio, pero debes intentar que a lo largo del día tengas tiempo para ejercitarte, tomar agua e incrementar el consumo de verduras y, al menos, consumir una pieza de fruta”.

Otros consejos. Para esos días en los que no habrá celebraciones y también en los días que sabe que habrá comidas de la temporada, asegúrese preparar un desayuno con proteínas de calidad.

La abundante cantidad de fibra de estos alimentos puede ayudar a disminuir las tasas totales de colesterol LDL, al disminuir la absorción de la molécula y al promover su misma expulsión.

No olvides que si no puedes seguir una rutina de ejercicio, intenta caminar a la máxima intensidad tolerable durante 20 minutos al día.

Estar activo evitará la concentración del colesterol en exceso. Si aún no haces ejercicio, ¡plantéatelo como un reto de año nuevo!





NUEVAS Recetas Navideñas





Descarga

la edición de recetas

Navideñas

SAZONSULA.COM



Bebidas diuréticas y el ejercicio podrán ayudarte a perder peso antes de Navidad

Hay algunos métodos saludables que permitirán la reducción de peso corporal, pero siempre se debe consultar con un experto, pues todos los cuerpos son diferentes.

■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. Paradójicamente, en los últimos meses del año nos agarra la urgencia de quitarnos unas libritas demás para que al llegar la Navidad y el Año Nuevo no nos dé "carga de conciencia" al momento de aumentar el consumo de alimentos, bebidas alcohólicas y sin alcohol.

Las fiestas decembrinas son las más esperadas de todo el año, pues es el momento perfecto para reunirse en familia y cocinar platillos característicos de la época que no suelen ser los más saludables, pero sí dignos de

compartir en la temporada.

Por ello, semanas antes de que lleguen las celebraciones, se buscan algunos métodos para perder peso, pues la mayoría de los alimentos que se consumen, ya sean en reuniones familiares, trabajo o de amigos, tienen gran cantidad de carbohidratos y grasas.

Generalmente, las personas buscan 'milagros' o 'dietas mágicas'; sin embargo, nutricionistas como Rudy Blandón advierten que se corren riesgos al momento de hacer dietas sin guía.

Recomiendan evaluaciones médicas que ayuden a establecer el estado de salud y así pro-

gramar un control alimenticio acompañado de actividad física.

"Lo ideal no es restringir ni 'matarse de hambre', porque afecta la salud. Al contrario, con las recomendaciones correctas se lograrán adoptar hábitos beneficiosos que servirán para toda la vida, y qué mejor que sean adoptados días antes de la Navidad", manifiesta Blandón.

Finalmente, ¡no te limites de las cenas navideñas! Es mejor emplear hábitos saludables en tu día a día, los 365 días del año, para que la temporada no sea un dolor de cabeza y enero puedas recibirlo con la emoción que amerita un nuevo año.

CONSULTA AL NUTRICIONISTA ANTES DE UN AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente es conocido por restringir en cierto horario las comidas para adelgazar rápidamente, pero esto debe ser consultado siempre al nutricionista. No es recomendable hacerlo sin supervisión médica. Para comprender de qué se trata, algunos portales como Clínica Mayo explican tres tipos de ayunos intermitentes, que son realizados comúnmente:

-Un ayuno de 16 horas. Por ocho horas, una persona debe consumir alimentos. Posteriormente,

durante las siguientes 16 horas debe restringir su ingesta.

-Un día sí, un día no. Este ayuno es alterno. Consiste en comer como usualmente se hace, pero de manera intermitente. Sin embargo, el día que no se consume ningún alimento se recomienda ingerir menos de 500 calorías.

-Dos días de ayuno. Durante cinco días de la semana se debe tener un plan alimenticio normal, y durante los otros dos no se debe hacer ingesta de alimentos.



HAY HÁBITOS QUE TRAEN BENEFICIOS A LA SALUD: PUEDEN SER IMPLEMENTADOS FÁCILMENTE Y SIN RIESGO PARA LA SALUD



CONSUMIR AGUA

La bebida predilecta en este tipo de dietas sanas es el agua, ya que no solo es natural, sino que gracias a su efecto de llenura, impide que se consuman otros alimentos, reduciendo el apetito. Es potencialmente efectiva para contrarrestar afecciones como el estreñimiento, porque ablanda las heces, permitiendo un mejor tránsito intestinal.



HACER EJERCICIO

Aunque es una de las prácticas que más se menciona, es de tal importancia que influye en la salud y bienestar del cuerpo. Expertos recomiendan realizar ejercicio mínimo tres veces a la semana por 30 minutos. En estos entrenamientos se pueden incluir ejercicios aeróbicos, de cardio o de fuerza (pesas).



REDUCIR LAS PORCIONES

Para lograr esto, es importante incluir alimentos ricos en proteínas que tengan también un efecto de llenura. Además de consumir frutas y verduras, evitando en la medida que sea posible la ingesta de productos azucarados que tienen edulcorantes artificiales. Tampoco se aconseja "repetir" comida.



CONSUMO DE BEBIDAS

Muchos licuados y frutas tienen esta propiedad que cumple con eliminar los líquidos que le sobran al cuerpo, por lo que pueden ser ideales para perder peso antes de Navidad. También algunas infusiones que deben ser recetadas por expertos. No olvides que el consumo indiscriminado de bebidas alcohólicas es dañino para la salud.

Por respeto y evitar accidentes, lo ideal es que no disfraces a tus mascotas

En Navidad suele colocarse disfraces y sombreros a los perros y gatos, pero los veterinarios detallan señales de incomodidad que pueden experimentar.



■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. Santa Claus, muñecos de nieve, renos, angelitos, entre otros, son los disfraces que son más comunes para las mascotas en la temporada navideña, pero expertos aseguran que no siempre es una buena idea hacerlo, pues podría dejarlos incómodos e intolerantes.

Lo primero que se debe hacer antes de disfrazar a una mascota es conocerla y si ya ha si disfrazada, entonces atender las señales de incomodidad que les ayude a sentirse mejor y sobre todo, respeto, recomendó el veterinario Mario Sánchez.

También, llevar una prenda de vestir o algún accesorio en la cabeza podría causarle estrés y ser algo perjudicial para su salud. Algunas mascotas se acostumbran a llevar chalecos o pecheras, cuando las sacan a pasear, y vestirse en Navidad no podría ser incómodo, pero no en todos resulta sencillo hacerlo y ese el factor a tener en cuenta.

Busca disfraces para ellos. Expertos sugieren que nunca hay que ponerles disfraces destinados para las personas, porque no son una opción segura.

Por ejemplo, un gorro navideño le quedará grande y podría provocar un accidente o lasti-

marse si cubre sus ojos.

Tampoco se le deben colocar bufandas o elementos que se sujeten al cuello, porque podría provocarles asfixia.

Otro elemento que puede representar un peligro es el que posee algún tipo de pedrería o lentejuela, pues esta puede desprenderse del traje o gorro y ser ingerido por la mascota, causando asfixia o algún daño en sus órganos vitales.

“Un disfraz es ropa que al fin y al cabo los animales no suelen llevar y en la mayoría de los casos no la necesitan. Por eso, es importante siempre que lo que les pongamos les permita seguir moviéndose libremente y que estemos seguros de que no van a generar accidentes”, manifiesta el veterinario

Sánchez.

Asimismo, jamás perderles de vista, pues se deberá estar al cuidado de ellos en todo momento.

Opciones para darles protagonismo. Si se desea celebrar la Navidad y que las mascotas sean protagonistas, lejos de un disfraz, se pueden preparar algunas galletas con elementos comestibles para ellos.

También, hacer una sesión de fotos con ellos, alusiva a la temporada e incluir artículos navideños que no les afecten, que sean nobles y que llamen su atención, como algunos adornos navideños para decorar su entorno.

¿Cómo reconocer que tu mascota está incómoda con un disfraz y deberás quitarlo?

Los perros pueden lamersse los labios, bostezar, hacer fuerza, sacudirse, ladrar, gruñir y hasta mostrar signos de agresividad al momento de la manipulación.

En cambio, el gato puede gruñir, bufar, lamersse o tener un exceso de acicalado. Estas señales indican que el animal no está de acuerdo, refiere Sánchez.

Si un animal se queda muy quieto, más de lo normal, podría ser una señal de insatisfacción e incomodidad.



Estimular a las mascotas es vital para que no sufran con la pirotecnia en Navidad



Preparar un espacio, colocar música y difusor de aceites esenciales pueden ser otras opciones favorables para este momento.

■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. En la Navidad no todo es felicidad cuando se tiene mascotas en casa, pues estas sufren por la explosión masiva de cohetes y fuegos artificiales, especialmente a medianoche. Esto puede causar daños auditivos y ansiedad en ellas.

¿Cómo protegerlos? Esa es la pregunta que siempre se hacen los amos, pues, según el veteri-

nario Abel Quintana, el oído de los perros escucha hasta tres veces más que el de un humano promedio y se aturden al recibir sonidos fuertes.

Incluso, podría causarles la muerte por el impacto emocional derivado del estrés y la ansiedad.

Otros expertos mencionan también que la luces, explosiones y el olor a la pólvora hacen que el perro o el gato sienta que su vida

está en peligro y por eso reacciona alterado, buscando su supervivencia: se esconden.

Detallan que el estrés y la ansiedad que les genera puede también desencadenar ataques cardíacos, problemas de piel y estomacales, exceso de lamido, cambios en la conducta, incluso provocarles falta de apetito e inmunosupresión, que los hace más vulnerables a desarrollar alguna enfermedad.

“HORMONAS DEL BIENESTAR” ACOMPAÑAN LOS PELUDITOS

■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. Cuando un perro o un gato duermen con sus dueños, experimentan un aumento de neurotransmisores cerebrales como la dopamina o la oxitocina, que son las llamadas “hormonas del bienestar o del amor”. Este es un aporte emocional con gran impacto beneficioso para su salud física.

Puede estimularse, abrazarlo y darle amor en ese momento. En ese momento se le puede dar su juguete favorito y poner música instrumental, incluso un difusor de aceites esenciales o relajantes ayudará mucho para despejar el olor de la pólvora y el sonido de los cohetes.

¿Es buena idea que se quede en tu cama mientras suenan los cohetes?



ESTOS CONSEJOS TE AYUDARÁN A PROTEGERLOS EN NAVIDAD



PREVENCIÓN. Debes tener en cuenta que lo más importante es prepararse para estos momentos, identificando cómo se comportan las mascotas. Pero, sobre todo, planificar las acciones que se pueden realizar para hacer más llevadero este momento y buscar opciones recomendadas para brindarles el soporte que necesitan a la hora de las explosiones.



EJERCICIO. Es importante la actividad física. Por ello, se debe incrementar el número de actividades que realizan las mascotas. Ello ayudará a que se sientan más relajadas y puedan descansar adecuadamente. Lo ideal es que puedan dormir en ese momento, estimulándolo desde momentos previos a la explosión más fuerte, que es a medianoche.



PREPARAR UN REFUGIO. Otro detalle crucial es el establecer un espacio especial para las mascotas que sirva de refugio durante estas fechas. Además, buscar donde puedan ocultarse sin problemas en los precisos momentos que comienzan a sonar los cohetes. Es muy importante no dejarlos solos y acompañarlos. Son amigos y jamás se les debe abandonar.



PRODUCTOS PARA TRANQUILIZARLOS. Siempre es importante un plan de alimentación para que se entretengan en ese momento. También, hay productos en el mercado, recomendados por especialistas, que ayudan a las mascotas a pasar estos duros momentos como las orejeras. Asimismo, es importante buscar opciones naturales y saludables que ayudan a tranquilizarlos.



SIN ATADURAS. Los especialistas recomiendan que los perros no tengan ataduras, ni correas durante estos momentos, debido a que pueden sentir mayor frustración y se alteran, generando disturbios en el hogar. También ante la sorpresa de los fuegos artificiales pueden lastimarse al usar estos artefactos y reaccionen de manera violenta o desesperada.

TOMA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES

1



PLANEA COMPRAS CON ANTELACIÓN.

Aunque parezca obvio, acudir a las tiendas sin una idea clara de lo que se está buscando puede convertirse en la tormenta perfecta para salir con mucho más de lo que se tenía planeado comprar y así gastar innecesariamente. Si se tiene una lista de personas a las que se piensa obsequiar algo y de ideas de regalos, será mucho más sencillo mantenerse dentro de lo establecido para los gastos.

2



COMPARA PRECIOS Y BUSCA OFERTAS REALES. Hay muchas opciones para adquirir lo que estás buscando, todas con precios y condiciones diferentes, por lo que la mejor opción para evitar usar más dinero del que es necesario, es comparar los precios de los artículos que quieres comprar. Asimismo, buscar opciones de ofertas y descuentos reales. Esto, de ninguna manera, le quita valor a un regalo, solo se busca el ahorro.

Es importante mantener un control de gastos para no tener deudas innecesarias en el inicio de año.

Hacer un presupuesto te ayudará a ahorrar al comprar los regalos de Navidad

■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. La Navidad es una época perfecta para dar regalos a las personas cercanas. Tradicionalmente, se hacen actividades como el intercambio de regalos entre amigos, compañeros de trabajo o familia con la finalidad de unirse más y demostrar afecto.

Pero, siempre se debe hacer todo con cautela, sobre todo si se trata de las compras de los regalos. Mantener un control de gastos ayudará al bolsillo y evitará comenzar el año sin dinero o con muchas deudas. Es necesario ahorrar y buscar las opciones más favorables, sin abusar.

Es recurrente que durante esta temporada las compras se salgan de control, por lo que se deben tomar en cuenta algunas recomendaciones de economistas, para no 'pasarse de la raya' y siempre disfrutar de obsequiar un buen regalo.

DATO

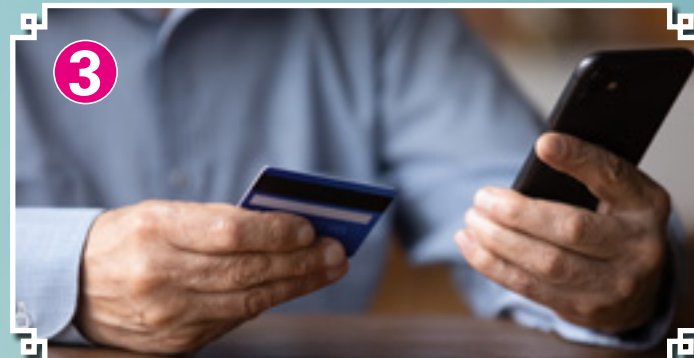
Las fiestas de fin de año son una época significativa; sin embargo, es necesario enfocarnos en el placer de estar junto a las personas que se aman y dar los regalos necesarios que se ajusten a la capacidad económica del momento.



USO INTELIGENTE DE LA TARJETA DE CRÉDITO.

La tarjeta de crédito es una herramienta que, si se usa de forma adecuada, permite tener mayor flexibilidad en los gastos. Puedes aprovechar las cortacuentas y los descuentos que ofrecen algunos comercios durante esta temporada, pero no permitas que esto se convierta en una carga demasiado pesada.

3



4



CONSIDERA LOS LÍMITES. Si bien es cierto, en diciembre hay un poco más de solvencia económica por el pago del aguinaldo, eso no significa que la capacidad de compra sea infinita. Es muy importante definir cuánto del dinero que se tiene se destinará a la compra de regalos de Navidad, pues también debes cubrir otros gastos y pensar en un porcentaje para el ahorro y pago de algunas deudas que hayas adquirido.

5



EVITA COMPRAS DE ÚLTIMA HORA. Trata de evitar las aglomeraciones. No dejes todo hasta el final, porque la presión y las prisas puede llevarte a tomar decisiones poco acertadas, como el juguete más caro, la ropa de nueva temporada o el libro que todos buscan hoy, pero que mañana estará en oferta. Lo mejor es tomarse el tiempo para hacer las compras con calma y pensar con claridad lo que cada miembro de la familia necesita.



Los suéteres feos son una tendencia de hace varias décadas. Asimismo, el uso de pijamas navideñas.

“Suéteres feos”, una tendencia llena de nostalgia y unión familiar

Esta tendencia de moda ha tomado fuerza en los últimos años en los países latinoamericanos.

■ **CORINA MINERO**

TEGUCIGALPA. En la temporada navideña, algunas familias no solo se preparan con la comida, decoración de la casa, sino también con los suéteres alusivos a la temporada y también con las pijamas que se han tornado una tradición en algunos países del mundo.

Esta época es la oportunidad perfecta para lucir el popular suéter navideño feo (Ugly sweater), que es una tendencia de moda y una tradición que nació en Estados Unidos y Canadá, pero que hoy en día conquista a miles de personas alrededor del mundo, Honduras no es la excepción.

¿Por qué se les dice suéter navideño feo? Pues, la tradición explica que entre más ‘feos’ sean los suéteres navideños, mucho mejor.

Suelen ser de colores típicos navideños como el rojo, el verde y el azul mezclados con otros colores más llamativos como el

amarillo, con diseños extravagantes alusivos a esta época del año. Algunas versiones incluyen adornos como guirnaldas, esferas y luces; no hay límites, solo es necesario dejar volar la imaginación con sus diseños.

Jingle Bells. Históricamente fueron conocidas Jingle Bell Sweaters, siendo prendas clásicas de temporada, no tan extravagantes, con diseños de estilo nórdico y diseños navideños. En los 80’s, según portales de moda, ocurrió su transformación gracias a Bill Cosby, un comediante afroestadounidense que los comenzó a utilizar con mucha frecuencia en su show llamado The Cosby.

Fue tanto el auge que tomó que en Estados Unidos se celebra esta tradición y el tercer viernes de diciembre de cada año se acostumbra a lucir el suéter navideño más feo.

Luego de conocer la importan-

cia que se les ha dado a los suéteres feos, y también, a las pijamas navideñas que se acostumbran a usar el 24 de diciembre para recibir la Navidad a la media noche, diferentes empresas de ropa acostumbran vender su mejor colección de suéteres feos.

Algunos emprendedores de ropa de segunda mano, que también los venden, acumulan suéteres durante todo el año y en esta temporada decembrina son una tendencia y se venden como ‘pan caliente’, pues cada año son más las personas que se suman a su uso.

Se cree que la fama de estas prendas radica en dos elementos muy fuertes, uno es la nostalgia, pues al usarlos recuerdan su infancia, la fiesta de Navidad, la unión familiar y la ilusión de recibir y dar regalos.

El otro es el poder romper con la monotonía en la vestimenta y sacar a relucir algo distinto y más creativo.

EN FAMILIA ES MÁS EMOCIONANTE

La Chef Laura Pérez y Saraí Espinal tienen la tradición de usar suéteres y pijamas navideñas

■ **CORINA MINERO**

TEGUCIGALPA. La chef Laura Pérez y la periodista Saraí Espinal compartieron con **tu nota** la importancia que tiene el momento de compartir en familia la Navidad y también usar los tradicionales ‘suéteres feos’ y las pijamas de temporada.

“Comencé la tradición con mi hijo Emilio. Me gusta mucho ver películas de Navidad y repetir los clásicos de la época. Entonces, cada Navidad sabemos que el 24 (de diciembre) termina la fiesta, (él) se pone su pijama para dormir y al siguiente día vemos películas con pijama navideña”, detalló la chef Laura Pérez de los programas de la Corporación Televisión, Las Mañanas del Cinco y La Cocina del Cinco.

También, comentó que esta tradición comenzó cuando su pequeño Emilio le gustaba mucho usarlas, desde que era bebé, y se dieron cuenta que se había convertido en una tradición, pues su hijo ama la temporada.

“Cada año usamos distintos estilos, ya que está grande, él

escoge algo más acorde a su estilo, moda o edad. Este año estamos con muchas ganas de irnos por algo más elegante de cuadros tradicionales navideños, estamos con ganas de pijamas así”, concluyó la chef.

Lindos recuerdos. La presentadora de La Tarde, de HRN, Saraí Espinal comentó que la tradición comenzó desde el año pasado y se inició para que su pequeña hija Luciana tenga gratos recuerdos de su infancia y de esta temporada del año. También comentó otra tradición infaltable en su casa.

“La época es para compartir la emoción y la llegada del Niño Dios, aparte de la bota que está guindada en el cuarto de mi bebé, que es una tradición de mi familia que inicia desde 1 de diciembre, dejando dulces en la bota hasta el 24 que llega Santa con el regalo”, explicó.

Añadió que cada año cambian el diseño de sus prendas y comparten siempre en familia, una fecha con la familia de su esposo y en fin de año con su familia.



Laura Pérez conserva recuerdos de su pequeño Emilio en navidades.



Saraí Espinal con su pequeña Luciana y esposo.





La Navidad está aquí



www.cortitelas.com

Cortitelas
Lo mejor en telas



El rojo nunca pasará de moda en Navidad; *su simbolismo vive en cada persona*

Con el rojo se pueden fusionar otros colores significativos de la temporada, pero este siempre será el primordial; psicológicamente hay una explicación.

■ CORINA MINERO

TEGUCIGALPA. La llegada de la Navidad siempre es visible, esto por las decoraciones que se realizan con los colores y elementos que representan a la misma, siendo el rojo el máximo representante de esta, acompañada de otros que se fusionan y dejan como resultado una mágica temporada.

En la época navideña las diferentes empresas suelen incorporar los colores típicos para que se genere una atracción en las personas y se contagien de lo que ofrece la festividad.

El rojo es el punto focal en diferentes áreas. En la Navidad es donde resalta aún más, pues abundan los adornos, la moda, el maquillaje.

Históricamente, algunos expertos han comentado que se popularizó el color rojo, junto al verde, en la temporada navideña, pues eran los pigmentos más fáciles de conseguir en la época y por eso incrementó su uso.

También, comentan que en el siglo 4 las túnicas eclesiásticas eran rojo con blanco y esto

permitió que se popularizara la imagen comercial de Papá Noel o Santa Claus, que hasta la fecha se le reconoce por estos colores.

Psicología del color. Desde la psicología del color, el color rojo tiene relación con festividad, fuego, fuerza, pasión. Eso explica su masiva utilización.

A este color se le suma el verde, que unidos dejan un mensaje de naturaleza, vida y esperanza. También se puede asociar el color dorado o plateado y este tiene significado de prosperidad, exclusividad y la abundancia, tanto económica como espiritual.

También, el uso del color rojo, psicológicamente tiene una explicación y es porque se asocia con la reacción emocional que se tiene con ese color, y esta es mayor que la que ocurre con otros colores, luego sigue el verde y el azul.

Simbolismo. La diseñadora de modas, Perla Perdomo, comentó a **tu**nota que al color rojo también se le une el blanco y dorado en esta época, estos

últimos sobre todo cuando se acerca la Nochebuena.

“Sin embargo, en los colores de Navidad, el rojo es primordial y el más representativo. Este color simboliza el amor, la pasión y es utilizado para rendir culto a lo divino”.

Adicionalmente, este color lo vemos en el traje de Papá Noel o Santa Claus y nos indica automáticamente el color de la Navidad. Es por eso que este es el color favorito de la temporada por excelencia, agregó.

De igual manera señaló que esta es una temporada llena de fiestas y celebraciones, por lo que los colores vibrantes son los más elegidos. Por ejemplo, el color fucsia y el morado que fueron muy populares este año.

También el color negro, con accesorios con mucho brillo y prendas con lentejuelas, que son las favoritas.



La moda en color rojo no deja de lucirse en Navidad. Se utiliza, incluso, en envolturas de regalos.



Inmortaliza tu Navidad con las fotos más espectaculares

Hay varios tips que te ayudarán para captar los momentos mágicos de Navidad con tu cámara o tu celular.

■ **XIOMARA ORELLANA**

TEGUCIGALPA. Llegó la hora de inmortalizar esos momentos en familia durante las fiestas decembrinas. Esos gestos inolvidables y esa decoración que hiciste para ambientar tu casa u oficina.

Pero los fotógrafos son del criterio que esto debe hacerse solo por Navidad, sino para mantener la buena actitud frente a la vida y recordar hasta con imágenes lo que te hace feliz.

“La actitud lo es todo. Sentirte cómodo es lo mejor que puedes hacer. O bien aprovechar el celular para obtener el mejor ángulo y por supuesto tomar la foto acompañado de personas que te animen y te ayuden con esa seguridad”, dice Norman Henriquez, fotógrafo.

Un buen detalle que no hay que olvidar es el buen peinado, maquillaje y vestuario. Esto complementará tu actitud.

Por eso prepárate con anticipación y si tienes muchas obligaciones al menos organízalo todo el día anterior. ¿Sabes por qué? porque las prisas aumentan el estrés y son enemigas en caso de que prefieras recibir una atención profesional.

Cómo preparar a los niños. No hay una manera de prepararlos

de manera anticipada. Cada niño es único y es incierta la manera en cómo aceptara la experiencia de una sesión de fotos.

Por eso se recomienda dejarlos ser ellos mismos. “Hay que dejarlos ser niños. Lo que siempre me funciona es aprovechar los primeros minutos de la sesión para capturar sus gestos y sonrisas más naturales”, refiere Karla Urbina, fotógrafa.

El tiempo es un factor que juega a la hora de tomarse fotografías, sea en un ambiente profesional o utilizando el celular. Siempre será un elemento clave para lograr las fotos más importantes en estas fiestas.

Prográmate. Si buscas una sesión profesional hazlo con tiempo. Las cosas siempre salen mejor, recuerda que todos los estudios fotográficos tienen mayor demanda en esta temporada navideña. Busca un fotógrafo que se acople a tu estilo y que ame su trabajo.

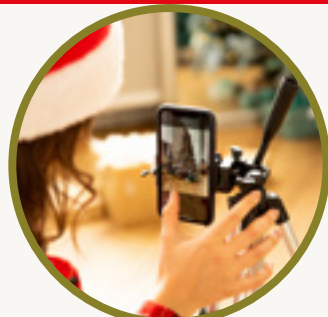
Creativo con tu móvil. Si tomas las fotos con tu teléfono, entonces suelta toda la imaginación. Captura cada momento, la fiesta, la cena, regalos, adornos, familia, todo. No olvides compartirlas con los seres más amados.



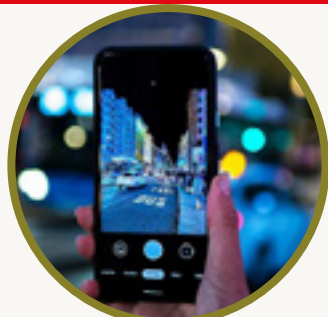
LOS TIPS PARA CAPTAR LOS MEJORES MOMENTOS DESDE TU CELULAR



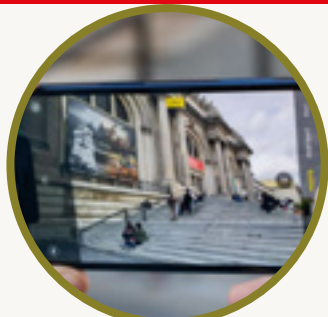
Vístete de acuerdo a la ocasión y encuentra el mejor sitio.



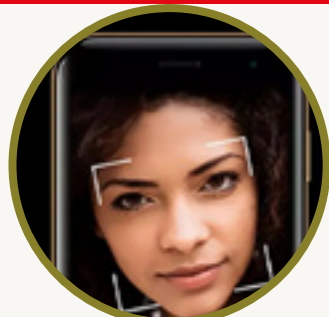
Usa trípode: el truco para tomar las fotos de mejor calidad.



No uses el flash de tu celular, es mejor utilizar el modo noche.



Es conveniente la opción de tomar múltiples fotos a la vez.



El modo retrato es tu mejor aliado.

¿Cuánto cuesta una sesión de fotos navideñas?

El valor por sesión varía de la cantidad de fotos, vestuario, pero siempre hay un paquete que irá de acuerdo a tu presupuesto y tendrás imágenes geniales.

■ XIOMARA ORELLANA

TEGUCIGALPA. Si buscas una sesión de fotos personalizada para Navidad es importante tomar en cuenta el tiempo y la cantidad de fotos que deseas para guardar esos recuerdos mágicos que deja la Navidad y el vestuario.

Karla Urbina, fotógrafa profesional, comparte las opciones que tenemos para hacer esas fotos navideñas y habla sobre el costo a invertir por foto.

“En Honduras hay una gran variedad de estudios fotográficos y con ellos una gran variedad de precios. En mi caso particular considero que este tipo de fotografías son invaluable, porque son un recuerdo hermoso de nuestras familias”, expresa.

El valor varía, dependerá de la

cantidad de fotos que se quiera immortalizar, pero los costos van de acuerdo a si escoges un paquete básico o premium.

Un paquete premium lleva galería digital, con cinco fotografías editadas calidad web y varía de acuerdo al estudio, pero sus valores oscilan entre L3 mil y L6,500.

“Para cualquier información adicional te invito a visitar mi sitio web www.karlaurbina.com, donde obtendrás toda la información necesaria de precios y servicios”, indica la experta.

¿Quién decide la decoración de fondo o se hacen todas en casa?

Cada fotógrafo trabaja en base a su estilo y presupuesto, así como en el set navideño. “Es pensando en lo que desea lograr como resultado final. Cada estudio tiene su toque especial”, explica Urbina.

Pero hay fotógrafos que ofrecen el servicio de visitar las casas de sus clientes y hacer sus fotos familiares en sus propios ambientes, son estilos bellos y una

buena opción para aquellas familias numerosas o que cuentan con jardines hermosos.

¿Qué busca el fotógrafo en cada foto navideña?

Cada fotógrafo busca capturar la esencia de cada familia, cada gesto espontáneo, cada risa y mirada.

“Se buscan fotos naturales y auténticas. El valor de estas fotos no se percibe en el momento en que se hacen las fotos, sino con el paso de los años, cuando se convierten en recuerdos invaluable para nosotros”.

Para el fotógrafo no hay una foto especial, todas son únicas y bellas. Urbina ama cada trabajo que realiza y resalta que es importante lograr una conexión especial con cada cliente, porque esto hace que todas las sesiones sean especiales y bellas.

Hacer fotos en Navidad es tener un recuerdo para toda la vida. Puede unir a familiares y amigos en un buen rato que quedará capturado por el resto de la eternidad.





COPÁN RUINAS

Es tradición e historia maya. Tiene magia para que en época de navidad se convierta en uno de los destinos a visitar.



GRACIAS, LEMPIRA

Otro punto que conquista en Navidad. Es colorido, es historia y tradición, y su gastronomía es única al paladar.



SANTA ROSA DE COPÁN

Imponente. Así es Santa Rosa de Copán, que ofrece turismo colonial, gastronomía y calor de familia en Navidad.



COMAYAGUA

Majestuosa. Comayagua se abre no solo en Navidad. También te trae sus tradicionales 12 campanadas de fin de año.



PUERTO CORTÉS

Otro punto a elegir para Navidad y Año Nuevo. El puerto revive el espíritu navideño y brinda la brisa del mar para los buenos deseos y las mejores vibras.



NACAOME, VALLE

Si quieres iluminar tus momentos, aquí te deslumbran con sus luces y detalles navideños en el parque central.



En Navidad y Año Nuevo también se hace turismo

Hay varias opciones para que la pases bien con tus seres queridos.

■ **XIOMARA ORELLANA**

TEGUCIGALPA. Navidad también es considerada temporada alta para el turismo. Se dan muchas movilizaciones desde las grandes ciudades hacia el interior del país.

Por lo general, miles de familias regresan a sus lugares de origen para que los nietos compartan con sus abuelos o los hijos con los padres. Es la época de los encuentros familiares y espacios para compartir vivencias y

regalos. Otros buscan el turismo religioso, visitas a las villas navideñas en los pueblos o una gran diversión en las playas, sobre todo el 25 de diciembre y el 1 de enero.

¿Qué se recomienda a los que viven en Tegucigalpa y San Pedro Sula? Pueden desplazarse a las playas, sean las del norte, las del Caribe o de la zona sur.

También están los distritos turísticos donde pueden encontrar

opciones para hacer actividades de naturaleza y aventura, turismo religioso y variada gastronomía.

Selvin Barralaga, empresario del turismo, refiere que hay varias opciones para quienes buscan turismo interno durante Navidad y fin de año.

“Están los recorridos por los distritos de valles y montañas. Hay sol y playa, también los lagos, la ruta Lenca Maya y el distrito Caribe Esmeralda”.

Pueblos con encanto. Entre las opciones están también los pueblos con encanto, donde se conservan las tradiciones y toda la cultura que ellos envuelven.

“Son lugares en los que se come rico y se encuentran todas esas comidas y golosinas tradicionales. Desde buenos cafés, hojuelas, minutas, dulces, pan de casa, artesanías y se realizan muchas actividades turísticas”.

Más opciones. Si busca natura-

leza, se recomienda visitar: La Tigra, Celaque, Capiro y Calentura, Pico Bonito, Panacam, montaña de Santa Bárbara, Lancetilla, Cuero y Salado y los Manglares del Sur, entre otros.

“Está la opción de visitas a las fincas de ganadería o de producción para realizar agroturismo, aprender a cabalgar, ordeñar, cortar café, conocer la elaboración de chocolate, puros, producción de ciertas frutas o alimentos. Es linda oportunidad”.

¿Fin de año, una opción para encontrar trabajo?

Los tiempos evolucionan siempre y expertos aseguran que hay herramientas digitales que permiten visualizar oportunidades.

■ XIOMARA ORELLANA

TEGUCIGALPA. ¿Mito o realidad? Pese a que la creencia popular es que es mejor dejar la búsqueda de empleo para el comienzo de un nuevo año, hay expertos que señalan que no siempre es así, porque diciembre es una buena opción.

Los tiempos evolucionan y la empleabilidad, según el Observatorio del Mercado Laboral de la Secretaría del Trabajo en Honduras, se apoya en el uso de herramientas digitales para marcar un nuevo patrón en las pautas de generación y búsqueda de empleo.

Esa misma opinión la comparten analistas en materia económica que ven el cierre del año como buena opción para buscar un empleo.

“Muchas empresas no frenan las contrataciones en esta época del año. Hay negocios que buscan candidatos en esta temporada para cubrir una vacante.

Resulta que en los meses de noviembre y diciembre, sí se

puede hallar empleo”, explica Alejandro Kafatti.

Hay vacantes disponibles que se encuentran, por ejemplo, en páginas digitales y en las cámaras de comercio que tienen bolsas de empleo.

Por eso al cierre del año siempre habrá opciones de empleo, temporales o permanentes, todo dependerá del giro de las empresas, muchas que hacen uso del teletrabajo para sus actividades.

Siempre hay oportunidades.

Martín Barahona, economista también opina que con la evolución tecnológica y con la incorporación del e-commerce, hay opciones laborales y que pensar en un empleo al terminar el año, no es tan descabellado.

“Se dan varias oportunidades laborales, muchos piensan que es mejor esperar enero para buscar un trabajo, pero el momento está en cualquier fecha y el cierre del año, no es la excepción. Hay muchas puertas

que se pueden abrir”, dice el experto.

Así que si eres de los que ha creído que no es posible en diciembre encontrar un empleo, cambia de chip y lánzate tras una oportunidad. Nunca se sabe en qué empresa podrás encontrar un puesto de trabajo que se ajuste a la medida.

Los analistas económicos piensan que hay ejemplos de personas que llegaron por una oportunidad laboral temporal y que al final, terminaron siendo contratados de manera permanente.

Ese puede ser tu caso, así que busca una oportunidad para tí.

Hay empresas que desde diciembre están formando sus cuadros y seguro que en más de alguno encajarás para ser parte de la nueva estructura laboral. Todo está en salir a la búsqueda y olvidar los mitos que en el cierre de año no se puede encontrar un trabajo.



¿Se consume más energía eléctrica en Navidad?

El sector residencial y comercial es el que reporta mayor consumo en Navidad, mientras que en el industrial baja.

■ **XIOMARA ORELLANA**

TEGUCIGALPA. Las luces brillantes invaden las ciudades. Las casas se transforman, se iluminan para celebrar la Navidad y el Año Nuevo.

El ambiente es de ensueño, pero, ¿aumenta o disminuye el consumo eléctrico?

Kevin Rodríguez, director de la Cámara de Comercio e Industrias de Cortés (CCIC), explica que se incrementa el consumo de energía en algunos sectores como el residencial y comercial, pero se reporta una baja en el segmento industrial.

“En términos totales, la generación del último trimestre del año siempre es la más baja por el tema de temperatura, el clima fresco, hay menos uso del aire acondicionado o muchos se van de vacaciones. Además el Gobierno trabaja a medio vapor y muchas empresas dan vacaciones”, indica Rodríguez.

¿Por qué el último trimestre del año tiende a ser más bajo? De octubre a diciembre es cuando más se experimenta

la reducción del consumo de energía.

El director de la CCIC refiere que si se analiza cada sector, el sector comercial y residencial sí muestran la tendencia alcista, sobre todo en diciembre.

“Muchas veces pensamos que sale más caro porque instalamos el arbolito, pero no siempre es así. Explicar la dinámica del porqué sube, dependerá de cada caso”, menciona.

Gasta el que invita a la cena navideña. Un dato curioso es que, según Rodríguez, “va a gastar más el que invite a la cena navideña y a la de fin de año”.

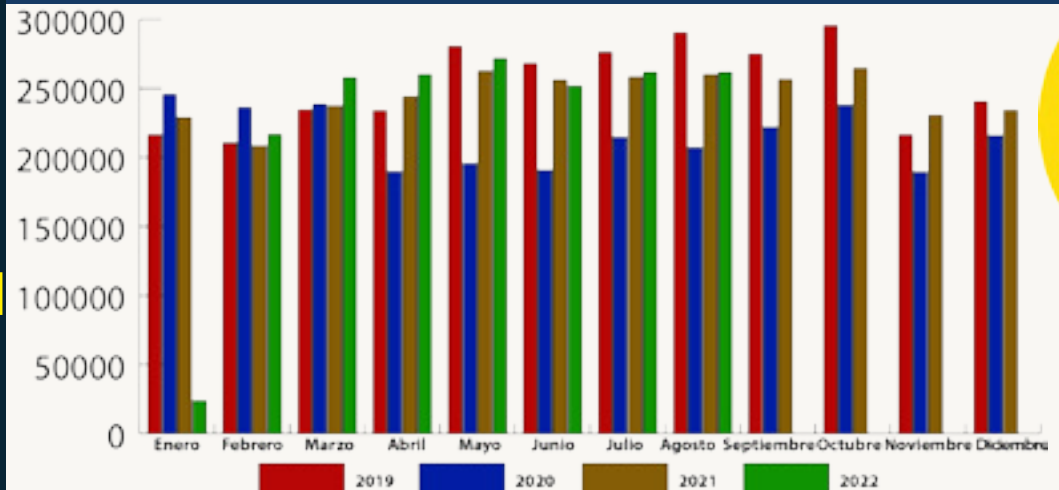
Por eso también aconseja el uso de luces LED en casa, porque le permite más control y le genera menos gasto.

“El uso de bombillos LED gasta siete veces menos que las incandescentes y consigue que disminuya el consumo eléctrico por la iluminación”, añade.

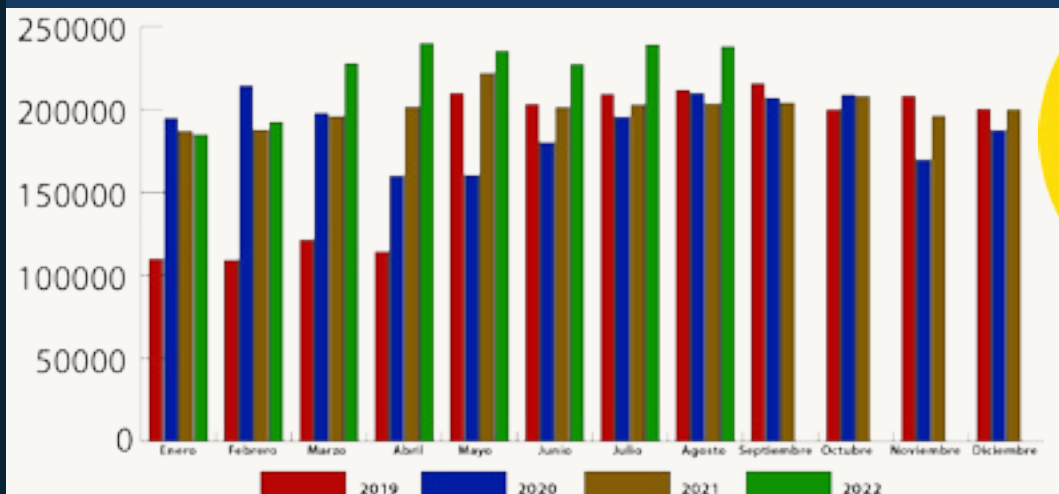
Finalmente, siempre será importante las costumbres que tengas en casa. Si sales, procura que quede todo apagado.



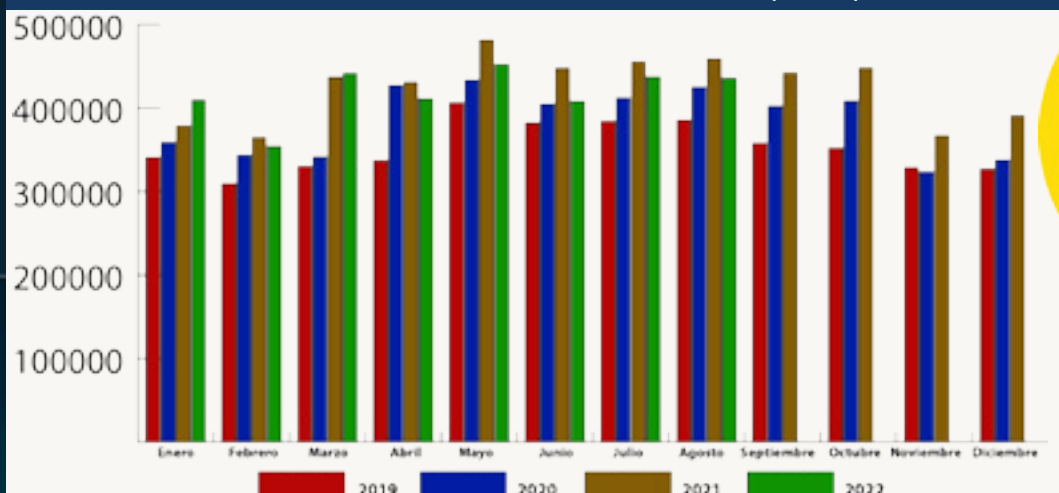
CONSUMO SECTOR COMERCIAL (MWH)



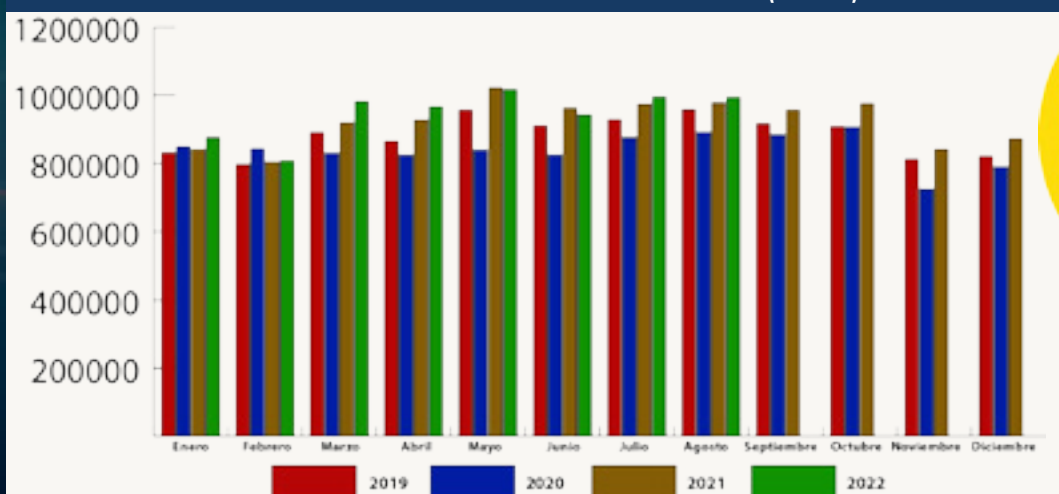
CONSUMO SECTOR INDUSTRIAL (MWH)



CONSUMO SECTOR RESIDENCIAL (MWH)



GENERACION BRUTA DE LA ENEE (MWH)





HOY 12 DEL 12 ES

DUNKIN' DOZEN DAY



SOLO POR **L185**

~~Precio normal L289~~



*Aplican Restricciones. Disponible por servicio a domicilio, pasa y recoge en restaurante u ordena por Yuuju! el lunes 12 de diciembre del 2022.



Página Web: **DISPONIBLE POR: dunkin.hn** | App: **Yuju!** | o llama al: ***1777**