

Terapia con animales. La ONG Arcadys adiestra perros de la perrera para asistir a personas discapacitadas, con enfermedades mentales y ancianos. Los expertos afirman que perros, gatos, caballos e incluso pájaros son coterapeutas ideales.

Perros rescatados que mejoran vidas

► Arcadys ha adiestrado, de forma gratuita, a una docena de animales para asistir a personas

H. G. VALENCIA

■ Perros que ayudan a sus dueños a desvestirse, a cruzar la calle, a poner lavadoras, que pueden encender la luz o dar la alarma cuando un respirador artificial cae al suelo. Son algunas de las habilidades de los animales que participan en el programa de Terapia Asistida con Animales de Compañía (TAAC) de Arcadys. El programa que la ONG desarrolla desde hace cinco años ha permitido mejorar la vida de muchas personas y salvar la de varios perros. La ONG ha adiestrado a una docena de animales rescatados de la perrera para asistir a personas con discapacidad física o mental.

El adiestramiento de los animales, que dura medio año, se hace «a la carta» —estudiando

con detalle las necesidades de la persona que lo pide y las aptitudes del perro— y sin coste para el demandante. Al tratarse de una ONG, los solicitantes se ahorran los 8.000 ó 10.000 euros que puede costar adiestrar en asistencia a personas a un animal.

«Socia», «Laika», «Edy», «She-na», «Xola» y «Pantxo» son los nombres de algunos de los perros adiestrados por Arcadys para participar en programas de asistencia a personas y también de terapia en residencias de ancianos dependientes de la Generalitat.

El adiestramiento de los animales lo llevan a cabo reclusos en tercer grado del centro penitenciario de Picassent, supervisados por los profesionales de Arcadys.

Arcadys celebró ayer en el cen-

tro municipal Naturia una jornada de presentación del programa a la que asistió la concejala de Bienestar Social, Ana Albert.

La directora del Centro de Viviendas Tuteladas para enfermos mentales de Velluters, M^a José Corral, explicó a los asistentes la experiencia del centro con los animales y destacó que no solo perros o caballos, también gatos e incluso determinado tipo de pájaros son coterapeutas ideales. En EE UU el 32% de los psiquiatras utiliza a los animales como complemento de sus terapias. En Valencia, todavía queda camino por recorrer, empezando por el transporte público que hasta hace poco era reticente a la entrada de perros de asistencia más allá de los lazarillos de los invidentes.



Colaboradoras de Arcadys y perros de asistencia. LEVANTE-EMV

Consejos para mantener la figura durante estas fiestas

► Es inevitable cometer excesos alimentarios durante las fiestas. Sin embargo, hay formas en las que podemos «compensar» las calorías extras que se consumen.

DIETÉTICA



Dra. Teresa Collado
Asesoría Médica Silueta Sana

■ Tal y como comentamos la semana pasada, hoy hablaremos de cómo minimizar las consecuencias gastronómicas de los «extras» de estas fiestas que se avecinan.

Muchas son las tentaciones que van a constituir un auténtico reto calórico para una alimentación saludable. A título orientativo, estos son unos ejemplos:

DE COMER	
1 buñuelo (60 gr)	245 kcal
2 churros (50 gr)	222 kcal
2 fartons (50 gr)	185 kcal
1 tapa de bravas (100 gr)	184 kcal
1 bolsa pequeña de papas	150 kcal

DE BEBER	
1 taza de chocolate (200 ml)	230 kcal
1 copa agua Valencia (150 ml)	190 kcal
1 horchata mediana (200 ml)	180 kcal
1 copita vino tinto (150 ml)	105 kcal
1 copito vino blanco (150 ml)	95 kcal
1 caña de cerveza (200 ml)	86 kcal

¡Qué ricos!, ¿verdad? Un consejo, hay que disfrutar de los «extras» pero que sean eso, la excepción y no la norma. Pero si caemos en la tentación, aquí van unos consejos para compensarlos:

Mantenerse activo

A Aprovechar estos días para caminar, caminar y caminar es una buena idea: andar a paso normal consume unas 2 kcal por cada kg de peso y hora; andar a paso rápido consume unas 3 kcal por cada kg de peso y hora.

Es decir, una persona que pese 70 kg puede «compensar» entre 150 y 220 kcal caminando durante una hora.

Y las Fallas y las «masclètàs» lo ponen fácil: Podemos escoger las que estén más alejadas del domicilio o visitar más que el año pasado.

También podemos intentar acudir a dos «masclètàs» en un día... El ejercicio físico ayuda a estar más vital, a eliminar grasa y a mantener un buen tono muscular.

Bloqueadores

B Existen en el mercado productos a base de ingredientes (NeOpuntia, Chitosán, Faseolamina...) que contribuyen a bloquear parte de las grasas y de los carbohidratos de una comida. Su empleo puede ser una buena ayuda para ahorrar unas cuantas calorías.

Sustitutivos

C Otra forma de compensar la constituyen los llamados sustitutivos de comida: preparados dietéticos equilibrados nutricionalmente hablando, con todos los nutrientes necesarios y muy pocas calorías (sustitutivos biform®, bimanán®).

Y finalmente, recordar la importancia de mantener en lo posible unos buenos hábitos dietéticos:

—Comer 5 veces al día, tal y como comentamos la semana pasada.

—Desayunar correctamente. Generalmente precisamos más energía por la mañana por lo que desayunar bien es fundamental.

— Muchas veces podemos resistir a la tentación, la mayoría de los «antojos» duran sólo unos minutos.

Los buñuelos están buenísimos, pero la fiesta es mucho más, ¡disfrutemos de ella y de las personas!

La semana que viene hablaremos de cómo devolver el equilibrio al organismo tras los excesos. ¡Felices fiestas!

Dietisa
silueta sana
DIETAS Y NUTRICIÓN
con Asesora Nutricional

**APÚNTATE!
A LA OPERACIÓN
BIKINI**

Este mes
1^a visita
GRATIS

Busca tu centro
más cercano en:
www.dietisa.com