

# Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas  
Departamento de Educación para la Salud  
Año 10 – Revista N° 65, Diciembre 2018  
REVISTA DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

## Piel y sol ¿por qué debemos protegernos?



**SEGURIDAD DE LOS NIÑOS AL VIAJAR (segunda parte)**  
**¿DONDE NOS MOVEMOS?**  
**EL PUDOR Y EL CUIDADO DEL CUERPO**  
**HISTORIA DEL CAFÉ**

# STAFF

Revista Nº 65

Edición

Diciembre 2018

**REDACTOR  
RESPONSABLE**

Educación para la Salud.

**EQUIPO DE  
PRODUCCIÓN:**

Cap (N) Bettiana Stratta.

**COLUMNISTAS**

Alf (Lic) Álvaro Farías.

**SU OPINIÓN  
NOS INTERESA**

Por sugerencias, aportes o comentarios, comuníquese al  
TELEFONO 2. 487.66.66  
INT 1674 ó vía e-mail  
[epsdns@hotmail.com](mailto:epsdns@hotmail.com)

Deposito legal Nº 373.861 / 18  
Impreso en Tradinco S.A.

# SUMARIO

## SECCIÓN A TU SALUD

- PIEL Y SOL ¿POR QUÉ DEBEMOS PROTEGERNOS?
- ¿DONDE NOS MOVEMOS?
- EL PUDOR Y EL CUIDADO DEL CUERPO
- SEGURIDAD DE LOS NIÑOS AL VIAJAR (SEGUNDA PARTE)

## SECCIÓN NUTRICIÓN

- HISTORIA DEL CAFÉ
- CAFÉ FRAPPE

## SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

- ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS
- AYUDA AL MINION A ENCONTRAR EL HELADO

**LAS FOTOS UTILIZADAS EN ESTA EDICIÓN SON EXTRAÍDAS  
DE GOOGLE IMÁGENES.**

### ADVERTENCIA

Los artículos incluidos en esta publicación que no son de autoría del personal docente del Departamento de Educación para la Salud o de otras dependencias de la E.S.FF.AA. o del H.C.FF.AA. Proviene de fuentes generalmente confiables que son citadas al pie de los mismos.

Si usted desea leer números anteriores,

**Ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA. – [www.dnsffaa.gub.uy](http://www.dnsffaa.gub.uy)**

Y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

# PIEL Y SOL

## ¿POR QUÉ DEBEMOS PROTEGERNOS?



En nuestro país mueren más de 2 personas por semana por cáncer de piel. Se diagnostican anualmente 2.255 casos, cifra sensiblemente mayor a la registrada por cáncer de próstata (aproximadamente 1400) y cáncer de mama (aproximadamente 1800). Estas cifras ubican al Uruguay como el país con mayor incidencia de tumores de piel en Latinoamérica.

La exposición al sol puede causar quemaduras de primer y segundo grado. Los síntomas de la quemadura solar son temporales pero el daño a las células de la piel es permanente y comienza cuando la piel se pone roja. Tiene efectos a largo plazo, uno de ellos puede ser el cáncer de piel.

Como medidas de prevención se encuentran:

- El uso de protector solar, evitar la exposición directa al sol entre las 11 y las 16 horas, usar sombrero con ala y lentes con protección ultravioleta.
- Con respecto a los fotoprotectores, estos deben tener filtros contra rayos ultravioleta B y ultravioleta A.

La protección de los niños a la exposición del sol es fundamental ya que un gran porcentaje de los cánceres de piel se originan en la niñez y adolescencia.

Los tumores de piel son curables, para ello es indispensable el diagnóstico precoz, por lo que recomienda realizarse los chequeos correspondientes después del verano.



## Quemaduras solares:

Síntomas

Piel roja, caliente al tacto.

Ampollas.

Puede aparecer fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea.

Peladura de la piel en áreas quemadas por el sol.

Dolor entre las 6 y las 48 horas posteriores a la exposición al sol.

Prevención:

Utilizar protector solar de espectro amplio (para rayos UVB y UVA), factor de protección solar (SPF), de 15 o superior.

Aplicar cada 2 horas, una cantidad abundante de protector solar que cubra por completo la piel expuesta. Volver a aplicarlo luego de entrar al agua.

Utilizar sombrero y otras prendas que protejan del sol.

No exponerse al sol entre las 11 y las 16 horas ya que los rayos solares son más intensos.

Utilizar lentes con protección de rayos UV.

Fuente: [www.smu.org.uy](http://www.smu.org.uy)

# ¿DONDE NOS MOVEMOS?



EN CASA EN LA ESCUELA DURANTE EL TIEMPO LIBRE  
CUANDO NOS TRASLADAMOS



CON LA FAMILIA JUGANDO CON LOS AMIGOS  
FESTEJANDO



**DESESTIMULAR EL  
USO DE PANTALLAS**

## ¿QUÉ RECOMENDAMOS?

### 1 A 3 AÑOS

Caminar, reptar, subir y bajar escaleras.  
Correr, juegos con pelota (arrojar, recibir, patear)  
Gatear  
Imitar movimientos de animales



### 3 A 5 AÑOS

Usar triciclo, bicicleta, juegos con pelota,  
monopatín, saltar, trepar  
A PARTIR DE LOS 4 AÑOS  
Clases de natación



### 6 a 9 AÑOS

Pueden participar en las escuelitas de iniciación deportiva, clases de gimnasia en centros.  
Actividades recreativas en plazas, veredas y recreos  
Fútbol, volleyball, rugby, basquetball, tenis, handball, gimnasia artística, natación, patín, murga, danza, artes marciales



**Todas las actividades deben ser supervisadas por adultos**

### DE 10 A 12 AÑOS

Se recomienda participar en más de una disciplina deportiva para desarrollar todas las capacidades  
No se debe estimular la especialización temprana  
Adecuar las actividades al gusto del niño y/o adolescente:  
pueden participar de actividades individuales y/o de equipo:  
como tenis, natación, esgrima, gimnasia, artes marciales,





patín , atletismo , ciclismo, golf ,ping-pong, acrobacia en telas, skate, surf; danza, futbol, básquet, voley, hokey, rugby, handball.



## **ESTIMULAR LA RESISTENCIA FUERZA Y FLEXIBILIDAD**

### **RECOMENDACIONES DE LA OMS**

Entre los 5 y 17 años se debe realizar por lo menos 60 minutos de actividad física (AF) diaria de intensidad moderada a vigorosa, puede hacerse en varias sesiones a lo largo del día.

Estas actividades deberían ser en su mayor parte aeróbicas e incluir como mínimo tres veces por semana actividades para fortalecimiento musculo esquelético Ejemplos: saltar a la cuerda, trepar árboles, subir escaleras, jugar en las dunas ,andar a caballo y las clases de preparación física de los diferentes deportes

### **PARA CUMPLIR LAS RECOMENDACIONES SE SUGIERE**

Promover estilo de vida activo desde edades tempranas de la vida y en todos los ámbitos  
CASA, ESCUELA/LICEO,TRANSPORTE, TIEMPO LIBRE

Estimular el uso diario de bicicletas , patinetas, y otros juegos activos

Estimular y acompañar a los hijos a practicar deportes , participación familiar de las actividades recreativas que requieran movimiento  
Reinstalar el juego activo en los recreos de las escuelas



### **A PARTIR DE LOS 12 AÑOS**

Se recomienda mayor carga horaria de actividad física y de un deporte organizado.

# EL PUDOR Y EL CUIDADO DEL CUERPO

Como toda temporada de verano, podemos reflexionar sobre algo que siempre es visible en cada verano, la desnudez completa de los niños pequeños en la playa.

Confieso que siempre ha sido una conducta de los padres que me costado comprender, ya sea como papá que soy, ya sea como Psicólogo. Muchas veces me pregunto ¿qué objetivo o fin tiene que los niños estén completamente desnudos a la vista de todos en la playa? Además se da la paradójica situación de que eso no sucede en playas nudistas, sucede en playas abiertas a todo público, por lo que la desnudez de los niños se hace más evidente al estar ellos, rodeados de adultos vestidos con sus mallas o trajes de baño.

Por una parte podríamos pensar en algo práctico de esto, es decir, alguna razón higiénica, pero ninguna parece ser razonable, ni es saludable que “las partes íntimas” estén en contacto con la arena (nunca del todo limpia) de las playas, ni es higiénico que los niños hagan sus necesidades fisiológicas sobre la arena o en el agua.

Parecería ser que la inocencia del niño pequeño de alguna manera habilitara la exposición de su cuerpo desnudo como si las rollizas formas de su cuerpo y su gracioso caminar libre de pudores entre cientos de adultos (vestidos) fuese algo “socialmente aceptado y bien visto”.

Con respecto a esto hay varias bibliotecas que dicen alguna u otra cosa, la brevedad del espacio no nos brinda la posibilidad de hacer un extenso compendio, es por ello que optamos por una línea de reflexión que es la que quiero compartir con ustedes.

Desde muy pequeños hay que empezar a enseñarles a los niños sobre que hay algunas zonas del cuerpo que son “distintas” a otras, no es que esa diferencia se deba sólo por lo referido a lo sexual, sino porque son como un límite, partes de nosotros que no las mostramos a todos y que hacen referencia a un concepto, que espero no vaya en decadencia, que es el concepto de intimidad.

El concepto de intimidad es importante porque es como una metáfora de otros tantos conceptos que hacen al lugar propio, al espacio dónde somos nosotros en nuestra más plena expresión, el concepto de “intimidad” bien asimilado desde la edad



temprana, va contra lo que llamamos “indiscriminación”, es decir la incapacidad de establecer claramente el límite yo/no. Quizás “las partes íntimas” y el pudor a mostrarlas estén también relacionadas con el límite yo/no yo y más cuando desde pequeños a



los niños se les enseña que hay partes del cuerpo que no pueden ser tocadas por otros que no sean ellos mismos o sus padres.

Cuándo ese cuerpito suave y rollizo pasa a ser un cuerpo desnudo? Es difícil establecer ese momento, quizás tenga más que ver con la vergüenza de los padres que con la vergüenza de los niños, pero es un dique que tenemos que ser capaces de poner nosotros. Educar en el respeto al propio cuerpo y fomentar esa capacidad de distinguir yo/no.



Se entiende que la vergüenza en los niños aparece entre los 3 a los 5 años, es por eso que mucho antes nosotros, los padres, tenemos que educarlos en que no todo el cuerpo es igual y que hay “partes íntimas”.

Hoy día, además se agrega en tema de que nunca falta quien tenga una cámara de fotos en la playa y saque una foto que sea subida a una red social y con ella, el retrato de nuestros hijos desnudos. Sin entrar en fantasmas de redes de pedofilia o pornografía infantil (que obviamente existen), tenemos que ser capaces de reflexionar sobre qué derecho tenemos nosotros a exponer tanto a nuestros hijos y más en su desnudez infantil.

Creo que es bueno fomentar el pudor, entendido como la conciencia de que “las partes íntimas” no se exponen, como forma de fomentar la autonomía personal del niño. Y un límite social que habla de aquello que está a la vista de todos y de aquello que no está a la vista de todos, no porque sea malo o sucio, simplemente porque hay un espacio para la desnudez que coincide con ese otro espacio que llamamos “intimidad”.

El tema tiene que ser tratado con naturalidad, dentro del normal desarrollo infantil y recurriendo siempre a la opinión y experiencia de otros, como en casi todo lo referente a ser padres no hay recetas y si encuentran una segura no sirva.

En éstos días de verano aprovechemos para reflexionar juntos sobre éstos temas, a lo que tienen bebés, reflexionen sobre la realidad de que dada la institucionalización temprana de los niños, la cada vez más frecuente concurrencia a clubes o colonias de verano, es sano y saludable educar tempranamente en el pudor, el respeto y cuidado del propio cuerpo y del respeto por el cuerpo del otro.

Como en todo existen acá también los grises y matices personales que cada familia según su estilo de vida imponga, pero observar conductas de indiscriminación y exposición excesiva que lleve nuestros niños a tener conductas “seductoras” es sin duda un disparador a la consulta a tiempo con un profesional idóneo.

**Alf (Lic) Álvaro Farías Díaz**

# SEGURIDAD DE LOS NIÑOS AL VIAJAR

## (Segunda parte)

### Tipos de SRI (sistemas de retención infantil)

La Organización Mundial de la Salud divide las etapas del crecimiento de los niños en 5 grupos para establecer el sistema de Retención Infantil más adecuado a ser utilizado según la etapa de crecimiento en la que se encuentre el niño. Estos grupos se conforman no sólo por la edad del niño, sino atendiendo a aspectos de su contextura física como el peso y la talla.

El lugar más seguro para niños menores de 12 años es el asiento trasero, sentados en una silla de seguridad infantil certificada, homologada y debidamente sujeta al asiento del vehículo. Se deberá seleccionar de los sistemas SRI existentes en el mercado, el Sistema de Retención Infantil diseñado y fabricado específicamente para las características del niño que lo utilizará.

El principal factor a considerar al elegir un sistema de retención es el peso del niño. Aquellos niños, que se encuentren por encima de la altura y la edad, deberán utilizar el cinturón de seguridad de tres puntas del vehículo.

Grupo	Descripción
0	Para niños con peso menor de 10 kg
0+	Para niños con peso menor de 13 kg
I	Para niños con peso de 9 kg a 18 kg
II	Para niños con peso de 15 kg a 25 kg
III	Para niños con peso de 22 kg a 36 kg

### GRUPO 0/0+ - Bebes de 0 a 15 meses o peso menor a 13 Kg.

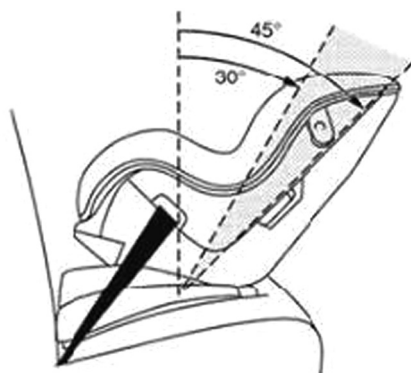
Al nacer, la cabeza del bebe corresponde a casi una cuarta parte de su altura total y a casi un tercio de su peso corporal. El cráneo del bebe es muy flexible, así que un impacto relativamente pequeño puede tener como resultado una deformación del mismo y del cerebro. Cuanto más pequeño es el niño, menor es la fuerza necesaria para ocasionar una lesión. La caja torácica del bebe también es muy flexible, por lo tanto un impacto sobre el pecho puede tener como consecuencia una seria compresión de la caia torácica sobre el corazón y los pulmones, así como también de algunos órganos



abdominales.

La pelvis del bebe es inestable y no puede soportar las fuerzas que ejerce un sistema de retención para adultos, es por ello que los bebes necesitan su propia sillita especial.

Los SRI pertenecientes a este grupo – también llamadas sillitas de bebés – deben ir colocados siempre en el sentido contrario a la marcha y en el asiento trasero del automóvil. Esta posición ofrece la mejor protección y es la más segura para los niños de hasta 12 a 15 meses (como mínimo un año) y con un peso menor a 13 Kg. Cuanto más tiempo nuestro niño pueda viajar en sentido contrario a la marcha mejor es, ya que es más seguro para él.



Algunos SRI son convertibles, es decir pueden transformarse y adaptarse a medida que el niño crece. En la primera etapa son utilizados en sentido contra la marcha y para las etapas subsiguientes pueden ser colocados en el sentido de la marcha.

La correcta instalación de los SRI de esta categoría es a 30 o 45 grados de inclinación vertical, de esta forma el SRI absorbe la fuerza de un choque sin que ésta impacte directamente en el cuerpo del niño.

En esta posición también protegemos la cabeza, la nuca y espina dorsal del bebé y ayudamos a mantener abierta las vías respiratorias del niño.

### Sistemas de retención para niños: los hechos

Los sistemas de retención para niños reducen la probabilidad de accidente mortal en:



### Testeo de ajuste para el arnés

¿Cómo saber si el arnés está correctamente ajustado?

Chequear que la cinta que pasa sobre el hombro no se corra hacia los costados, el hombro no debe salirse.

Probar pellizcar las correas del arnés, si se logra hacerlo es que está flojo, entonces será necesario ajustarlo. También será necesario comprobar si pasan nuestros dedos por entre el arnés y el cuerpo del niño, si es así también debemos ajustarlo un poco más.

### GRUPO 1 - Niños de 1 a 4 años de edad o que pesen entre 9 Kg y 18 Kg

El proceso de formación de los huesos no finaliza hasta los 6 o 7 años de edad, y el cráneo del niño sigue siendo menos fuerte que el de un adulto durante toda la infancia. Un sistema de retención tiene que limitar el movimiento de la cabeza hacia adelante durante un impacto frontal y ofrecer protección contra intrusiones en el caso de un impacto lateral.

Por ello, un sistema de retención infantil debe distribuir las fuerzas del golpe sobre un área lo más amplia posible. Los cinturones y arneses deben adaptarse correctamente y posicionarse según el diseño del fabricante. El sistema de retención infantil también debe ofrecer protección contra el contacto con el interior del vehículo tanto en impactos frontales como laterales.

El mejor tipo de retención infantil para niños pequeños es la sillita de seguridad acorde a su peso y talla. El sistema arnés integral con el que cuentan estas sillitas asegura al niño y reparten las fuerzas del choque sobre un área muy amplia. Este tipo de sistema podrá ser utilizado hasta que su peso sea superior a los 18 kg o cuando sean demasiado grandes para la altura del arnés ajustable.

### **GRUPO 2 - Niños de 4 a 6 años de edad o que pesen entre 15Kg y 25Kg**

Los sistemas de retención infantil siguen siendo la mejor opción para que viajen los niños de esta edad. Ellos deberán continuar viajando en su SRI hasta que el cinturón abdominal y el diagonales adapten adecuadamente a su cuerpo, lo que generalmente ocurre cuando tienen una altura de un metro y medio.

### **GRUPO 3 - Niños de 6 a 11 años de edad o que pesen entre 22Kg a 36Kg**

Los asientos elevadores o de tipo booster son la mejor opción cuando el niño es demasiado grande para la sillita de seguridad. Los niños deberán continuar viajando en asientos elevadores hasta que el cinturón abdominal y el diagonal se adapten adecuadamente, lo que generalmente ocurre cuando tienen una altura de un metro y medio.



Los cojines elevadores sin respaldo han sido diseñados para niños de 22kg hasta 36kg de peso, pero los fabricantes están produciendo actualmente cojines elevadores con respaldo que cubran el grupo completo de 15kg a 36kg. Los asientos elevadores para niños de 4 a 7 años han demostrado reducir el riesgo de sufrir lesiones en un 59% en comparación con el uso exclusivo del cinturón de seguridad.

**Fuente: [www.unasev.gub.uy](http://www.unasev.gub.uy)**

# HISTORIA DEL CAFÉ

Esta ancestral infusión ha formado parte del ser humano durante siglos. El origen de la historia del café se localiza en Etiopía, África. Es tan antigua, que no existen documentos escritos sobre cuándo se comenzó a tomar. Eso se debe a que en aquella época, la escritura no había llegado a esas regiones.

Todo lo que tenemos son algunas leyendas tribales que han perdurado durante años, como sabiduría popular. La más famosa dice así:

Se cuenta que los miembros de las tribus observaron cómo las cabras presentaban un comportamiento más energético de lo normal, tras comer cierto tipo de bayas. Algunos de ellos decidieron probarla y comprobaron esos beneficios, siendo las primeras personas en consumir café en toda la historia de la humanidad.

Esta leyenda procede de la tribu de Kaldi, localizada en las tierras altas de Etiopía. Referencia obtenida de la Asociación Nacional del Café de USA.

Existen otras leyendas de distintos pueblos etíopes. Pero al no existir evidencias escritas, ni pruebas geológicas, es difícil darles credibilidad. Lo que sí refleja, es que el café ha estado presente con estos humanos desde tiempos inmemoriales. Lo que sí sabemos, es que su origen, tanto como planta como por el consumo de los humanos, está localizado en África. Y por lo que vemos, ya por sus inicios, esas personas intuían algunos de los beneficios de esta infusión.

## Expansión por el mundo

### Mapa mundi de 1630

Aunque no se tienen documentos fidedignos sobre cuándo se comenzó a consumir, lo que sí sabemos es que no fue hasta el siglo XV, cuando aparecieron las primeras evidencias sólidas sobre su consumo. Si lo piensas, la escritura no apareció hasta el siglo IV a.c, y durante esos más de 2.000 años no se registro ninguna evidencia del consumo del café.



## Inicio de la expansión por Yemen

Fue por allá en el siglo XV, gracias a los registros de la comercialización del café entre Etiopía y los monasterios Sufistas de Yemen. Y cuya expansión se aceleró en el siglo XVI. Fue entonces cuando llegó al resto de la población, y a todo el mundo Islámico.

## Llegando a Europa y Asia

El siguiente salto fue a hacia Europa, principios del Siglo XVII. La historia del café en el viejo continente comienza en 1575, por un botánico Alemán llamado Leonhard Rauwolf, quién lo mencionó en una de sus exploraciones a África. Gracias a él, y a otros exploradores europeos, se comenzó a generar interés. Pocos años más tardes, al inicio del siglo XVII, se encuentran los primeros registros de comercio de café entre la república de Venecia y el norte de África.

Se creía una bebida de Satanás. Por ello, tuvo que intervenir el papa Clemente VIII para asegurar que era una infusión apta para cualquier creyente. Fuente: Asociación Nacional del Café de USA.

En el mismo siglo, su consumo alcanza al gran continente asiático por vía de la India. Existían regiones de este país que comercializaban con Yemen, y fue así que se introdujo allá. Y poco seguido llegó a Japón y China.

## El café arriba a América

Al nuevo mundo llegó por Nueva York, que por aquellos años se llamaba Nueva Amsterdam, a mediados de 1600. Pero no fue hasta 1773 que se



convirtió en la infusión por excelencia. El motivo, los altos impuestos que cargaba el rey Jorge sobre los productos más demandados, entre los que se encontraba el te.

Si este crecimiento parece impresionante, no es comparable con el experimentado durante el siglo XX. Fue entonces cuando el café pasó a ser la infusión más consumida en toda la tierra. Ese es uno de los momentos clave de la historia del café. Gracias por la globalización de las culturas de los países más influyentes, y especialmente por la mejora en el transporte mundial.

### ¿Cómo se consumía?

Instrumentos antiguos de preparación de café de un mercado egipcio

El modo de preparación más común en la actualidad, consiste en mezclar los granos molidos con agua caliente. Sin embargo, a lo largo de la historia del café, se han utilizado muchos otros métodos. Algunos de ellos, se consideran auténticas reliquias del pasado hoy en día.

### Consumido como bayas silvestres e infusiones de hojas

Se inició el consumo de café en las regiones africanas de Etiopía. En aquellas regiones las tribus que habitaban esas tierras, comenzaron a tomarlas como bayas silvestres. El fruto se ingería entero o bien se trituraba.

Como es normal en la propia naturaleza creativa del ser humano, se comenzaron a idear nuevas formas de preparación. Una de las más curiosas, fue el uso de las hojas del cafeto para preparar infusiones. Para que te hagas una idea, sería algo parecido a preparar un té de café.

### Infusión del grano de café tostado

Tenemos que avanzar en la historia del café hasta los inicios del siglo XVII, para encontrar un avance significativo en la sofisticación de su preparación. En este momento es cuando nos acercamos al modo de preparación que tenemos hoy en día.

Por aquella época no existía la tecnología actual, que facilita tanto todo el proceso. Así que el pri-

mer reto era tostar adecuadamente el grano. Aunque parece fácil, resulta ser una labor muy complicada, ya que se necesitaban de verdaderos maestros para dejar el grano en su punto. Una vez se habían tostado, había que molerlo, el problema es que generalmente se obtenía una molienda muy poco homogénea. Luego se mezclaba con agua caliente y se filtraba, dejando una infusión muy aguada y poco densa. Así que, un café en la Europa de 1700 podría resultar... un tanto decepcionante.

### Cafés preparados con cafeteras

No fue hasta el siglo XIX, junto con la revolución industrial, cuando se empezó a mejorar y optimizar el proceso de preparación. Fue por aquella época cuando surgieron las primeras cafeteras. Por eso se considera que ese fue el momento de la historia del café, en el que se comenzó a gestar el modo actual de consumo.

En la actualidad, el proceso de preparación ha variado más bien poco. Sin embargo, ha surgido una importante evolución de las tecnologías utilizadas, en su cultivo, y en los aparatos que se utilizan para hacer la infusión. Debido a ello, y las influencias culturales de las regiones en las que se toma, que han aparecido una amplísima variedad de preparados, que van desde el sencillo expreso, hasta el elaborado café irlandés.

### Curiosidades en la historia del café

Alrededor del siglo XV, momento en el que se inició su expansión por el mundo islámico a través del Yemen, se inició un intenso debate sobre la legalidad de su consumo. El principal motivo de discusión fueron los efectos de excitación y energía que provocaban al cuerpo. El caso es que solían interpretar como intoxicación, y en la cultura islámica eso está prohibido.

### Origen del nombre

Curiosamente, fueron esas cualidades durante la historia del café, que en su conjunto le dieron origen a su nombre actual. La palabra café es una derivación de Qahwa, que significa excitante, energético, vigoroso.



## Época de prohibiciones

La cosa no quedó ahí, pues en el siglo XVII se consideraba, tanto al té como al café, como una droga. Se pensaba que un consumo excesivo provocaba la muerte. Sin embargo, el rey Gustavo III de Suecia decidió poner a prueba esa asunción. Ésta, básicamente consistía en seleccionar a dos presos, uno bebería cada día una taza de café y el otro una de té. Este experimento fue seguida por una comisión médica. Lo curioso del caso es que, antes murieron los miembros de la comisión y el propio rey, que los reos. Por último, tras muchos años de seguir con su dosis diarias, el primer preso en morir fue el que tomaba té.

Aún y con esta prueba, existían zonas donde las autoridades no lo toleraban. Es el caso de Alemania, y especialmente de Rusia. En aquel país estaba perseguido con castigos físicos, que en muchos casos llegaron hasta la mutilación. Es más, a las personas que sufrían crisis nerviosa, solía indicarse que la causa era el café. No fue hasta mediados del siglo XIX, que esta rigidez fue disminuyendo.



## Eliminando prejuicios del pasado

En la actualidad, multitud de estudios científicos están descubriendo que el café otorga multitud de beneficios para el cuerpo humano. Muchos de ellos confirman aquellos beneficios que se intuían o que se sabían por la sabiduría popular. Mientras otros desmienten tanto beneficios como peligros, que se generaron por prejuicios arraigados en las tradiciones. De modo que estos descubrimientos son toda una grata sorpresa para los enamorados de esta bebida.

Fuente: [www.mundodelcafe.es](http://www.mundodelcafe.es)

# CAFÉ FRAPPÉ

Una forma refrescante de tomar café!

## Ingredientes:

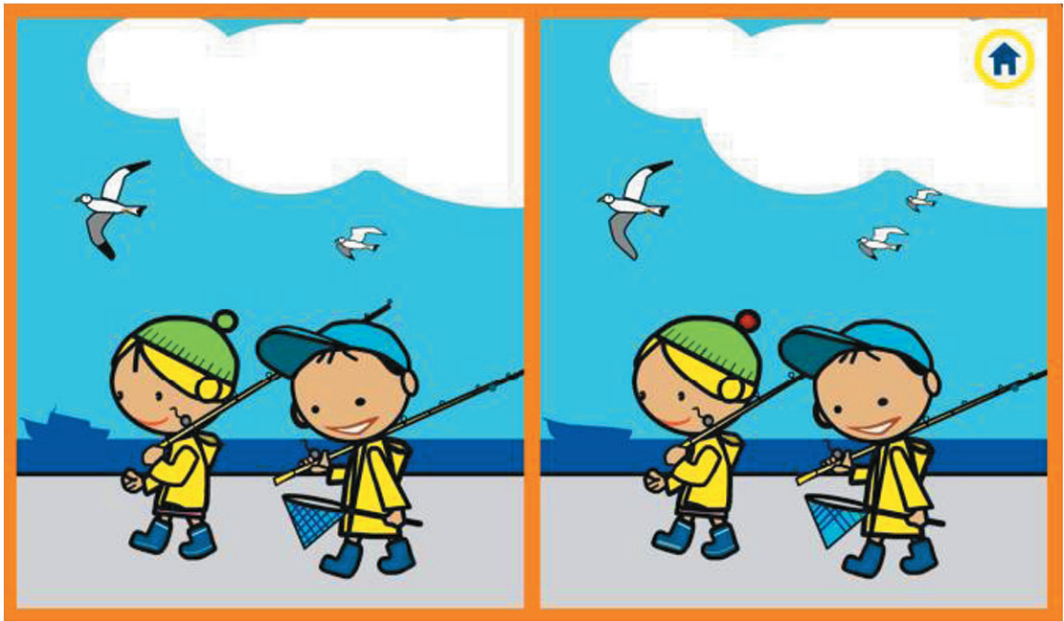
- 1 pocillo de café preparado
- 3/4 taza leche
- Hielo
- Azúcar
- Canela



## Pasos:

1. Preparar un pocillo de café bien fuerte. No hace falta esperar a que se enfríe ya que con el hielo se enfriará solo.
2. En una licuadora poner hielos (yo usé unos 6), el café, la leche y endulzante a gusto. Se le puede agregar canela o lo que gusten.
3. Licuar bien y servir!





Encuentra 7 diferencias....

## Ayuda al minion a encontrar el helado

