

# REVISTA

REDACTORES

Nutrición:

## MITOS Y REALIDADES SOBRE LA DIETA DETOX: ¿ES REALMENTE SALUDABLE?

Pág 10

### Educalma

La Rendición Cognitiva y la  
Alimentación: ¿Van de la  
Mano?

Pág 06

### Efémerides

Bibliotecas Escolares: Puertas  
abiertas al conocimiento

Pág 16





# EDITORIAL

**S**omos Fundación CALMA (Construyendo Artesanos Líderes Mediadores Activos), una organización a nivel mundial que promueve la paz y la mitigación de la violencia en todos los escenarios posibles.

Asimismo, incentivamos el diálogo como herramienta principal para el logro de la paz y, además, estamos presentes en varios países de Latinoamérica como Perú, Costa Rica, México, Argentina y Colombia.

Al estar presentes en varios lugares, CALMA se encuentra supervisada y respaldada por el Consejo de Supervigilancia de Fundaciones (CONSUF) y el Sistema Nacional de Voluntariado (SINAVOL).

Para una mayor eficiencia de Fundación CALMA, la organización se divide en 10 secciones: Clínica Calma, Marketing y Comunicaciones,

Control y Calidad, Trabajo social, Unidad de Negocio Educalma, Unidad de Negocio Suyay, Contigo empresas, Automatización FC digital, Prensa y Revista REDactores.

En CALMA manejamos los valores de responsabilidad, integridad, respeto, equidad, sostenibilidad, compromiso, justicia y verdad. Por ello, nuestra organización tiene presencia en colegios o nidos, universidades, institutos, municipios, centros comerciales, negocios y en empresas, realizando, en cada una de ellas, proyectos que promuevan la sana convivencia entre compañeros. Por tal motivo, nuestras campañas y programas se centran en temas que tengan como principal componente la violencia, tales como trata de personas, explotación infantil, prevención del suicidio, violencia de género, entre otros.



## MISIÓN

Recaudar y proporcionar información veraz y relevante sobre diversos temas en los que la fundación está activamente involucrada, con un enfoque en su importancia social.



## VISIÓN

Optimizar la información presentada en cada edición de la revista con el objetivo de facilitar su comprensión tanto para nuestros lectores como para el público en general.



## OBJETIVOS

- ▶ Entablar y mantener activamente las relaciones comunicativas con otras áreas de la fundación cada quincena en la que se presenta la revista.
- ▶ Elaborar artículos periodísticos que informen sobre las actividades que realiza la fundación y eventos importantes relacionados a la salud física y mental cada 15 días.
- ▶ Generar conciencia social a través de material informativo que se presenta quincenalmente a través de la revista digital.
- ▶ Difundir las actividades, talleres, alianzas y eventos importantes que realiza la fundación.

# ÍNDICE

EDICIÓN 98



6

La Rendición Cognitiva y la Alimentación: ¿Van de la Mano?



8

Mitos y Realidades sobre la Dieta Detox: ¿Es Realmente Saludable?



10

La Salud Mental en Niños: ¿La Edad es un Requerimiento para Padecer Trastornos Mentales?

Salud Mental y cáncer: cómo  
manejar el impacto emocional

12



Tarwi Y Quinoa: Superalimentos  
Andinos

14



Bibliotecas Escolares: Puertas  
Abiertas al Conocimiento

16



## **La Rendición Cognitiva y la Alimentación: ¿VAN DE LA MANO?**

**E**n un mundo donde la información fluye a una velocidad vertiginosa, nos encontramos atrapados en un constante bombardeo de datos, opiniones y recomendaciones. Este fenómeno ha llevado a lo que podríamos llamar "rendición cognitiva", una especie de fatiga mental que nos hace más susceptibles a la desinformación y a la toma de decisiones impulsivas. Pero ¿cómo se relaciona esto con nuestra alimentación?

La rendición cognitiva es el resultado de la sobrecarga informativa. Nos vemos obligados a procesar una cantidad abrumadora de estímulos, desde noticias hasta consejos sobre salud y bienestar, lo que puede generar una sensación de impotencia. En este contexto, nuestras decisiones alimentarias pueden verse profundamente afectadas. Cuando el cerebro está agotado, es más fácil sucumbir a opciones rápidas y poco saludables.

### **La Alimentación como Reflejo de Nuestra Salud Mental**

La conexión entre la salud mental y la alimentación no es nueva. Investigaciones han demostrado que una dieta equilibrada, rica en nutrientes, puede mejorar nuestra salud mental y cognitiva. Por el contrario, el consumo excesivo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas puede contribuir a la fatiga mental y emocional. Así, en un ciclo vicioso, la rendición cognitiva puede llevarnos a elegir alimentos que, a su vez, afectan negativamente nuestra salud mental.

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK

## **Decisiones Alimentarias en Tiempos de Estrés**

En momentos de alta tensión o estrés, como los que vivimos actualmente, es común que las personas opten por alimentos que brindan una gratificación instantánea. Snacks ultra procesados y comidas rápidas se convierten en soluciones fáciles, pero efímeras. Este comportamiento no solo es una respuesta a la sobrecarga cognitiva, sino que también puede perpetuar un estado de malestar emocional.

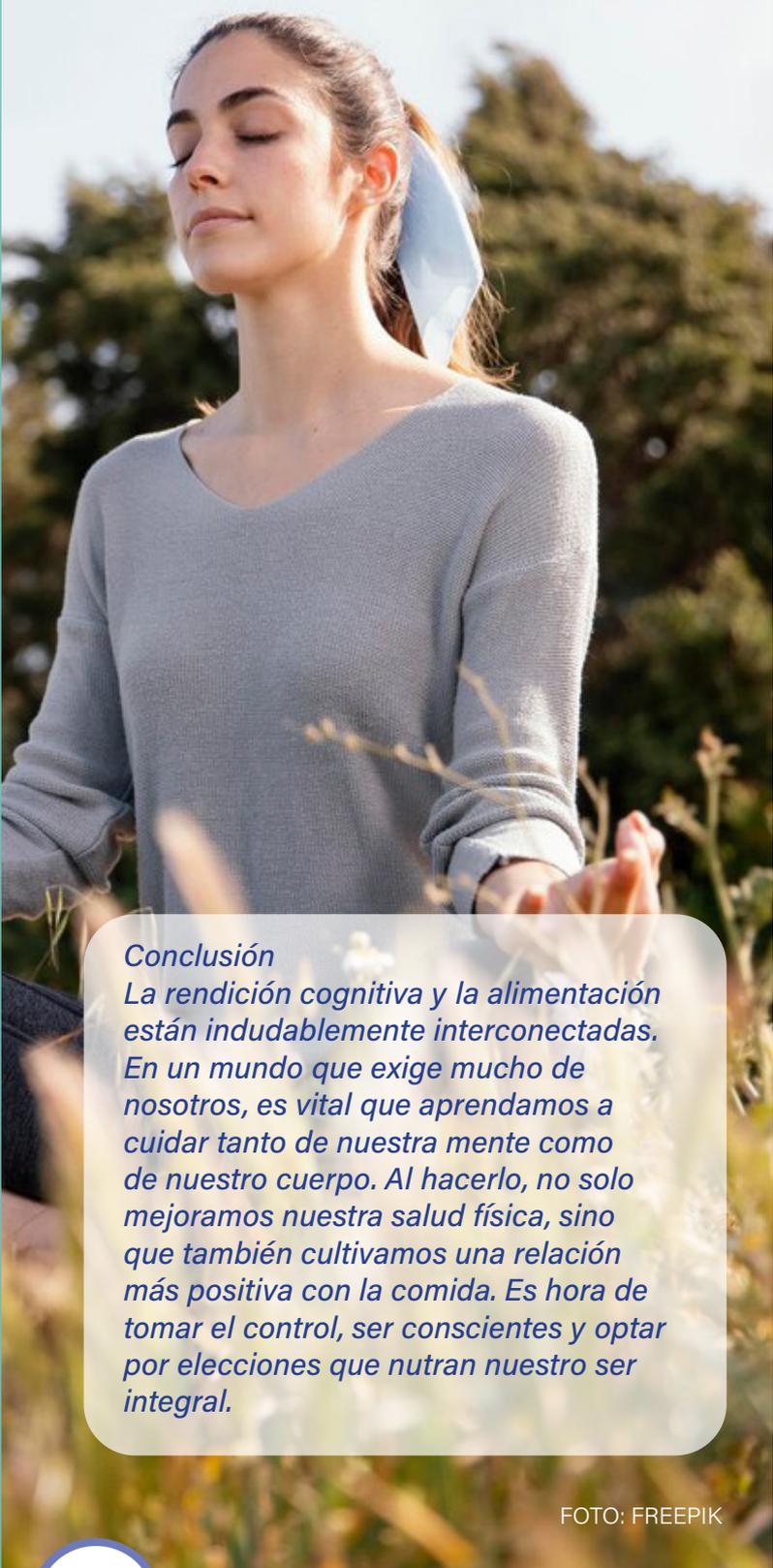
Si consideramos que nuestras decisiones alimentarias son, en gran medida, automáticas y guiadas por el estado de nuestro cerebro, es crucial desarrollar una conciencia que nos permita hacer elecciones más saludables. Aquí es donde la educación nutricional y el autocuidado juegan un papel vital.

### **Hacia un Enfoque Consciente**

La clave para romper este ciclo es la conciencia. Necesitamos aprender a identificar cuándo nuestra mente está agotada y cómo esto influye en nuestras elecciones alimentarias. Adoptar prácticas como la meditación, el mindfulness o simplemente tomarse un momento para respirar puede ayudar a aclarar la mente y reducir la ansiedad. Esto, a su vez, puede facilitar decisiones más saludables y conscientes.

Además, es esencial promover una cultura que valore la alimentación consciente y la salud mental. Esto implica no solo educar sobre la nutrición, sino también fomentar entornos donde se priorice el bienestar integral. Los gobiernos, las escuelas y las comunidades tienen un papel fundamental en este cambio.

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Victor Ynoñan



#### **Conclusión**

*La rendición cognitiva y la alimentación están indudablemente interconectadas. En un mundo que exige mucho de nosotros, es vital que aprendamos a cuidar tanto de nuestra mente como de nuestro cuerpo. Al hacerlo, no solo mejoramos nuestra salud física, sino que también cultivamos una relación más positiva con la comida. Es hora de tomar el control, ser conscientes y optar por elecciones que nutran nuestro ser integral.*

FOTO: FREEPIK

## Mitos y Realidades sobre la Dieta Detox:

# ¿ES REALMENTE SALUDABLE?

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Victor Ynoñan

La dieta detox ha ganado popularidad en los últimos años, convirtiéndose en un fenómeno en las redes sociales y en el mundo del bienestar. Sin embargo, mientras que muchos afirman haber experimentado beneficios significativos, otros advierten sobre sus posibles peligros. A continuación, desglosamos los mitos y realidades sobre esta controvertida práctica.

### ¿Qué es la dieta detox?

La dieta detox, o desintoxicación, generalmente implica un período de tiempo en el que se eliminan ciertos alimentos, como azúcares, grasas saturadas y productos procesados, para centrarse en el consumo de frutas, verduras, jugos y agua. Los defensores de esta dieta creen que puede ayudar al cuerpo a eliminar toxinas acumuladas y mejorar la salud general.



FOTO: FREEPIK

## Mitos Comunes

### 1. Las dietas detox eliminan toxinas del cuerpo

Realidad: El cuerpo humano tiene su propio sistema de desintoxicación, principalmente a través del hígado, los riñones y el sistema digestivo. Estos órganos están diseñados para filtrar y eliminar toxinas sin necesidad de dietas extremas. La idea de que se necesitan jugos o ayunos para "limpiar" el cuerpo es, en gran medida, un mito.

### 2. La pérdida de peso es sostenible con una dieta detox

Realidad: Si bien algunas personas pueden perder peso rápidamente durante una dieta detox, a menudo se debe a la pérdida de agua y masa muscular, no de grasa. Además, muchos recuperan el peso perdido una vez que reanudan una dieta normal, lo que sugiere que no es una solución a largo plazo.

### 3. Las dietas detox son seguras para todos

Realidad: Las dietas detox pueden ser peligrosas, especialmente para personas con condiciones de salud preexistentes, mujeres embarazadas o lactantes, y aquellos con desórdenes alimenticios. La restricción severa de alimentos puede llevar a deficiencias nutricionales y otros problemas de salud.

## Beneficios Posibles

A pesar de los mitos, algunos defensores de las dietas detox mencionan beneficios como:

- **Aumento de energía:** Algunas personas reportan sentirse más energías al consumir alimentos frescos y naturales.
- **Mejora en la digestión:** Un aumento en la ingesta de frutas y verduras puede contribuir a una mejor salud digestiva.
- **Conciencia alimentaria:** La dieta detox puede incentivar a las personas a reconsiderar sus hábitos alimenticios y optar por opciones más saludables.

## Conclusión

*Si bien la idea de una dieta detox puede parecer atractiva, es importante considerar los mitos y realidades detrás de ella. La mejor manera de mantener una buena salud es a través de una alimentación equilibrada y variada, rica en nutrientes, y un estilo de vida activo. Antes de embarcarse en cualquier plan de desintoxicación, es recomendable consultar a un profesional de la salud para asegurarse de que sea adecuado para tus necesidades individuales.*

## **La Salud Mental en Niños: ¿LA EDAD ES UN REQUERIMIENTO PARA PADERCER TRANSTORNOS MENTALES?**

La salud mental en los niños es un tema que ha cobrado relevancia en los últimos años, especialmente en un contexto donde la pandemia y las presiones sociales han afectado a las nuevas generaciones de maneras sin precedentes. Sin embargo, persiste una pregunta: ¿la edad es un requisito para padecer trastornos mentales?

FOTO: FREEPIK

Diagramadora: Camila Tapia

Redacción: Victor Ynoñan

### **La vulnerabilidad infantil**

Desde la infancia, los niños son susceptibles a diferentes factores que pueden influir en su bienestar emocional y psicológico. La infancia es una etapa crucial para el desarrollo cognitivo y emocional, y los trastornos mentales



FOTO: FREEPIK

pueden manifestarse incluso en los más pequeños. Según estudios recientes, se estima que uno de cada seis niños de entre 2 y 8 años presenta trastornos mentales diagnosticables.

### **Trastornos Comunes**

Los trastornos más comunes en la infancia incluyen la ansiedad, la depresión, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y los trastornos del



FOTO: FREEPIK

espectro autista. Estos problemas no solo afectan el desarrollo emocional del niño, sino que también impactan su rendimiento escolar y sus relaciones sociales. diagnosticables.

## La Importancia de la Detección Temprana

Detectar estos trastornos a una edad temprana es crucial. La intervención precoz puede marcar una diferencia significativa en el pronóstico a largo plazo. Sin embargo, muchos padres y educadores no son



FOTO: FREEPIK

conscientes de los signos de alerta, lo que puede llevar a un retraso en el tratamiento. La educación y la sensibilización son esenciales para equipar a los adultos con las herramientas necesarias para identificar posibles problemas.

## La influencia de la Edad

Aunque la edad no es un requisito para padecer trastornos mentales, sí juega un papel en cómo se manifiestan estos problemas. Los niños más pequeños pueden expresar su malestar a través de



FOTO: FREEPIK

comportamientos, como la irritabilidad o el aislamiento, mientras que los adolescentes pueden mostrar síntomas más evidentes, como cambios de humor drásticos o conductas de riesgo.

## Conclusión

*La salud mental en los niños es un aspecto fundamental que merece atención y cuidado. Si bien la edad no determina si un niño puede sufrir un trastorno mental, sí influye en la forma en que se presentan y se perciben estos problemas. Es vital fomentar un entorno donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones y donde la detección y el tratamiento de trastornos mentales sean una prioridad. Solo así podremos garantizar un futuro más saludable para las próximas generaciones.*



FOTO: FREEPIK

## Salud Mental y cáncer: **CÓMO MANEJAR EL IMPACTO EMOCIONAL**

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Victor Ynoñan

**E**l diagnóstico de cáncer no solo afecta la salud física de una persona, sino que también tiene un profundo impacto emocional. La noticia de una enfermedad grave puede desencadenar una serie de emociones, desde el miedo y la tristeza hasta la ansiedad y la ira. En este contexto, es crucial abordar la salud mental de los pacientes oncológicos y sus familias para garantizar un tratamiento integral.

### *El Peso del Diagnóstico*

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser devastador. Muchos pacientes experimentan una montaña rusa emocional, que puede incluir la negación, la angustia y la desesperación. Según estudios, hasta un 30% de los pacientes con cáncer pueden desarrollar trastornos de ansiedad o depresión, lo que puede complicar su tratamiento y recuperación. La incertidumbre sobre el futuro, los efectos secundarios de los tratamientos y la alteración de la vida cotidiana son solo algunas de las razones por las que los pacientes luchan con su salud mental. Es fundamental que tanto los profesionales de la salud como los seres queridos estén atentos a estas necesidades emocionales.

FOTO: FREEPIK



FOTO: FREEPIK

### 1. Buscar Apoyo Profesional

Contar con el apoyo de un psicólogo o psiquiatra especializado en oncología puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ofrecer herramientas y estrategias para manejar la ansiedad y la depresión, y ayudar a los pacientes a desarrollar habilidades de afrontamiento.

### 2. Grupos de Apoyo

Unirse a grupos de apoyo puede proporcionar un espacio seguro para compartir experiencias y emociones. Conectar con otros que están pasando por situaciones similares puede aliviar la sensación de aislamiento y brindar un sentido de comunidad.



FOTO: FREEPIK

### 3. Prácticas de Mindfulness y Relajación

Las técnicas de mindfulness, meditación y respiración pueden ser efectivas para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional. Estas prácticas ayudan a los pacientes a centrarse en el presente y a manejar mejor el estrés.



FOTO: FREEPIK

### 4. Mantener una Comunicación Abierta

Fomentar un diálogo abierto con familiares y amigos es esencial. Compartir emociones y preocupaciones puede aliviar la carga emocional y fortalecer las relaciones de apoyo.



FOTO: FREEPIK

### 5. Cuidado Personal

Priorizar el autocuidado es crucial. Actividades como el ejercicio, una alimentación equilibrada y el descanso adecuado pueden mejorar tanto la salud física como la mental.



FOTO: FREEPIK

## La Importancia de la Conciencia

Es esencial que los profesionales de la salud reconozcan la importancia de la salud mental en el tratamiento del cáncer. Integrar servicios de salud mental en el plan de tratamiento oncológico puede mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes.

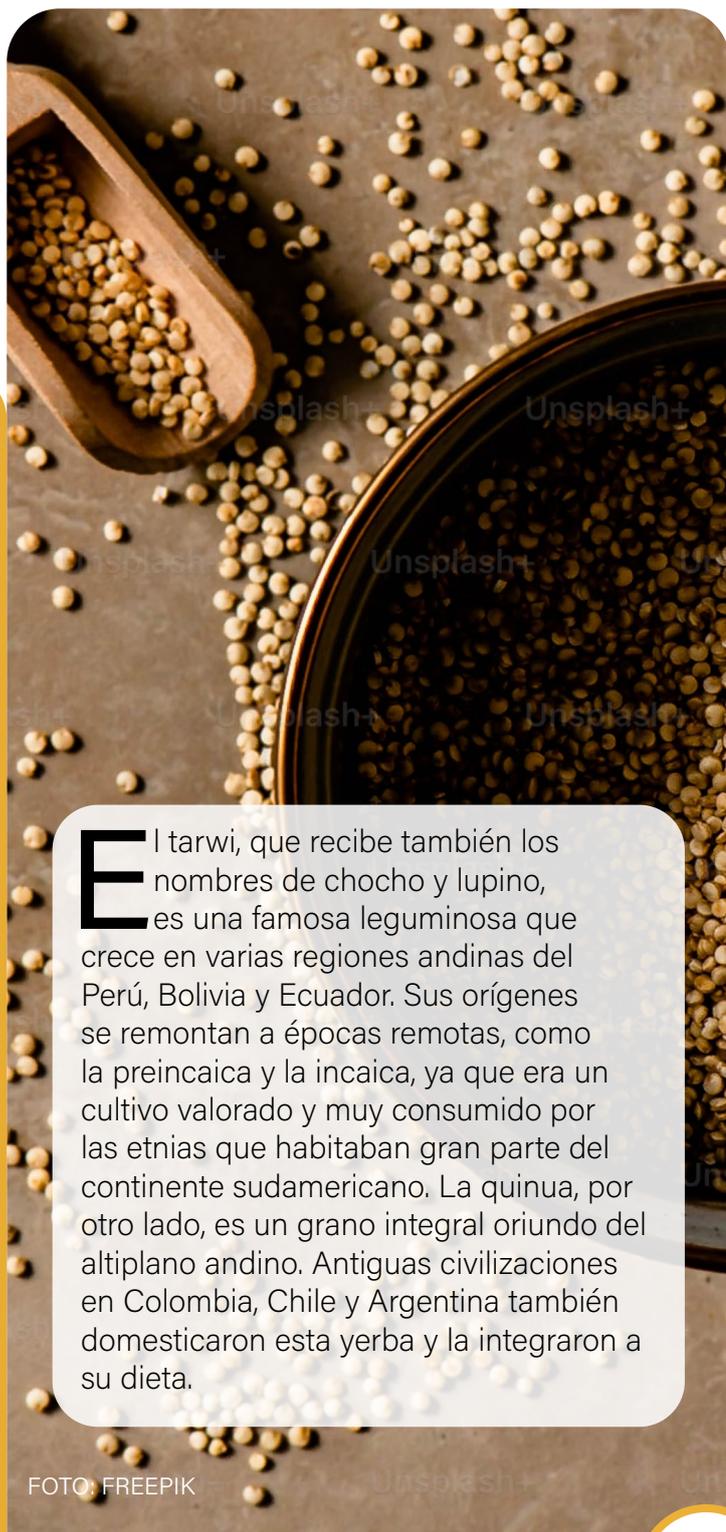
Asimismo, la sensibilización sobre el impacto emocional del cáncer debe ser una prioridad en la comunidad. Romper el estigma asociado a la salud mental puede alentar a más personas a buscar ayuda y apoyo.

## Conclusión

*El cáncer es una enfermedad compleja que afecta no solo el cuerpo, sino también la mente. Abordar la salud mental de los pacientes oncológicos es fundamental para su bienestar general y su recuperación. Al implementar estrategias adecuadas y fomentar un entorno de apoyo, es posible ayudar a los pacientes a navegar por el difícil camino del diagnóstico y tratamiento del cáncer, promoviendo así una vida más plena y significativa.*

# TARWI Y QUINUA SUPERALIMENTOS ANDINOS

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Trudy Rivera



**E**l tarwi, que recibe también los nombres de chocho y lupino, es una famosa leguminosa que crece en varias regiones andinas del Perú, Bolivia y Ecuador. Sus orígenes se remontan a épocas remotas, como la preincaica y la incaica, ya que era un cultivo valorado y muy consumido por las etnias que habitaban gran parte del continente sudamericano. La quinua, por otro lado, es un grano integral oriundo del altiplano andino. Antiguas civilizaciones en Colombia, Chile y Argentina también domesticaron esta yerba y la integraron a su dieta.

### El tarwi y la quinua, aliados contra la desnutrición

El portal Infobae indica que el tarwi es una leguminosa recia, que tolera las inclementes temperaturas de la sierra y se produce en cantidades generosas. Estudios recientes confirmaron su aporte rico en proteínas, hierro, vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables. Estas cualidades nutricionales le permitirían combatir la anemia y la diabetes: padecimientos cada vez más comunes en la población; especialmente entre los niños en condición de pobreza extrema.

El portal de la Universidad Católica de Chile señala que la quinua, en cuanto a su aporte nutricional, es fuente importante de proteína vegetal, carbohidratos complejos, lípidos, fibra, vitamina C, calcio y hierro. Asimismo, agrega que los lactantes, a partir de los 6 meses de vida, así como personas con enfermedad celiaca y vegetarianos deben integrarla a su régimen alimenticio por sus múltiples beneficios a la salud.

Tanto el tarwi como la quinua, alimentos versátiles, pueden ser consumidos en diferentes preparaciones, puesto que son insumos que pueden acompañar ensaladas, platos de fondo, postres y hasta refrescos nutritivos. Ambos se adecúan a gustos y paladares diversos, así que no existen excusas para no incorporarlos al plan nutricional de la familia.

FOTO: FREEPIK



Según el Análisis de Mercado del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego, hasta el 2020 el tarwi llegó a los mercados europeos de España, Estados Unidos, Portugal, Reino Unido, Países Bajos e Italia a través de la exportación. Naciones tan lejanas, como Corea del Sur, también se han dejado seducir por el alto valor nutricional de la leguminosa andina. También países de la región, como Ecuador, Colombia y Chile, importan este producto para el consumo de su población.

La Plataforma del Gobierno Peruano apunta que, aunque en el 2023 se registró una preocupante caída en la exportación de la quinua, en el 2024 se ha robustecido, alcanzando la cifra de 28,253 toneladas enviadas a Estados Unidos, Canadá, Italia, Reino Unido, Países Bajos, Chile e Israel. Son 69 mercados internacionales los que han sido abastecidos por este grano integral andino que promete seguir siendo el cereal peruano favorito del mundo.

La exportación de estos productos agrícolas, considerados como "superfood" en los países desarrollados, genera ingresos económicos a favor de las arcas fiscales y de muchas familias, crea empleos en el sector agrícola, fomenta el desarrollo de las comunidades rurales y permite que el mundo conozca el legado ancestral que tanto caracteriza al Perú.

La desnutrición crónica es uno de los mayores males que fustiga al país. El gobierno, en su lucha contra la anemia infantil, debe continuar incentivando y promoviendo el cultivo y consumo de ambos productos para hacerlos accesibles a la población más vulnerable.



## **BIBLIOTECAS ESCOLARES: PUERTAS ABIERTAS AL CONOCIMIENTO**

**D**esde el 10 de noviembre de 1978 se celebra cada año en el Perú el Día Nacional de la Biblioteca Escolar por efecto de la resolución ministerial n°1795-78-ED, emitida por el Ministerio de Educación. Se conmemora y reconoce el legado del maestro **Ciro Napanga Agüero**, destacado profesor y odontólogo.

Las bibliotecas escolares son medios que complementan y enriquecen el proceso instructivo de los estudiantes. Un libro no es solo un conjunto de hojas compaginadas: es un sistema y registro, diseñado por el especialista de una disciplina, que desarrolla un temario determinado y con información corroborada. Para el alumnado será el texto guía que, adicionalmente, le permitirá realizar investigaciones académicas con el potencial de generar impacto en su comunidad.

### **La Fiesta del Libro**

En el año 1922, el educador y odontólogo **Ciro Napanga Agüero**, natural de Yauyos, era el responsable de la Dirección de Bibliotecas y Museos Escolares. Organizó un evento que denominó **La Feria del Libro**. Las donaciones que canalizó hicieron posible la apertura de la impresionante cantidad de 500 bibliotecas, dirigidas a los escolares, a nivel nacional. Esta gran proeza es la causa de la promulgación del Día Nacional de la Biblioteca Escolar.

Diagramadora: Camila Tapia  
Redacción: Trudy Rivera



FOTO: UNPLASH

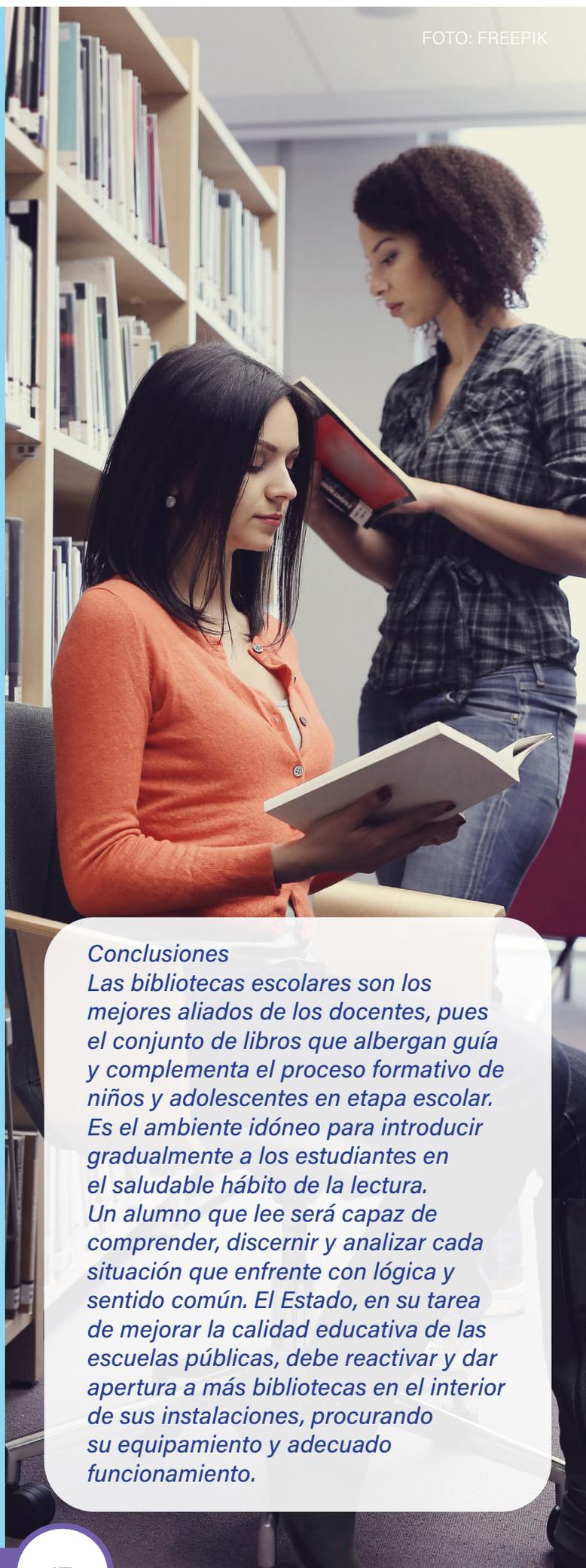
## Importancia de las bibliotecas escolares

Las bibliotecas son espacios que facilitan el surgimiento del vínculo entre el escolar y los libros. Las lecturas frecuentes, que se constituyen en hábitos, fortalecen el desarrollo de la competencia lectora: destreza vital que mejorará notablemente la memoria, la imaginación, el razonamiento, el análisis y la expresión oral del niño y adolescente en formación. En palabras del portal de EducarChile, las bibliotecas forman parte del corazón de una escuela.

La Unesco, al referirse a la II Jornada de Bibliotecas Escolares de la Ciudad de Buenos Aires en 2020, indica que los expertos asistentes al evento reflexionaron acerca de la relevancia de que los alumnos, en el contexto de esta era de la información, aprendan a aprender (como proceso constante), a buscar, seleccionar, analizar y procesar información, involucrando la imaginación y usando responsablemente los medios tecnológicos disponibles para garantizar un autoaprendizaje efectivo. También los bibliógrafos han debido adecuarse a una realidad ajena a los libros impresos: su misión consiste ahora en ser facilitadores de la experiencia de los lectores a través de sus dispositivos electrónicos.

### Principales Retos:

Ruth Alejos Aranda, bibliotecóloga experta, señaló, en una entrevista que concedió a la revista digital Otlet en noviembre de 2022, que el panorama de las bibliotecas escolares en el país es sombrío debido a que no disponen de apoyo económico ni reconocimiento por parte del gobierno. No obstante, eso no ha sido impedimento para que ella dedique su talento y energía a rescatar bibliotecas escolares en instituciones educativas focalizadas en distritos vulnerables de Lima.



### Conclusiones

*Las bibliotecas escolares son los mejores aliados de los docentes, pues el conjunto de libros que albergan guía y complementa el proceso formativo de niños y adolescentes en etapa escolar. Es el ambiente idóneo para introducir gradualmente a los estudiantes en el saludable hábito de la lectura. Un alumno que lee será capaz de comprender, discernir y analizar cada situación que enfrente con lógica y sentido común. El Estado, en su tarea de mejorar la calidad educativa de las escuelas públicas, debe reactivar y dar apertura a más bibliotecas en el interior de sus instalaciones, procurando su equipamiento y adecuado funcionamiento.*



# ¡CONOCE LA REVISTA REDACTORES!

## NUESTRAS SECCIONES

La función principal de la Revista REDactores es recopilar y ofrecer contenido preciso y relevante sobre una amplia gama de asuntos en los que la fundación está involucrada de manera activa. Nuestra meta es mejorar la calidad de la información presentada en cada edición con el objetivo de que nuestros lectores y público en general puedan comprenderla de manera más efectiva.

**Educalma:** Comprende conceptos de la vida cotidiana y el entendimiento de los mismos, así como consejos para impulsar tu bienestar emocional.

**Nutrición:** contiene información esencial y consejos prácticos que te ayudarán a cuidar tu salud física.

**Clínica Calma:** Brindamos consejos y ayudamos a identificar situaciones que podrías estar experimentando sin saberlo, como el ciberacoso y las adicciones.

**Columna de opinión:** En cada edición, dos de nuestros redactores comparten sus perspectivas sobre un determinado tema, brindando diversas opiniones similares o contrapuestas.

**Efemérides:** Conmemoramos fechas significativas como hitos relevantes en la historia. Esta sección tiene como finalidad proporcionar a los lectores información educativa y cultural sobre eventos pasados que han impactado en la sociedad.

**Fundación Peruana De Cáncer:** Información de temas oncológicos en cuanto a consejos, datos importantes, tratamientos y la enorme lucha contra el cáncer.



Ubicación: Jirón los  
Mogaburos 215  
Of. 201-301 Jesús María  
15072 Perú

### CONTÁCTANOS

980 254 561  
910 571 087