



vivir [+]

IB LUNES 27 DE FEBRERO DE 2006

DE TODO UN POCO

Taylor da en vez de recibir



CUMPLEAÑOS - La actriz Elizabeth Taylor hoy en su cumpleaños número 74 va a regalar a la ciudad de Nueva Orleans una unidad médica móvil, valorada en 300 mil dólares. Este es un vehículo de unos 12 metros de longitud, donde trabajarán médicos que luchaban contra el sida en clínicas malogradas por el huracán 'Katrina' que devastó la ciudad en 2005.

¿Qué hacer?



CURSOS TEATRO - El Instituto Superior de Bellas Artes - Escuela de Teatro, del Inac inicia la matrícula de sus cursos de teatro para el 2006 incluyendo los cursos libres y sabatinos. Entre ellos: voz y locución, canto popular, teatro para niños y jóvenes, confección de vestuario folclórico y teatro para educadores. La matrícula semestral es de B/24.75. Teléfono: 212-3100.

EN DESTAQUE



NUEVO TRATAMIENTO CONTRA LA VEJEZ

Estimula la creación de colágeno haciendo la piel más firme al paso del tiempo. 2B

SOCIEDAD.

Lo prohibido pasa a ser permitido

Conductas que normalmente recibirían una sanción social, son enaltecidas para las fiestas del Rey Momo. Sepa por qué.

Rosalía Arosemena A.
rrosemena@prensa.com

Tener relaciones sexuales sin protección y con extraños, desnudarse a plena luz del día, orinar en lugares públicos son algunos comportamientos que en cualquier contexto fuera de

carnavales serían criticados y sancionados moral y legalmente. Pero, para estas fechas parecen ser solo sinónimo de diversión.

Por lo menos así lo proyectan los medios de comunicación que muestran videos o fotos, dependiendo del caso, de "lo

mejor del Carnaval", que muchas veces no se trata de los toques de las tunas ni de los desfiles de carrozas, sino de desbocados concursos de baile a cambio de una botella de licor o de presentaciones de travestis, que en otra época del año no serían toleradas.

Según el sociólogo Antonio Méndez este cambio brusco en el comportamiento social durante estos días es un fenómeno

no de psicología de masas.

La antropóloga Beatriz Rovira explica que es difícil encontrar una sociedad en la que no haya rituales como éste, donde se da "un advenimiento de un mundo al revés". Donde lo prohibido pasa a ser permitido.

El problema está en establecer los límites de lo que está permitido.

Por ejemplo, la aceptación social del "acto inmoral" de

orinar en lugares públicos, se sustenta en el hecho de que en medio de un culeco, por poner una situación hipotética, hay pocos lugares higiénicos donde aliviar las urgencias del cuerpo que son muy fuertes bajo el estímulo del alcohol. "Nunca las normas sociales se imponen sobre las necesidades fisiológicas", explica Méndez. "Aunque normalmente las controlamos". **VEA 3B**

FIESTAS DE MOMO. ALIMENTACIÓN.

Dieta de culecos

Estamos culminando los carnavales y seguramente muchos rompieron la dieta. No se preocupe. Le brindamos algunas sugerencias para cuidarse en lo que falta de la fiesta.

Fior Mizrachi Ángel
fmizrachi@prensa.com

María Victoria Barrios tiene 21 años, y para esta época siempre se traslada a Las Tablas, pues sus padres son de allá. Ella cuenta que todos los años su mamá prepara un menú para los que se quedan en su casa. Éste incluye un desayuno pesado para poder aguantar hasta el almuerzo que es tarde (patacones con salchicha guisada, yuca frita y tortilla con hígado encebollado), y un almuerzo que incluye sancocho con arroz y espagueti con puerco. En la cena hay tacos y emparedados, pero en pequeñas cantidades. "Procuramos comer bien y completo, porque para disfrutar de los carnavales se necesitan energías", dice.

El caso de Celia es distinto, pues ella no se queda en una casa de familia, sino en un hotel. Ella "carnavelea" en Ocú desde hace tres años, y cuenta que siempre va al supermercado antes de agarrar carretera, pero la comida sólo le alcanza los primeros dos días. "Después toca comer comida de fonda, donde sólo hay fritos", cuenta. Al cuarto día su situación empeora. Come de la carne en palito de acuara que venden en la calle.

Ella no es la única que no come sano en esta época del año. Consultamos a la nutricionis-

ta Ivis Marcela Armién, quien nos explicó que culturalmente es complicado cuidarse en esta fiesta porque es un jolgorio tradicional panameño y muchos lo esperan para poder comer cosas que sólo venden en el interior del país. Ella opina que para que las personas no se salgan de sus patrones tienen que tener un estilo de vida muy bien formado. Sin embargo, sí hay tácticas para cuidarse.

Si la persona se está quedando en casa, Armién recomienda cocinar el arroz sin grasa y cambiar el jamón por pollo. Para ella la grasa es clave. Si la persona se queda en hotel, comerá en la calle. En ese caso, la doctora recomienda cambiar las proteínas por los carbohidratos. "Los carbohidratos dan energía y llenan, las proteínas sólo dan grasa y al poco tiempo vuelve el hambre", explica. Un plato debe contener la mitad de carbohidratos, 1/4 de vegetales y 1/4 de proteínas. ¿Otro dato? La hojaldre absorbe menos grasa que la tortilla y los buñuelos.

Además, estar bajo el sol, los culecos, las bebidas alcohólicas y la falta de sueño deshidratan y despiertan el apetito. Es importante tomar agua, comer bien y no prolongar el hambre. Armién opina que se debe comer cuando da hambre. "No tome alcohol apenas le de hambre. Coma primero. De lo contrario se embriagará más rápido", aconseja.



LA PRENSA/Archivo

Estaremos abiertos en Carnavales

Sábado 25 de febrero 10:00 a.m. a 8:00 p.m.
Domingo 26, Lunes 27 y Martes 28 11:00 a.m. a 7:00 p.m.
Miércoles de Ceniza (1ero de marzo) 12:00 m.d. a 8:00 p.m.

