Los universitarios «deben tener más iniciativas»

El cineasta **Fernando Colomo** participa en un foro de emprendedores en la UGR

ANDREA G. PARRA GRANADA

Lo importante es trabajar en lo que a uno le gusta. Se deben tener iniciativas y lo que no se debe hacer es quedarse de brazos cruzados esperando a que llegue el trabajo soñado. Estas son algunas de las reflexiones que les trasladó ayer el cineasta Fernando Colomo a un grupo cercano a los doscientos universitarios en las jornadas monográficas de la Confederación de Empresarios de Andalucía (CEA) que llevan por título 'Acercando el empleo a la Universidado.

El director y productor les recomendó que sean emprendedores y persigan sus ilusiones. «Es necesario que tengan iniciativa que hay cantidad de cosas que se pueden hacer. Lo importante es que trabajen en lo que les guste. Algo en lo que ellos piensen que pueden aportar su granito de arena, algo en lo que van a ser únicos». Dijo que se puede ser emprendedor en todos los sectores.

Colomo, que habló en su conferencia sobre el mundo del cine y lo importante es que todos trabajen de manera coordináda, recordó ayer en la Escuela de Caminos, Canales y Puertos de la Universidad de Granada (UGR) como él hizo su primera película con sólo dieciséis años. «Empecé en el cine solo. Nunca imaginé que habría un productor tan loco para producir mi película. Me gustaba

«Todo lo que sea apoyar al hispanista Brenan me parece estupendo» mucho el cine y conseguí formar una productora con diez niños. Cada uno pusimos cinco duros y compramos la película que tenía el revelado automático (ríe). En el caso del cine está clarísimo: hay que tener iniciativa. Esa idea de esperar a que caiga un trabajo, que sea el mejor y al que se tenga que ir poco y paguen mucho no es buena. No existe», concluyó.

Si les será más complicado a los universitarios poner en marcha sus ideas o ser emprendedores con esta crisis, Colomo dijo que «yo nunca he trabajado tanto como ahora». Asimismo, en referencia al cine mantuvo que «siempre está en crisis». Y sentenció que «a los que trabajamos en el cine contando, creando... recuerdo que relatores de 'cuentos' siempre ha habido. A lo mejor es de otra forma, pero ha habido».

ma, pero ha habido».
Además de las conferencias animando a los universitarios a ser emprendedores, Colomo está trabajando ahora en un guión de una historia sentimental, una comedia romántica. «Si todo va bien



EN LA UGR. Fernando Colomo ayer en las jornadas de la CEA. / IDEAL

empezaremos a rodar en primavera o verano», anunció.

vera o verano», anunció.
Colomo, que ha estudiado y estado relacionado con la figura de Gerard Brenan, también apostó ayer en su estancia en Granada porque se recupere y apoye todo lo que hizo este hispanista. «Fue muy importante para la cultura española. Consiguió que España se conociera en todos los

lados y concretamente la Alpujarça y Granada. 'Al sur de Granada' es un best seller. Todo lo que sea apoyar lo que él hizo me parece estupendo. Es un poco estar apoyando lo que es Granada, lo que es España, en general», dijo.

En la jornada de ayer participaron otros ponentes que hablaron sobre el acceso al mercado laboral y la captación de talentos.

El congreso de voluntariado contará con 300 personas

El encuentro se celebrará los próximos días 6 y 7 y analizará los retos que tiene la Universidad

A. G. P. GRANADA

Más de trescientas personas vinculadas a ONGs y al voluntaria do desarrollado desde el ámbito universitario se darán cita la próxima semana en Granada para participar durante los días seis y siete en el VI Congreso Andaluz de Voluntariado Universitario. Este año se desarrolla bajo el lema Retos del Voluntariado en la Universidad de Hoy'. Lo organiza el Centro de Iniciativas de Cooperación al Desarrollo (Cicode) de la Universidad de Granada, con

la colaboración de la consejería de Gobernación de la Junta de Andalucía a través de la Agencia Andaluza del Voluntariado.

Hoy viernes concluye el plazo de inscripciones para el encuentro. Los interesados pueden efectuar su inscripción en cualquiera de las oficinas de voluntariado de las universidades andaluzas. En el encuentro se presentarán comunicaciones y póster que permitirán la exposición tanto de investigaciones como de experiencias relacionadas con el voluntariado en varios ámbitos.







Toda esta información en www.ideal.es

¿Qué es un sonómetro?

El sonómetro no mide el sonido, hasta la fecha no se ha podido diseñar un instrumento que mida de forma eficaz el sonido tal y como es percibido por el oído humano. Este artefacto sirve, por lo tanto, para medir niveles de presión sonora (de los que depende la amplitud, la intensidad acústica y su percepción). Más concretamente, este dispositivo mide el nivel de ruido que hay en un determinado lugar y en un momento dado. La unidad con la que trabaja es el decibelio. A la hora de útilizarlo hay que tener en cuenta que el ruido puede tener multitud de causas y proceder de fuentes muy diferentes, para hacer frente a esta gran variedad se han creado sonómetros específicos para las mediciones de ruido pertinentes.



INNOVACIÓN ciencia&empresa

POR GUILLERMO PEDROSA

La ley del sonido

Las nuevas tecnologías han llegado hasta el mundo de la acústica a partir de programas y técnicas predictivas para saber hasta dónde puede llegar el ruido, cómo conseguir que éste se adapte a la normativa vigente o el método más eficaz para aislar un local.

I siquiera el sonido está al margen de la ley, aunque se trate de un marco legal algo desconocido, cualquier tipo de local tiene unas restricciones acústicas. Una discoteca, una fábrica incluso una oficina, pero también las habitaciones de una vivienda. Por ejemplo el cuarto de baño, que por la noche no debe superar el límite de 35 decibelios en el ruido que es transmitido al exterior o a otra habitación.

La normativa vigente está pensada para cualquier tipo de espacio, ya sea a las afueras o en el centro, un lugar de trabajo o un hogar. También se tienen en cuenta otros valores como el horario, si se trata de exterior o interior... Cualquiera que emita sonido está sujeto a estas obligaciones aunque muchas veces, y seguramente sin saberlo, se estén infringiendo.

Sin embargo para una discoteca que quiere estrenarse, un bar
o una fábrica que desea abrir una
nueva planta, conocer este tipo de
leyes es esencial, tanto para conseguir la licencia de apertura
como para no ser amonestado en
una inspección de control. Igualmente, para un arquitecto o ingeniero que trabaja en un proyecto,
saber cuál va a ser el estado de la
acústica ambiental y hasta dónde
puede llegar el ruido producido
en una habitación concreta puede ser vital, especialmente si es
posible conocerlo a priori

posible conocerlo a priori.

La empresa Unison, surgida de Universidad de Granada, está especializada en el acondicionamiento acústico de una actividad o un local, así como en técnicas predictivas para evaluar el comportamiento del ruido. Para ello utiliza una tecnología de lo más

Existen programas de simulación para evaluar la acústica de un local concreto innovadora. Un ejemplo de ello son los mapas digitales de ruido.

Éstos se diseñan a partir de un programa de simulación en el que se introducen parámetros como la afluencia de tráfico o la aglomeración de viviendas en una calle para calcular la cantidad de ruido. El resultado es la obtención de un mapa tridimensional de la ciudad en la que, a partir de diversos colores, puede apreciarse qué zonas son las más ruidosas.

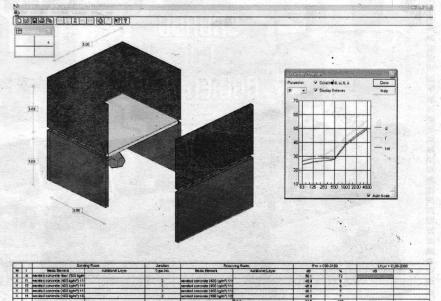
La Unidad de Acústica Física y Ambiental, grupo universitario del que surgió la empresa, ha diseñado con esta herramienta un mapa sonoro de Granada. El resultado fue que la zona más ruidosa es todo el entorno de Camino de Ronda, destacando algunas calles como Méndez Núñez. A diferencia del distrito del Albaicín, el más silencioso. Este tipo de herramientas pueden ser de gran utilidad a la hora de querer practicar mejoras de carácter acústico o colocar barreras de sonido para la comodidad de los ciudadanos.

Simular el ruido

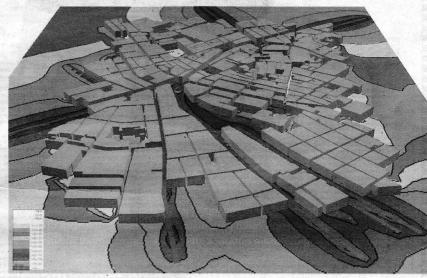
Desde Unison se utilizan también programas como el INSUL o el BASTIAN, destinados a espacios cerrados. Mediante ellos se puede simular la creación de un local, y a nivel virtual distribuir las paredes, los techos, puertas y ventanas y luego calcular el aislamiento acústico del local en general, y de cada habitación en particular.

Juan Luis Puga, responsable del área técnica de la empresa, explica que con estos programas, que son complementarios entre sí, el cliente puede saber qué materiales de construcción son más adecuados para los tabiques y paredes, en base al aislamiento sonoro que se desea para el local, «Son una herramienta básica para la acústica arquitectónica», resume el experto.

Otro recurso tecnológico también muy utilizado es el programa IMMI, que está centrado en el estudio de la acústica ambiental



Arriba una captura del programa de simulación Bastian, abajo el mapa sonoro del centro de Granada.



en el exterior. Por ejemplo para una fábrica con unos extractores que emiten un ruido muy fuerte y desea saber si el sonido puede llegar hasta unos chalés cercanos.

Jerónimo Vida, responsable del departamento de investigación y desarrollo de Unison, subraya que la mayoría de clientes que solicitan este servicio pertenecen al sector de la hostelería, «muchas veces e trata de bares, restaurantes o cafeterías que hacen este tipo de estudios acústicos para comprobar si se ajustan a la normativa vigente o conseguir la licencia de apertura», señala el especialista.

Igualmente, hay una parte

importante de arquitectos e ingenieros que se valen de estos programas de simulación para saber, con anterioridad, la estructura acústica de un determinado proyecto antes de hacerlo real.

Además de esta basta infraestructura tecnológica de simulación, los expertos de esta empresa también cuentan con instrumentos físicos para medir el sonido 'in situ'. Como por ejemplo sonómetros o fuentes sonoras, artefactos que emiten sonidos en todas las direcciones y que son muy prácticos para comprobar, en el propio espacio físico, hasta dónde llega el ruido.

Jerónimo Vida destaca que desde la empresa se investiga la tecnología que se encarga de la modelización del ruido, así como las técnicas preventivas y los programas que aspiran a estimar el ruido y las molestias que puede causar a través del cálculo.

Unison también destina buena parte de su tiempo a la formación. A partir de su relación con la universidad granadina, enseña a muchos estudiantes a manejar estas herramientas técnicas, tanto las físicas, como los sonómetros o las fuentes de ruido, como el software acústico: IMMI o INSUL además de otros programas.

Farmacias

GRANADA

Servicio diurno de 9.30 a 22.00 h. día 24: Gran Capitán, 9; Cerrillo de Maracena (Avenida Virgilio, s/n); Casería del Cerro, s/n (Almanjáyar, junto Centro Salud); Camino de Ronda, 134; Gran Capitán, 1; Verdiales, 4; Recogidas, 48; Doctor Olóriz, 1; San Jerónimo, 52; Las Hayas, 1 (Edif. La Rotonda): Carretera de Jaén, 68: Periodista José María Carulla, 8; Carretera de Jaén, 5; Camino Bajo de Huétor, 63; Camino de Ronda, 64; Ángel Ganivet, 3; Poeta Mira de Amezcua, 6: Avenida Cervantes, 10: Avenida Dílar, 16; Reyes Católicos, 5; Puerta Real, 2; Arabial, 18; Avenida Palencia, 9; Avenida América, 46; Plaza del Ángel, 8.

Servicio nocturno de 22.00 a 9.30 h. día siguiente: Recogidas, 48; Periodista José María Carulla, 8: Avenida Dílar, 16; Reyes Católicos, 5; Puerta Real, 2.

ALMUÑÉCAR

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Baja del Mar. 9

Permanente 24 h.: Puerta de Lorca, 6.

GUADIX

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Puerto de Santa María, 2.

MOTRIL

De 9.30 a 9.30 día siguiente: Nueva. 2.

SALOBREÑA

Permanente 24 h.: Avenida de García Lorca, 2

Permanente 24 h.: Carretera de San Agustín 19

HUÉTOR VEGA

De guardia: Cañadilla, 7.

OGÍJARES

Permanente 24 h.: Veracruz, s/n.

ARMILLA

Permanente 24 h.: Farmacia Poniente (carretera de Las Gabias)

Teléfonos de interés

URGENCIAS MÉDICAS

Emergencias

Teléfono Emergencias	902 505 061
Centralita todos Hospita	les958 020 000
Cruz Roja	958 222 222
SEGURIDAD	
Bomberos	080
Policía Nacional	091
Policía Local	092
Guardia Civil	958 185 400

Tráfico	958 153 600
Ayuda	062
Salvamento Marítimo	900 202 202
AVERÍAS	
Endesa-Sevillana	902 516 516

Gas Natural	900 710 72
Emasagra (Agua)	902 250 17

Vida religiosa

Vida Ascendente

El Movimiento de Vida Ascendente ha organizado un ciclo de conferencias durante los próximos días 4, 5 y 6 de noviembre; se iniciarán a las 5,30 horas de la tarde, y finalizarán a las 6.45 horas. Los temas ver sarán sobre 'El Padre nuestro', 'La comunidad cris saran sobre El Padre nuestro, La comunidad cris-tinaa, "María, la mujer que crof, Millitancia y apos-tolado", "Espiritualidad", "Perfil del cristiano". Estos -actos tendrán lugar en la Residencia de los PP. Capu-chinos, en Avda. Divina Pastora. Se invita a dodos los miembros de este Movimiento y piueden asistir todas las personas que lo deseen.

Cofradía de Nuestro Padre Jesús Cautivo y María Santísima de la Encarnación

El próximo domingo día 2 de noviembre nuestra cofra-día celebrará sus cultos mensuales en honor a Nues-tros Amadísimos Titulares Nuestro Padre Jesús Cau-tivo y María Santísima de la Encarnación, dicha Eucaristía será ofrecida por el alma de los difuntos de nuestra cofradía. La Eucaristía tendrá lugar en nues tra sede canónica Monasterio de la Encarnación a las 12 de la mañana

Adoración Nocturna Española

La Adoración Nocturna Española de Granada, invita a todos los adoradores y fieles a la Vigilia Reglamentaria y Extraordinaria de Difuntos, que celebraremos en la iglesia de San Rafael c/ Mendez Núfez, 3, mañana, día 1 de noviembre, a las 22.00 horas.

Cofradía de la Entrada de Jesús en Jerusalén y Nuestra Señora de la

Convoca a sus hermanos y fieles a los cultos mensuales, en honor de sus Sagrados Titulares, que se celebrarán el próximo domingo 2 de noviembre a las 12.00 horas, en la iglesia de Santiago (Servicio Domés-

Cofradía de Penitencia y Hermandad Salesiana del Santísimo Cristo de la Rendición Nuestra Señora de la Salud

Celebra sus cultos mensuales mañana, sábado día 1 de noviembre a las 19.00 horas, en memoria de los difuntos, dichos cultos tendrán lugar en nuestra sede canónica iglesia de María Auxiliadora.

Museos y Monumentos

ALHAMBRA GENERALIFE

Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febre-ro, de 8.30 a 18 horas). **Taquilla:** De 8 a 19 horas. Precio: 10 euros visita + 5 euros jardines. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa, Servicio 24 horas, Telf: 902 888 001 (España). Telf: 0034934923750 (Extranjero). Información: 902 441 221

CATEDRAL

112

Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 16 a 19 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 222959

MUSEO CATEDRALICIO

Horarios de visita: de 10.30 a 13 y de 16 a 19 horas. Información: 958 222959.

CAPILLA REAL

Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958

PARQUE DE LAS CIENCIAS

Horarios de visita: de 10.30 a 19 horas. Precio: 4.5 euros y planetario 2 euros. Información: 958 131900.

MONASTERIO DE LA CARTUJA

Horarios de visita: De 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958

HUERTA DE SAN VICENTE

Horarios de visita: De 10 a 14.30 horas (de martes a domingos). Lunes cerrado. Precio: 3 euros. Infor mación: 958 258466.

Cultural

No hay que perderse...

Santa Fe

Noche de blues-rock con el grupo 4 Non Blues

Carretera de Atarfe, Km. 1 A las 00.00 horas

Blues-rock esta noche, a las 00.00 horas, en el Alexis Viernes de Santa Fe con el grupo 4 Non Blues. La entrada es gratuita.

Provecciones

Sesión doble de cine en la Filmoteca de Andalucía

C/ Profesor Sainz Cantero A las 18.00 y 21.00 horas

Hoy, a las 18.00 horas y 21.00 horas, en la Filmoteca de Andalucía y dentro del ciclo 'Viernes estreno', proyección de 'Japón' (Carlos Reygadas, México 2002). La cita es en la Sala Val del Omar de la Biblioteca de Andalucía. Entrada gratuita.

Canción de autor

Elena Bugedo visita esta noche La Tertulia

C/ Pintor López Mezquita, 3 A las 22.00 horas

Canción de autor esta noche, a las 22.00 horas, en La Tertulia con Elena Bugedo.

Funk-rock Soulsuckers en el escenario del Boogaclub

C/ Santa Bárbara A las 23.00 horas

Funk-rock esta noche, a las 23.00 horas, en el Boogaclub, con Soulsuckers en directo La entrada es de tres euros.

Festival

Segundo día del All Reggae To The People

Sala El Tren

Carretera Antiqua de Málaga

Segundo día del IV All Reggae To The People en la sala El Tren. A las 21.00 horas, actuación de The Caroloregians, Red Soul Community, Briatore y Dance Crasher Sound.

Propuesta

Representación de la obra 'Frágil'

C/ Santa Catalina Băja A las 22 00 horas

Teatro en El 5º Espiral. A las 22.00 horas, representación d la obra 'Frágil' con Pene Hernández, Inma González, Rayco Marrero, Paula Sánchez, y bajo la dirección de P. Sciutto y P. Susperregui. Entrada: 4 euros.



Las entradas, a doce euros (anticipada) y a quince euros (en taquilla).

Música

Toulouse y Tennica en directo en el Planta Baja

C/ Horno de Abad A las 21.00 horas

Música en directo en la sala Planta Baja. A las 21.00 horas, actuación de Toulouse y Tennica. La entrada es de cinco euros.

Nuevo disco Ladytron presentan su cuarto trabaio

Industrial Copera Carretera de Armilla

Ladytron presenta esta noche su cuarto álbum, 'Velocifero' (Sinnamon Records. 08). en la Industrial Copera. Entrada: 18 euros.

Proyección de 'El hombre que plantaba árboles'

E. U. Arquitectura Técnica A las 21.00 horas

Nueva cita con el Cine Club Universitario. A las 21.00 horas, en el salón de actos de la E.U. de Arquitectura Técnica, proyección de 'Urbanissimo' (1966, John Hubley), 'De hombres y demonios' (1969, John Hubley), 'El hombre que plantaba árboles' (1987, Frédéric Back) y 'La flor más grande del mundo' (2007, Juan Pablo Etcheverry). La entrada es libre.

Cenes de la Vega Quincy Sax por partida doble en el Organ Jazz

Carretera de la Sierra A las 22.30 y 00.00 horas

Quincy Sax, saxo espectacular, en el Organ Jazz de Cenes de la Vega. Primer pase, a las 22.30 horas, y segundo, a las 00.00 horas. Entrada gratuita.

Aprende inglés gratis con un nativo

Talking English C/ Maestro Artesano, 5

¿Te gustaría aprender inglés de forma gratuita con un nativo? Cine forum en inglés esta tarde, a las 19.00 horas, en el Talking English, Entrada libre.

Libro

www.agendadegranada.es.

(a) •

Presentación de 'Monstruos cotidianos'

Museo Casa de los Tiros C/ Pavaneras, 19

Hoy, a las 19.30 horas, en el Museo Casa de los Tiros, presentación del libro 'Monstruos cotidianos', de Cristina Gálvez.

Agenda

Envíe sus comunicados con la referencia IDEAL AGENDA

ario: C/ Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada) Por correo ordinario: C/Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada)
 Por fax: 958 40 50 72
 Por correo electrónico: inmagarcialeyva@gmail.com / agenda@ideal.es

EXPOSICIONES

C/ Pavaneras

Figuras', se exhiben obras de M^a José de Córdoba, Carlos Olvera, Juan Pérez Her-nández, Helga Dietrich, José Márquez, Nuria García y Beti Alonso. Horario, de lunes a viernes, de 11.30 a 13.30 horas. Y los sába dos, de 11.30 a13. 30 horas.

'Figuras', en Cidi Hiava

Hasta el 19 de noviembre, bajo el título

Obras de José Guerrero

C/ Oficios, 8

José Guerrero, Los años primeros, 1931-Jose Guerrero. Los anos primeros, 1931-1950', hasta el 11 de enero de 2009, en el Centro José Guerrero. Horario de visita, de martes a sábado, de 10.30 a 14 y de 16 a 21 horas. Y los domingos, de 10.30 a 14 horas. La entrada es de 1 euro.

Acuarelas de Alfredo Peña

C/ Alhamar

¿Quiere contemplar las últimas acuarelas de Alfredo Peña? Tiene una cita en el pub Por-tolano. Allí se exhiben, bajo el título 'Miradas', las últimas obras de este artista. La Abierta, a partir de las 15.00 horas.

Allan Dorian Clark en Ceferino

C/ San Matias, 2 Exposición de Allan Dorian Clark, bajo el títu-to 'Jardines de Granada', hasta el 30 de octu-bre en la galería de arte Ceferino Navarro. Horario, de lunes a viernes, de 11 a 13.30 y de 18 a 21 horas...

'Alrededores', de Iván Gálvez

Avenida de Don Bosco, 2 Última exposición del pintor Iván Gálvez, has ta el próximo 31 de octubre, en la sala de exposiciones de la sede central de Caja Rural de Granada. Horario de visita, de lunes a sábado de 19 a 21 horas

Visiones desde ambos lados

Crucero del Hospital Real Imágenes multimedia de un mundo complejo. Visiones desde ambos lados del Atlántico. Hasta el próximo 3 de diciembre de 2008. Horario de visita, de 11 a 14 y de 17 a 19 horas, de lunes a viernes. Y los sábados, de 11 a 13 horas. 'Paisajes', de José Guerrero

CA rteaga, 3 bajo izquierda La Galería Sandunga acoge la última exposi-ción fotográfica del artista José Guerrero, titulada Paísajes: Horario de visita, de lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

Paloma Gámez muestra 'Rojo'

Instituto de América de Santa Fe Paloma Gámez muestra su serie 'Rojo' en el Centro Damián Bayón del Instituto de Amé-rica de Santa Fe. Hasta el 16 de noviembre. Horario de martes a domingo, de 17 a 21

Obras de Pilar Urtiaga

Gran Vía Exposición de Pilar Urtiaga, hasta el 20 de Exposición de Pilar di Haga, Hasta el 20 de noviembre y bajo el título 'Miradas', en la gale-ría de arte Granada Capital de Gran Vía. Hora-rio de visita, de lunes a sábado, de 11 a13.45 horas y 17.30 a 21 horas.

Exposición de Alfonso Parras

Galería de arte Xauen Exposición de pintura del artista Alfonso Parras en la galería de arte Xauen. Hasta el próximo 30 de octubre. El horario de visita es de lunes a sábado, de 11 a 14 y de 18 a 21

'Líneas de vida', de Sanzmontero

Callejón del Señor, 12 'Líneas de vida', de Ángel Sanzmontero, has-ta el 7 de noviembre, en 3 Acciones 3.

Plato fácil del día Dorada a los aiitos fritos



Si le dice al pescadero que le limpio el pescado, este plato es súper sencillo y gustoso.

Ingredientes:

1 dorada por persona, 5 dientes de ajo, aceite oliva virgen extra, vinagre Jerez,

Elaboración:

Limpias y abiertas las doradas se da toque de sal y se ponen en una bandeja de horno con una lámina de aceite. Echarles por encima unas lagrimas de vinagre y meter al horno fuerte. Mientras freímos los ajos cortados en un poquito de aceite. Ya fritos, abrimos el horno y se lo echamos con cuidado a las doradas. Unos minu tos más y dispuestas para comer

Regado con Inedit La cerveza

POR PABLO AMATE

de El Bulli Esta cerveza nace para maridar con la mayoría de los platos. Los maestros cerveceros de Damm. le pidieron opinión a Ferran Adriá y a Juli Soler socio y somelier de El Bulli, para su elaboración. Es un coupage de maltas de cebada y trigo, cor lúpulo, cilantro, piel de

naranja y levadura

