



Federación de Ovejeros y Cabreros de América Latina (FOCAL)

Boletín N°8, Agosto 2013

ÍNDICE

Presentación	1
Contribuciones	
Artículos técnicos	2
Noticias del sector	4
Nota de prensa	5
Congresos 2013	7
Resúmenes técnicos	12
Boletín BuscAgro: 7, 13, 20 y 27 Mayo	
Salón de la fama	14
¿Sabías qué???...	15
De la gramática española	17
Para reflexionar	18
Frases célebres	19
Receta de cocina	20
Agilidad mental	21
Cuida el medio ambiente	22
Chistes	22
Curiosidades	23
Efemérides de julio	25
Miembros de FOCAL	26

Presentación

Agradecemos a los miembros de FOCAL que nos han enviado sus artículos, notas de prensa o informándonos acerca de próximos cursos, congresos y/o eventos relacionados a nuestro sector.

Les solicitamos, que nos envíen con mucha anticipación su calendario de eventos sobre temas de ovinos y caprinos, para poder ser incluidos en el boletín mensual de nuestra organización. Hacemos de su conocimiento que nuestra base de datos de correos electrónicos es de casi 900 contactos.

Debemos manifestarles que culminó el proceso de evaluación para seleccionar a los miembros del Salón de la Fama 2013. Un jurado evaluador decidió seleccionar a cuatro personas, más detalles en el contenido del boletín.

En la actualidad estamos en colaboración mutua con la Asociación Española de Criadores de la Raza Malagueña. Consideramos que esta sinergia traerá múltiples beneficios para ambas organizaciones.

Muy agradecidos por su colaboración con el presente boletín.



CONTRIBUCIONES

Artículos técnicos

La cabra es un animal que ha demostrado poseer el más alto poder de conversión de alimento en leche, aun mejor que el ganado bovino, lo cual, unido a su alta fertilidad, prolificidad, corto intervalo entre generaciones y resistencia a condiciones ambientales adversas, la hace una de las especies domésticas de mayor potencialidad.

Tomando en consideración la tradición que existe en el país en la cría de cabras, especialmente en esta zona árida de la Región Lagunera, y el potencial que tiene la especie, así como el mercado insatisfecho que se detecta en quesos y carne de esta especie, es altamente recomendable el desarrollo de explotaciones tecnificadas o bajo el sistema intensivo, donde estos valiosos animales reciban la atención y manejos convenientes que les permitan manifestar todo su potencial genético.

En esta época se observa en el país un interés cada vez mayor por la explotación de cabras, no sólo por las familias de escasos recursos, sino que también por criadores económicamente solventes, profesionales universitarios, ejecutivos retirados y comerciantes de otras áreas. Este interés es reflejo, por una parte, de los precios aceptables de la leche, queso y carne de cabrito en los mercados regionales o del país.

Aun cuando se hace un poco difícil, por razones de gran cantidad de factores involu-
crados, hacer un análisis comparativo de la rentabilidad o, aún mejor, de la capacidad bruta de generar ingresos por parte de cabras y vacas, a título ilustrativo y con las

limitaciones lógicas del mismo, pueden hacerse las siguientes consideraciones:

Por razones de su pequeño tamaño y facilidad de manejo, la cabra requiere de la construcción de instalaciones de bajo costo, si se comparan con la infraestructura necesaria para el manejo del ganado bovino para leche; la inflación actual en los costos de los materiales de construcción, maquinaria y equipo. Por lo cual es necesario analizar este aspecto.

La cabra ha demostrado ser un animal mucho más eficiente en la conversión de alimento en leche, que la vaca, este hecho lógicamente la hace más rentable, al tener menores necesidades generales de alimentos.

Por su devoción natural al ramoneo, la cabra utiliza en buena forma las malas yerbas arbustivas que invaden normalmente los potreros. En otras palabras, estos animales realizan un control natural de las malezas, a la vez que mejoran su ración alimenticia con el consumo de las mismas.

La cantidad de sólidos totales en la leche de cabra es superior a la de la vaca, lo cual hace que el número de litros de leche necesarios para preparar un kilogramo de queso, sea mucho menor en la primera (5 ó 6 litros/Kg.), que en las vacas (8 a 10 litros/ Kg.).

Son reconocidas mundialmente las excelentes características nutricionales de la leche de cabra, así como su elevada digestibilidad y facilidad de utilización por niños,

ancianos y enfermos. Tal hecho incide positivamente en el costo del producto. En los Estados Unidos por ejemplo, la leche pasteurizada de cabra tiene un precio muy superior a la de vaca.

En nuestro país, los quesos de cabra han tenido tradicionalmente un precio mayor que los de vaca, siendo la tendencia en nuestros días, por razones de la alta demanda y escasa oferta de los primeros, a ser aún mayor tal diferencia. Aunado a lo anterior los quesillos artesanales tipo Francés de cenizas y yerbas aromáticas o curados en vino tinto tienen muy buen precio. Por lo cual no hay que desaprovechar este aspecto y unir esfuerzos en conjunto para presentar un proyecto que apoye el Gobierno Federal y Estatal con talleres

artesanales para la elaboración de queso de cabra, ya que en la región se produce la mayor cantidad de leche de esta noble especie animal, que es la cabra.

En otro aspecto, es necesario el reconocimiento a las autoridades de la UAAAN, al Gobierno del Estado y a los ex alumnos de la escuela de Santa Teresa el haber logrado la donación de dicha escuela, para beneplácito de la comunidad estudiantil de dicha Universidad, de la caprinocultura y la ovinocultura del país, ya que próximamente funcionará como Centro Internacional de Investigación de Pequeños Rumiantes.

Fuente: AGROMEAT,
Enviado por: Raimundo Fuenmayor



Noticias del sector

Del **12 de agosto al 30 de setiembre de 2013** se dictará el Primer Curso a Distancia de Calidad de Canal y Carne Ovina. Todos los factores y decisiones que van desde el brete (manga) en el campo hasta el plato del consumidor, pasando por el ayuno en el campo, proceso de transporte (alimentación en el campo, carga, transporte en sí mismo, densidad de carga, descarga en frigorífico o matadero), ayuno en matadero, insensibilización del animal, higienización de la canal (carcasa), tipo de colgado de la canal, enfriado, maduración, etc. serán analizados en el curso adjuntándose todo lo referente al mismo: responsables, unidades a tratar, material de consulta, período de ejecución, franquicias en la inscripción, costo, etc. se señalan en el adjunto. Características vinculadas a la conformación y grado de engrasamiento de la canal ovina, métodos de tipificación, rendimiento en segunda balanza, pH, color objetivo, terneza, capacidad de retención de agua y pérdidas por cocción serán analizadas por métodos instrumentales y sensoriales. Dudas o consultas a este correo. Atte. Gianni Bianchi (tano@fagro.edu.uy]

OVIESPAÑA

Desde **OVIESPAÑA**, queremos comunicarle que hemos puesto en marcha la nueva web. El nombre es el mismo www.oviespana.com, pero necesita renovar su suscripción, para recibir a diario las noticias en su casa. Una vez en la página, podrá ver una pestaña **Recibe cada día nuestras noticias**, pinchar:

Añadir:

Nombre de contacto y correo electrónico.

Un cordial saludo.

CARMEN PRIETO.

*Oviespaña-Tierras, Responsable Sección Oviespaña,
oviespana@tierras-digital.com
www.oviespana.com*



Nota de prensa



La Asociación de la Cabra Malagueña colaborará activamente en el XXXVIII Congreso de la SEOC.

Del 18 al 20 de septiembre Málaga se desarrollará el 38º Congreso de la Sociedad Española de Ovinotecnia y Caprinotecnia.



La Sociedad Española de Ovinotecnia y Caprinotecnia (SEOC) ha elegido la ciudad de Málaga para celebrar su 38º Congreso Nacional y su 14º Congreso internacional, al que acudirán unos 400 técnicos del sector. El comité organizador define Málaga como una magnífica opción y es que razones no faltan:

Málaga, con un censo de más de 200.000 cabezas de ganado caprino, 150.000 de ovino y más de 1.500 explotaciones, es **la mayor concentración europea de ganado de la especie caprina**. En esta provincia se concentra la principal producción de leche de cabra y de carne de caprino de todo el continente, se producen más de 70 millones de litros de leche y cerca de 2,5 millones de kgs. de carne de cabrito.

Cuenta con una de las **razas lecheras más importantes del país, la Cabra Malagueña**, con la primera marca de calidad de una carne fresca de caprino en España, la marca de garantía **"Chivo Lechal Malagueño"**. En la última década se ha generado un gran desarrollo del sector, tanto en producción y sanidad como en formación y profesionalización de sus ganaderos, y en

mejora de sus instalaciones, contando con algunas de las más modernas ganaderías del país.

La **vertebración del sector** también ha sido importante. Existen seis Agrupaciones de Defensa Sanitaria de pequeños rumiantes, dos grandes cooperativas de comercialización y transformación de leche, una veintena de queserías artesanales, la Asociación Española de Criadores de la Cabra Malagueña, la Asociación pro-Denominación de Origen Quesos de Málaga, la Mesa del Caprino y ahora la Mesa del Campo, hacen que el sector se encuentre inmerso en un gran dinamismo.

Además Málaga ofrece su ya conocido y maravilloso clima, sus playas, su interesante y todavía muy desconocido medio rural (es la segunda provincia más montañosa del país, plagada de parques y parajes naturales, una reserva de la biosfera y 101 municipios con pequeños pueblos andaluces de gran belleza), su gran oferta cultural liderada por el Museo Picasso y el Museo Thyssen, pero completada con otra larga lista de museos, su Alcazaba, el Castillo de Gibralfaro, el Teatro Romano, la Catedral, un bien remozado centro histórico y por supuesto su exquisita gastronomía, sus pescaítos fritos, sus espetos de sardinas, sus vinos, sus pasas, sus quesos, su chivo, etc.

La Asociación Española de Criadores de la Cabra Malagueña colaborará activamente en dicho congreso. D. Juan Manuel Micheo, Secretario Ejecutivo de la Asociación participará en la Jornada Satélite con la ponencia "Innovando colectivamente: el caso de la SAT Productos de la Cabra Malagueña". También participará como moderador en la ponencia "Futuro y viabilidad de los programas de mejora genética de las razas de ovino y caprino".

Así mismo, la asociación ha participado activamente en la elaboración de los menús de los que podrán disfrutar los asistentes, repletos de productos locales. También ha organizado la ruta gastronómica del Chivo Lechal Malagueño, en restaurantes y bares próximos a la sede del congreso, así como una oferta especial para los inscritos al congreso para visitar la V Fiesta de la Cabra Malagueña que tendrá lugar justo el fin de semana posterior, del 20 al 22 de septiembre en la localidad de Casabermeja.

Están todos invitados a participar.

Más información sobre el congreso: <http://www.seoc.eu/>
Consultar también con: Elena García: malagaganadera@gmail.com



Congresos 2013



XXIII Reunión de la Alpa

II Simposio de la federación de ovejeros y cabreros de América Latina (FOCAL)

18 al 22 de noviembre de 2013

Palacio de Convenciones
La Habana, Cuba

Puede informarse con: abidot@infomed.sld.cu

Información actualizada sobre el Congreso:

- Las personas interesadas en participar en el evento tienen la opción de presentar resúmenes de sus trabajos con un máximo de 300 palabras
- La fecha final de envío de los trabajos al comité científico corresponde con el 1 de septiembre de 2013
- En fecha 5 y 6 de julio se recibió la visita del DrC. Miguel Angel Galina Hidalgo, presidente de la Federación de Ovejeros y Cabreros de América Latina (FOCAL), la visita fue propicia para pasar balance a la preparación del II Simposio de la FOCAL el que se efectuará en el marco de la XXIII Reunión de la ALPA, como parte del evento científico asociado a la misma.
- Los días 11 y 12 recibimos la visita del Dr C. Rafael Núñez Domínguez, vicepresidente 1ro de la ALPA, el que participó en la reunión del Comité Organizador y en la asamblea de balance de la filial de la ACPA en la provincia de La Habana. La visita fue muy provechosa pues permitió que la directiva de la ALPA conociera de primera mano, sobre la organización del evento, además de acotar importantes aspectos con el Comité Organizador. Igualmente el visitante consideró muy valiosa la experiencia de la asamblea de balance de la filial de La Habana.

Para su información:

Hasta el momento, se han recibido un total de 104 trabajos para FOCAL, con la participación de diferentes países: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Cuba,

Ecuador, España, Guatemala, Hawai, Italia, México, Nicaragua, Panamá, Perú, Uruguay y Venezuela.

Rincón del Colorado, 24 de julio de 2013

Invitamos a Usted al Curso/Taller de Producción Ovina para productores familiares de Montevideo y Canelones, que organizan la Unidad de Montevideo Rural (Intendencia de Montevideo) e INIA Las Brujas.

El mismo se llevará a cabo los días 5, 9, 16 y 23 de agosto en INIA Las Brujas (Ruta 48, km. 10, Rincón del Colorado, Canelones) y en el PAGRO (Hilario Cabrera 6790, Montevideo). Nos gustaría contar con su presencia.

Saludos cordiales,
Unidad de Comunicación y Transferencia de Tecnología
INIA Las Brujas
INIA Las Brujas [inia_lb@lb.inia.org.uy]

Informe sobre la 6º Expo Caprina y Ovina

19º Fiesta del Puesterero Sureño, El Sosneado 2.013

En la localidad de El Sosneado se desarrolló los días 5, 6 y 7 de abril, la 6º Expo Caprina y Ovina, organizada por la Dirección Provincial de Ganadería y la Municipalidad de San Rafael, con la colaboración de la Municipalidad de Malargüe y el INTA Rama Caída. Los resultados obtenidos en la misma son los siguientes:

Total de animales Expuestos: Caprinos: 37

Ovinos: 30

Total: 67

Productores Participantes: 16

Jurado de la Exposición: Dr. Patricio Dayenoff (INTA) e Ing. Zoot. Pablo Dri (DPG)

Conclusión:

La respuesta de los productores, a través de su participación, en la Expo Caprina y Ovina fue muy buena, a pesar de haber sido realizada algo temprano para muchos productores que aún están en las Veranadas.

La presentación de animales fue un 17% mayor a la de año 2012, habiendo participado un 14% más de productores que el año anterior

La buena temporada de lluvias, que mejoró notoriamente la producción de forraje e incrementó el nivel de alimento en los animales mejoró el ánimo de los productores y estimuló el interés en participar en el evento, anticipando un invierno no tan duro para las majadas, que se encuentran en buen estado corporal.

La calidad en los animales expuestos ha ido aumentando, año con año, ya no encontrándose defectos graves de aplomos, de prognatismo, de aparato reproductor y glándulas mamarias.

En el caso de los ovinos es notorio el grado de definición de las razas que ha ido ocurriendo en las sucesivas exposiciones, lo que es un reflejo del mejoramiento que desarrollan los productores en el campo.

Asimismo, el grado de conocimiento sobre las características raciales, en caprinos y ovinos, por parte de los productores también ha aumentado y se refleja en las conversaciones entre ellos y sus consultas a los jurados durante la exposición.

Dado lo señalado, se concluye que concluir que tras seis años de trabajo, la exposición es un éxito superlativo.

Premiados en Caprinos

Razas	Categoría	1º Premio
Criollo	Hembra joven	Taboada, Roberto
	Hembra adulta	Zagal, Jorge
	Macho joven	Taboada, Roberto
	Macho adulto	Martínez, Luis
Cruza Boer	Hembra joven	Desierto
	Hembra adulta	Desierto
	Macho joven	Zagal, Jorge
	Macho adulto	Desierto
Cr. Anglo Nubian	Hembra joven	Taboada, Martín
	Hembra adulta	Taboada, Roberto
	Macho joven	Taboada, Oscar
	Macho adulto	Desierto

Premiados en Ovinos

Razas	Categoría	1º Premio
Hampshire Down	Borrega	Navarro, Elio
	Oveja	Desierto
	Carnerito	Baigorria, Andrés
	Carnero	Baigorria, Andrés
Corriedale	Borrega	Desierto
	Oveja	Desierto
	Carnerito	Desierto
	Carnero	Desierto
Texel	Borrega	Desierto
	Oveja	Desierto
	Carnerito	Zagal, Jorge
	Carnero	Desierto
Pampinta	Carnerito	Ayala, Oscar

Premios especiales:

**Trofeo Universidad
Juan Agustín
Maza Mejor Ovino:**
Baigorria, Andrés.





Trofeo Universidad
Juan Agustín Maza
Mejor Caprino: Zagal,
 JorgeTrofeo FOCAL
Mejor Caprino Regional:
 Martínez, Luis

Ing. Pablo Dri. Dirección
Provincial de Ganadería



Dr. Patricio Dayenoff.
INTA-UMaza-FOCAL





Resúmenes técnicos

BOLETÍN BUSCAGRO: 7, 13, 20 y 27 Mayo

Estacionalidad del contenido mineral en hojas de morera utilizadas en la alimentación de caprinos

[Origen del sitio: Argentina]

El objetivo del presente ensayo fue obtener información estacional del contenido de minerales en las hojas de moreras cultivadas en la provincia de Corrientes, Argentina. Dado que el 10% del ganado caprino de Argentina se cría en esta región (Nordeste), bajo sistemas agroforestales de agricultura familiar con bajos índices de producción, se hace necesario incorporar alguna tecnología para revertir esta situación, tal como el mejoramiento nutricional de la majada. Por J.J. Brem y colegas.

Producción y calidad fisicoquímica de leche de cabras suplementadas con forraje verde hidropónico de maíz

[Origen del sitio: Costa Rica]

Se buscó evaluar la producción y calidad fisicoquímica de leche de cabra, al ser suplementados los animales con dietas que contenían forraje verde hidropónico de maíz. Este ensayo se desarrolló en la Comarca Lagunera de Coahuila, México, y los tratamientos fueron tres dietas: a) una relación 85:15 de alfalfa henificada y forraje verde hidropónico; b) relación 70:30 de los mismos forrajes y c) un testigo con una relación 87.5:12.5 de alfalfa henificada y vaina de mezquite. Por Mario García-Carrillo y colegas.

Comercialización de los ovinos de pelo en los municipios de Tejupilco y Amatepec del Estado de México

[Origen del sitio: Costa Rica]

El objetivo del presente estudio fue determinar el mercado de los ovinos en el sur

del Estado de México. Durante el año 2011, se analizó el proceso de comercialización de los ovinos de pelo en los Municipios de Tejupilco y Amatepec, para lo cual se identificaron los canales de comercialización y se realizaron los cálculos de sus márgenes de comercialización. Se encuestaron a 22 productores de ovino, 7 acopiadores y 4 barbacoeros. Por Juvencio Hernández-Martínez y colegas

Efecto del aceite de palma sobre el crecimiento y capacidad reproductiva de carneros de pelo púberes

[Origen del sitio: España]

Ensayo donde se evaluó la ganancia diaria de peso, calidad seminal, libido y capacidad de servicio en carneros de pelo bajo pastoreo y suplementados con raciones conteniendo un 3% de aceite de palma o grasa animal. Los animales evaluados fueron corderos Black Belly x Kathadin y Pelibuey x Kathadin, a los que se les suministró 300 g por cabeza de una ración con aceite de palma o grasa animal durante los primeros 60 días y luego se elevó a 500 g desde los 60 a los 120 días. Por C. Luna-Palomera y colegas. En portugués.

Cuantificación del trabajo en explotaciones de ovino lechero en Navarra, España

[Origen del sitio: España]

La cuantificación y valorización económica del trabajo no asalariado es algo difícil de medir, especialmente en regiones donde la agricultura es fundamentalmente de carácter familiar. Normalmente se utiliza como referencia comparativa Unidad de Trabajo Año (UTA), que se caracteriza por su sencillez de cálculo y su uso muy difundido. Pero en las explotaciones de ovino lechero en Navarra, España, los diferentes manejos agroganaderos, especialmente los vinculados al pastoreo y al

aprovechamiento de comunales, generan estacionalidades que marcan grandes diferencias de dedicación y horas trabajadas. En este trabajo se definen tres sistemas vinculados al ovino lechero sobre los que se recoge información detallada de las tareas realizadas y las horas efectivamente trabajadas. Finalmente se analiza la renta del trabajo obtenida en cada sistema. Los

tres sistemas evaluados fueron: a) Ovino de leche basado en la raza autóctona Latxa y venta de leche a industria; b) Ovino de leche basado en la raza autóctona Latxa y venta de leche transformada en queso en la propia finca y c) Ovino de leche basado en razas foráneas (principalmente Assaf y Lacaune) y venta de leche a industrias. Por Paola Eguinoa Ancho y colegas.

Salón de la fama

Culminado el 31 de Julio el proceso de votaciones por parte del Comité evaluador encargado de seleccionar a los nuevos miembros del Salón de la Fama correspondiente al proceso 2013, brindamos la información a toda la membresía de FOCAL sobre el mismo. Se hicieron siete propuestas de entre las cuales fueron elegidas cuatro como cada año. Les recordamos que el Comité evaluador estuvo integrado por los siguientes colegas:

- Iván Vélez, Vice-Presidente de FOCAL y miembro del Salón de la Fama, Colombia.
- Hilda Castro, miembro del Salón de la Fama, México.
- Ángela Borroto, miembro del Salón de la Fama, Cuba.
- Patricio Dayenoff, miembro del Salón de la Fama, Argentina.
- Ismael Berrio, miembro del Salón de la Fama, Cuba.

Los cuales realizaron un minucioso trabajo con el estudio de cada uno de los expedientes.

Los seleccionados fueron:

- Carlos Peraza, México
- Ezequiel León, Cuba
- Alfredo Cuellar, México
- Rosalba Morales, México.

Felicitamos a los seleccionados y también a los tres colegas que fueron propuestos y que en esta ocasión no resultaron elegidos, por los méritos acumulados. Los mismos quedan pendientes como propuestas para el proceso de selección del Salón de la Fama 2014.

A todos, muchas felicidades, y les recordamos que el proceso de imposición de los atributos se hará en el marco de la celebración de la XXIII Reunión de la Asociación Latinoamericana de Producción Animal (ALPA), en el III Simposio de la Federación de Ovejeros y Cabreros de América Latina (FOCAL), a celebrarse en el Palacio de las Convenciones, Cuba, entre los días 18 al 22 de Noviembre de 2013. Los esperamos.



Dr. Miguel Galina
Presidente de FOCAL

¿Sabías qué???...

Efectos positivos de la ingestión del café

Dolor de cabeza. La cafeína por su efecto vasoconstrictor a nivel cerebral, ayuda a disminuir o atenuar la jaqueca. Razón por la que algunos analgésicos y todos los medicamentos concebidos para aliviar el dolor de cabeza contienen cafeína.

Memoria. La cafeína por su acción estimulante y afinadora de la percepción facilita la asimilación de información, haciendo más fácil el proceso de memorización. Si el consumo de café es abusivo, el efecto que produce sobre la memoria tiende a invertirse.



Buen humor. Hora y media después de haber consumido dos tazas de café, el nivel de endorfina, sustancia capaz de mejorar el estado de ánimo, se aumenta sensiblemente. Actualmente se adelantan estudios para determinar si el café tiene un fuerte efecto antidepresivo.

Apetito. El café atenúa el apetito reduciendo la sensación de hambre, siendo común entre personas que quieren adelgazar, tomar café fuerte sin azúcar en la mitad de la mañana o de la tarde, para llegar a la hora de almuerzo o la cena sin mucha hambre.

Asma. El consumo de café es preventivo contra las crisis de asma como se ha demostrado en estudios practicados en pacientes de esta enfermedad. HIGADO. La cafeína consumida en dosis moderadas, puede ayudar al hígado en sus funciones.

Digestión. La cafeína es un excelente digestivo, de ahí la costumbre de tomar una taza de café después de las comidas. La cafeína ayuda al trabajo del estómago, ya que favorece la producción de jugos salivares y gástricos y ejerce resultados positivos sobre la secreción biliar y las funciones intestinales.

Fecundidad masculina. La cafeína estimula movilidad de los espermatozoides, ayudando a la fecundidad masculina.

Deseo sexual. Aunque la cafeína no forma parte de las sustancias consideradas afrodisíacas, sí tiene efectos estimulantes sobre la producción de endorfina y como consecuencia de esto la propensión al buen humor, por lo que los consumidores de café desarrollan más fácilmente el deseo sexual.

Celulitis. El consumo moderado de café, ayuda a prevenir o disminuir la celulitis. De hecho, muchos artículos cosméticos contienen cafeína para combatir la formación de grasas.

Cáncer. La organización mundial de la salud ha aceptado la tesis según la cual la infusión –que en el aparato intestinal reduce los ácidos biliares responsables de producir tumores- tendría la propiedad protectora contra el desarrollo del cáncer colorectal. En otros estudios realizados no se han encontrado pruebas que asocien el consumo de café con la aparición de otros tipos de tumores.

Resistencia física. El efecto de la cafeína sobre la actividad cardíaca, y sobre la circulación, hace que llegue a los músculos una cantidad de sangre oxigenada que puede contribuir a mejorar el desempeño físico. Además el café permite que el cuerpo queme grasa y esto retrasa el cansancio de los músculos.

De la gramática española

Novedad

Se admite la escritura en una sola palabra de los nombres propios compuestos, que seguirán las reglas generales ortográficas: Joseluís, Mariángeles, Josemanuel, Juampablo, Joseángel, Josemilio, Mariarrosa, etc

Novedad

El adverbio solo y los pronombres demostrativos

La Ortografía de 1999 establecía lo siguiente:

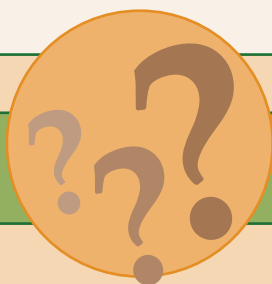
- No es obligatorio poner tilde al adverbio solo, salvo cuando existe riesgo de ambigüedad: Iré solo este verano ('sin compañía') / Iré sólo este verano ('solamente').
- Los demostrativos pueden llevar tilde cuando funcionan como pronombres. La acentuación solamente es obligatoria cuando exista riesgo de ambigüedad, como en la frase: Esta mañana vendrá/Ésta mañana vendrá (Ort. 1999, págs. 49 y 51). Sin embargo, la Ortografía de 2010 establece que "a partir de ahora se podrá prescindir de la tilde en estas formas incluso en casos de doble interpretación", que podemos resolver por otros medios, como el empleo de sinónimos (solamente, únicamente), una puntuación adecuada o cambiando el orden de las palabras que fuerce una sola de las interpretaciones (Ort. 2010, p. 269).
- La tilde de las palabras interrogativas y exclamativas sí es obligatoria: ¿Cómo lo has hecho?; ¡Qué calor!; Preguntó qué tenía que hacer para ir al centro (Ort. 2010, p. 246 y ss.).

Novedad

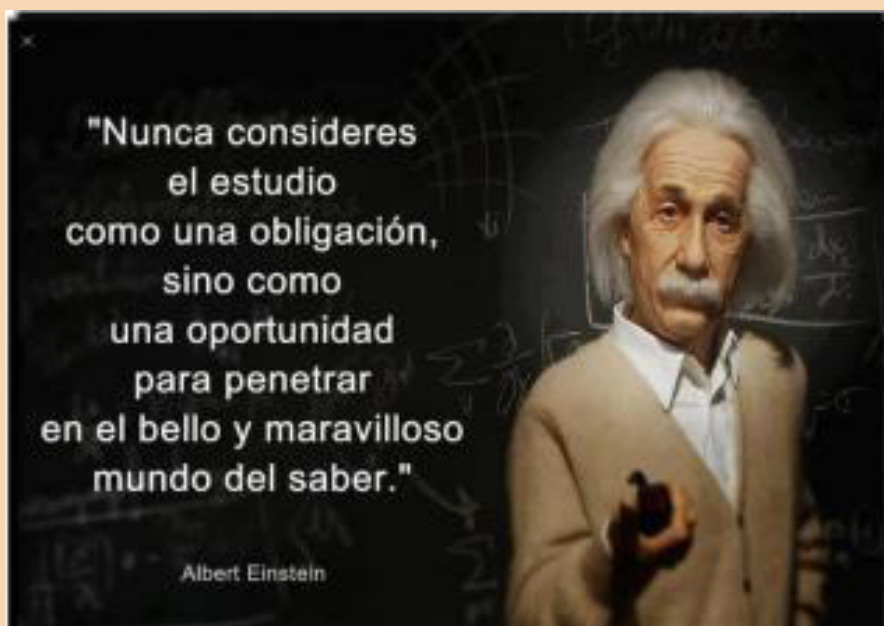
Hasta ahora se venía recomendando tildar la conjunción o entre números: 3 ó 4 para evitar la confusión con el número 0. Hoy no se confunden ni en los ordenadores ni en la escritura manual, por lo que "a partir de este momento la conjunción o se escribirá siempre sin tilde" (Ort. 2010, p. 270).

- Las formas verbales con pronombres enclíticos siguen las reglas generales de acentuación. Por tanto, no llevan tilde cayose, pidiole, estate, acabose (como llanas terminadas en vocal); sí llevan mírame, dámelo (esdrújulas). (Ort. 1999, p. 52 y Ort. 2010, p. 274).





Para reflexionar



(Tomado de Facebook)

Frases célebres

- Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar.
Paulo Coelho
- La experiencia no tiene valor ético alguno, es simplemente el nombre que damos a nuestros errores.
Oscar Wilde
- Hay algo tan necesario como el pan de cada día, y es la paz de cada día; la paz sin la cual el mismo pan es amargo.
Amado Nervo
- Cada uno es como Dios le hizo, y aún peor muchas veces.
Miguel de Cervantes Saavedra
- Si no deseas mucho, hasta las cosas pequeñas te parecerán grandes.
Platón
- No todo en la vida es de un color o de otro. Miren sino el arco iris.
Paulo Coelho
- El escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar.
Gabriel García Márquez
- Hacer versos malos depara más felicidad que leer los versos más bellos.
Herman Hesse
- La única ventaja de jugar con fuego es que aprende uno a no quemarse.
Oscar Wilde
- Cuando se teme a alguien es porque a ese alguien le hemos concedido poder sobre nosotros.
Herman Hesse
- El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe adónde va.
Antoine Saint Exupéry
- Hay que tener el valor de decir la verdad, sobre todo cuando se habla de la verdad.
Platón
- Los libros sólo tienen valor cuando conducen a la vida y le son útiles.
Herman Hesse



Receta de cocina

PALETILLA DE CABRITO EN COSTRA DE PISTACHO

Ingredientes para 4 personas:

- 4 paletillas de cabrito de unos 300g sin el hueso de la espaldilla
- 400 g de pistachos repelados
- 3 huevos
- La miga de 4 bollitos de pan
- Un chorrito de ron pálido de Motril
- 4 manzanas
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de miel de caña
- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 3 dientes de ajo
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación:

Para comenzar nuestra receta pondremos los pistachos a remojar en agua fría y las manzanas las colocaremos peladas y libres de corazón en una cacerola con el azúcar y un vaso de agua a cocer hasta que se deshagan. Así iremos ganando tiempo.

Las paletillas, las salpimentaremos y las ataremos dándoles un poco de forma, las pasaremos por una sartén con un poco de aceite de oliva muy caliente hasta que las doremos por todos los lados y las reservaremos sobre una rejilla para que escurran un poquito.

Por otra parte trituramos los pistachos con la miga de pan, los huevos, la sal, la pimienta y un chorrito de ron motrileño (si quedara esta crema muy líquida añadiremos algo de pan rallado). Con la pasta de pistacho que hemos conseguido untamos las paletillas, las pasamos a horno medio durante 35 minutos sobre una rejilla con una grasera debajo.

Con el jugo que suelten las paletillas, la miel y unas gotas de vinagre de manzana prepararemos una reducción que nos servirá como salsa.

Con los ajos, la pulpa de las manzanas bien escurridas, el aceite de oliva y una pizca de sal montaremos el alioli de manzana para acompañar.



Agilidad mental

Ejercicios para la memoria y la agilidad mental

Si lees este artículo aprenderá más técnicas diferentes a las ya conocidas por todos, como son los crucigramas o el ajedrez, que desarrollan la memoria y la agilidad mental, pero la idea es siempre desarrollarlas con más ejercicios y ejercitar otras áreas del cerebro.

Muchas personas se imaginan que un curso de agilidad mental es algo que quizás no necesiten porque están muy ocupados, o porque piensan que estos temas no les interesan, quizás tengan la idea que un curso de agilidad mental es algo aburrido y quizás algo complicado y lo ven como otros cursos de otros temas que sólo hacen las tareas o ejercicios un par de horas a la semana y luego olvidan el tema y vuelven a la misma rutina.



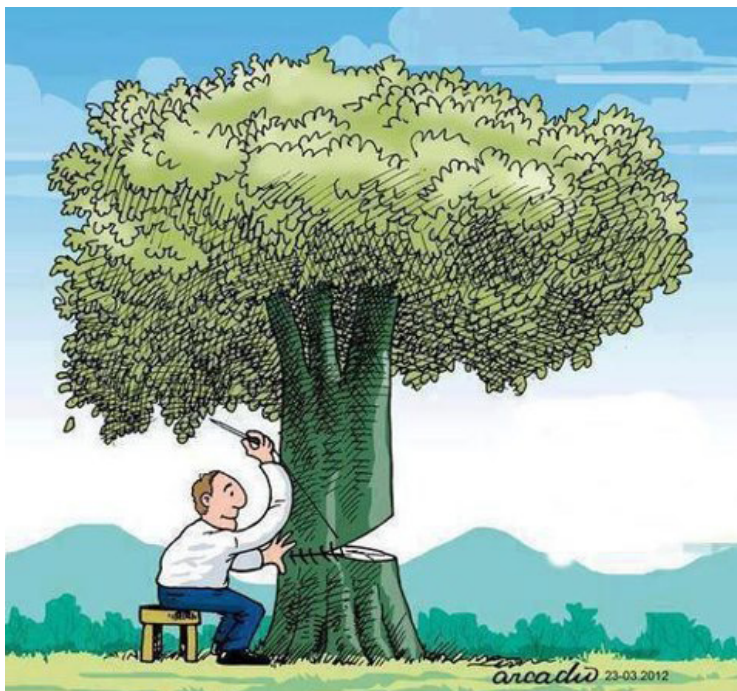
Pero un curso de Agilidad Mental ejercita todas las partes del cerebro, desarrolla la memoria, la retención, la atención y la agilidad mental. Este tipo de cursos están diseñados para todo tipo de personas, para todas las edades desde jóvenes que están en el colegio o en la universidad y quieran desarrollar estas habilidades en su cerebro, o para adultos o personas mayores que quieran ejercitar el cerebro porque ya sienten algunas fallas en su agilidad mental o en su memoria, o quieren mantener activo su cerebro para todas las actividades que ejercen día a día.

Lo que manejan este tipo de cursos es hacer que nuestras neuronas se ejerciten, sacarlas de la rutina, estirarlas, sorprenderlas, presentarles emociones diferentes por medio de todos los sentidos, tacto, olfato, vista y oído.

La variedad y la curiosidad son dos principios básicos que debes mantener para agudizar la agilidad mental y la memoria, la curiosidad sobre el mundo que nos rodea, como funciona, y como entenderlo, esto mantendrá a tu cerebro funcionando a más velocidad y de forma más eficiente. Aprenderemos una serie de ejercicios para practicar en cualquier sitio.

CONTINÚA EN EL PRÓXIMO BOLETÍN.

Cuida el medio ambiente



(Tomado de Facebook)

Chistes



Había una vez una cabra, una serpiente, un gallo y un gato en las orillas de un río.

El gato se cae en el río y empieza a gritar: imiaugo, miaugo, miaugo!

El gallo le contesta ikikiri que haga, kikiri que haga, kikiri que haga!

La serpiente le dice a la oveja issssalvala, ssssalvala, ssssalvala!

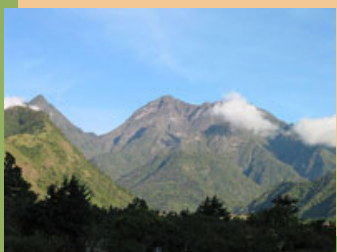
La cabra le enseña la pazuña y le dice ibee, bee, bee...!

(Dolors Pascual- Banyoles (Girona))

Curiosidades

Barú, el punto más alto de Panamá

Por Alejandro Martínez



En la occidental provincia panameña de Chiriquí, y a escasos kilómetros de Costa Rica, se eleva por encima del nivel del mar el volcán Barú, también conocido como Chiriquí, cuya cúspide marca el punto más alto del país, con una altura de 3 mil 475 metros sobre el nivel del mar.

La suiza: origen y evolución

Por Alejandro Martínez

Mientras caminamos o descansamos en algún lugar, y vemos a un grupo de niñas realizar una serie de saltos con una suiza, en ocasiones acompañados de una canción, no es usual que nos detengamos a pensar en la búsqueda de elementos que indiquen el origen de tan curioso entretenimiento. Y es que datos contenidos en documentos históricos, así como también heredados por el legado familiar y generacional, demuestran que esta práctica ostenta más edad que el patriarca judío Matusalén, el cual vivió, según la Biblia o su nieto Noé, unos 969 años.



El lunar y su “ABCDario”



Para algunas personas los lunares no son más que manchas que adornan, deslucen, y hasta resultan dañinas para su salud. Para otras, son elementos místicos cuya gama increíble de significados contienen —según su ubicación, cantidad, tamaño, forma o color— las características y futuro de cada ser humano. La ciencia, por suerte, tienes otros criterios acerca del tema.

Amor ciego: amor de madre

Yeneily García García

Una antigua fábula europea cuenta que una lechuzita pidió al águila —soberana del bosque— el favor de no devorar a sus hijos en las cacerías. La poderosa reina, conmovida, quiso conocer la apariencia de la prole para así evitar convertirlos en



la cena, a lo cual el ave nocturna respondió que los reconocería por su belleza. La próxima vez que voló en busca de alimento, por consideración a la promesa hecha y para no equivocarse, el águila voló hacia los pichones más feos, los cuales resultaron ser precisamente los vástagos de la lechuga. Una de las moralejas de la historia podría ser que el amor de madre probablemente sea el único verdaderamente incondicional y la ciencia se ha encargado de probarlo.

Con la primavera, vuelven los papalotes

Marta Hernández Casas



Como cada año, junto a los vientos de la primavera aparecen en el cielo los papalotes, juguetes aéreos preferidos por los niños de diferentes lugares del mundo, diseñados para moverse al compás del aire y del movimiento manual de quien lo empuja desde tierra. "Resulta difícil precisar cuando un niño aprende a volar un papalote", refiere Oscar Peláez, de 29 años, "todo comienza desde

muy pequeño con los amigos en el barrio".

Longevidad y belleza de las terrazas cubanas

Manuel Iturralde, Doctor en Ciencias

La existencia de terrazas marinas es una característica de algunas costas rocosas cubanas, que embellecen con su presencia por representar grandes escaleras de roca caliza, formadas en la medida que el mar se retira y dejan expuesta una parte de la plataforma insular. Por lo menos, Cuba cuenta con 20 terrazas emergidas y resulta frecuente localizar dos o más sumergidas bajo el nivel de las aguas marinas.



(Tomado de Facebook)

Efemérides de agosto



- ✓ **2 de Agosto:**
1810 - El motín del 2 de agosto causa la muerte de los independentistas de la Primera Junta de Gobierno Autónoma de Quito.
- ✓ **3 de Agosto:**
1806 - La bandera venezolana se iza por primera vez en el país, en La Vela de Coro, por Francisco de Miranda.
- ✓ **5 de Agosto:**
1496 - Bartolomé Colón funda la ciudad de Santo Domingo, capital de la República Dominicana.
- ✓ **6 de Agosto:**
1945 - Lanzamiento de la primera bomba atómica sobre la ciudad japonesa de Hiroshima.
- ✓ **7 de Agosto:**
1819 - La batalla de Boyacá fue el final de la campaña iniciada por Simón Bolívar para liberar el virreinato de Nueva Granada.
- ✓ **15 de Agosto:**
1945 - El emperador japonés, Hirohito, anuncia por radio la rendición del Imperio del Japón, tras los bombardeos atómicos sobre Hiroshima y Nagasaki.
- ✓ **17 de Agosto:**
1850 - Muere José de San Martín, general argentino, propulsor de la independencia de Argentina, Chile y Perú.
- ✓ **19 de Agosto:**
1811 - Se establece la Junta de Zitácuaro, primer órgano de gobierno creado por los insurgentes durante la guerra de independencia de México.
- ✓ **23 de Agosto:**
1914 - En el ámbito de la Primera Guerra Mundial, Japón se une al bando aliado y declara la guerra a Alemania.
- ✓ **24 de Agosto:**
1979 - El volcán italiano Vesubio entra en erupción, arrasando las ciudades romanas de Pompeya, Herculano y Estabia.
- ✓ **26 de Agosto:**
1810 - Fallecen Santiago de Liniers, virrey español y Juan Gutiérrez de la Concha, militar y marino, fusilados por oponerse a la Primera Junta de gobierno patriota de Buenos Aires.
- ✓ **31 de Agosto:**
1962 - Trinidad y Tobago se independiza del Reino Unido.

Miembros de FOCAL



Argentina -----	20
Bolivia -----	2
Brasil -----	22
Chile -----	9
Colombia -----	51
Costa Rica -----	4
Cuba -----	44
Ecuador -----	7
El Salvador -----	1
España -----	10
Guatemala -----	10
Italia -----	2
México -----	41
Nicaragua -----	1
Panamá -----	2
Paraguay -----	3
Perú -----	39
Portugal -----	1
Uruguay -----	9
Venezuela -----	25
Total -----	303

¡Hasta el próximo número!

Solicitamos a los actuales miembros de FOCAL, divulgar el Boletín e invitar a los interesados a asociarse a la Federación.

Edición: Adela Bidot
abidot@infomed.sld.cu

Diseño: William Quevedo
wquevedog@unmsm.edu.pe