

**GUADIX**

**Premio al mejor disfraz.** La Asociación a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual San José ha organizado para el próximo jueves 19 un pasacalles y un original concurso de disfraces

para celebrar la llegada del carnaval. Habrá premios para los más originales y divertidos.

**CHURRIANA**

**Cómo usar el móvil.** Los mayores de la localidad aprenden a usar sus

teléfonos móviles en un taller que desarrolla desde septiembre la Concejalía del Mayor. Hay otro para fomentar la memoria.

**MOTRIL**

**Auxiliar de escuelas infantiles.** Ya está abier-

to el plazo para inscribirse en el curso de auxiliar de escuelas infantiles del proyecto Inserta. Es de 531 horas, está dirigido a desempleados y cuenta con 15 plazas. El plazo acaba el 18 de febrero. Más información, en el Consistorio.

**DEIFONTES**

**Protección de los olivares.** La Junta ha aprobado la ampliación del ámbito protegido de la Denominación de Origen Montes de Granada a 76.000 hectáreas de olivar de 53 municipios.

**Y MUCHO MÁS, EN...**

**20minutos.es/granada**

Toda la información de tu ciudad actualizada, el tiempo, el callejero, la cartelera, búsqueda de empleo... Todo a un clic.

# Crece un 25% las ayudas municipales para familias

El Consistorio repartió el año pasado 305.000 euros entre los padres de 716 niños. **La mayoría del dinero se empleó en pagar la casa y comprar comida**

ÁNGELES HUERTAS  
 20 MINUTOS

La crisis económica ha hecho que para muchas familias llegar a fin de mes sea aún más difícil. La luz, el agua, la ropa de los niños, la comida... El paro se ha instalado en muchos hogares granadinos, que no pueden pagar las facturas.

Esta situación ha provocado que las peticiones de ayudas sociales del Ayuntamiento de Granada hayan aumentado considerablemente en los últimos meses. Los trabajadores de los servicios sociales están notando cómo las colas ante sus sillones aumentan y el Ayuntamiento no ha tenido más re-

## Unidades con dificultades

**Las Ayudas Económicas son prestaciones que se gestionan desde los Servicios Sociales Municipales, dependientes del área de Familia, Bienestar Social e Igualdad de Oportunidades. Van dirigidas a unidades de convivencia con dificultades económicas y los que quieran pedir las deben acudir a los servicios sociales de su barrio, hay ocho repartidos por la ciudad.**

medio que abrir la mano para ayudarles.

Las prestaciones crecieron el año pasado un 25% con respecto a 2007. «La gente que acude a nosotros viene con problemas, estudiamos el caso y nunca, si es realmente una situación conflictiva, dejamos que se vayan sin nada. Conducimos a cada familia al tipo de sub-

vinción que más se adecua a su situación», explican los técnicos de Bienestar Social.

Durante 2008, el Ayuntamiento apoyó para llegar a fin de mes a 447 unidades familiares, en las que había 716 menores.

La mayoría de estas ayudas se emplearon en el alquiler de la vivienda (un 37%), en escuelas infantiles

(19%) y en alimentación (13%). El resto fueron para equipamiento del hogar y apoyo en el cuidado y atención de menores.

**A fondo perdido**

El distrito Norte es donde más prestaciones se tramitaron, seguido del Zaidín, Albaicín y Genil.

Las subvenciones se realizan a fondo perdido y suelen ser solicitadas por personas con pocos ingresos y pensiones muy bajas. El Ayuntamiento también recuerda a las familias que las piden que son «un apoyo concreto y limitado en el tiempo». Aún así, para muchas ha sido la salvación de 2008.

## Más de 12.500 esquiadores disfrutaron de Sierra Nevada

La estación abrió el sábado tras tres días de fuerte viento. Sierra Nevada ha recibido desde el viernes al domingo a unos 12.500 esquiadores que han disfrutado de 15 remontes y 57 kilómetros de superficie esquiable correspondientes a 58 pistas.

A esos 12.500 esquiadores se unen «multitud de visitantes» sin cuantificar que se desplazaron a Pradollano, según Cetursa.

**15**

**REMONTES**

y 57 kilómetros de pistas se abrieron ayer en la estación de esquí

El tráfico de vehículos en la urbanización de Pradollano continuaba ayer tarde restringido, por decisión de la Junta Local de Seguridad de Monachil, que adoptó esta medida para facilitar las labores de limpieza y retirada de nieve de los viales.

La empresa que gestiona la estación espera que la normalidad se restablezca en los próximos días y no prevé nevadas para hoy.



Antonio de la Coba, junto a dos ayudantes, preparando una cena en casa de un cliente.

## Cocinero de alquiler para la casa que friega los platos y recoge la cocina

**Antonio vende sus dotes culinarias a domicilio.** Cenar en casa y sin mover un dedo. Antonio de la Coba tuvo la idea hace un año cuando estuvo en Tokio y comenzó a preparar almuerzos para los amigos. Ahora regenta *Uncocineroencasa.com*.

Este cordobés, que llegó a Granada para estudiar Psicología, descubrió el mundo de

la cocina, primero como pinche y más tarde como cocinero, para pagarse los estudios. «Al final no terminé la carrera y me dedico a estar entre fogones», afirma.

Antonio ha pasado por los mejores restaurantes y adquirió experiencia en Florencia, a través de una beca Leonardo da Vinci. Ahora, en vez de preparar 20 comidas dia-

rias en cualquier restaurante ha decidido hacerlas en casa de sus clientes. «Acudo al domicilio el día de antes para ver la cocina, elaboramos la lista de la compra y vuelvo al día siguiente, un par de horas (depende del plato) antes de que lleguen los comensales».

El cocinero, acompañado de un pinche, además recoge la mesa, friega los platos y limpia la cocina. Un menú compuesto de aperitivos, primer y segundo plato y postre para 8 personas sale por 300 euros. «Lo mejor, no tienes que coger el coche y te ahorras una canguro». **A. HUERTAS**

**20 SEGUNDOS**

## Desvíos en Ronda por el metro

Las obras del metro entre Méndez Núñez y río Genil obligarán a partir del 16 de febrero a habilitar un nuevo desvío del tráfico del Camino de Ronda a la calle Arabial, que se está adecuando para su conversión en doble sentido. Según el director del Metropolitano, Espinosa, no se trata de un «corte radical» en Ronda, sino de un trasvase progresivo del tráfico a Arabial. Residentes y comerciantes ya han sido avisados.

## Cierran jardines públicos

El grupo municipal de IU denuncia que el Ayuntamiento «mantiene cerrados los jardines públicos del Palacio de los Córdoba y los de Quinta Alegre. IU lo achaca a la mala gestión del PP».

## Quinto día de la huelga en Rober

La huelga en los autobuses urbanos afronta hoy su quinta jornada con la mediación del Ayuntamiento, que convocará a los miembros de la junta de portavoces para analizar la situación. El paro, de 6 a 11 horas.

## La carretera de la Sierra, sin luz

De noche «apenas se ve a los peatones» cruzar. El grupo municipal del PSOE se hace eco de las quejas de los vecinos de la carretera de la Sierra, que denuncian la falta de iluminación.

## Juicio a porteros de discotecas

Mañana se celebra el juicio contra un portero de un pub de la calle Navas, de nacionalidad marroquí, por el intento de homicidio a un compatriota. Además, hay previsto otro juicio contra los porteros de la discoteca Mae West.

**C. Fernández**

PSICÓLOGA CLÍNICA

## «Las dietas restrictivas producen más ansia»

María Carmen Fernández Santaella es coautora del libro *¿Qué es el ansia por la comida?* Un estudio que profundiza en las causas de este fenómeno.

El ansia por la comida es... Un impulso irresistible de consumir un determinado alimento.

¿Existen tipos de ansias? Existen distintos tipos de alimentos que pueden generar ansia por consumirlos.



**BIO** Fernández Santaella es profesora en la Facultad de Psicología de Granada desde hace más de dos décadas. Le encanta leer y viajar.

## ¿Qué personas son las más propensas?

Las que se prohíben a sí mismas consumir determinados alimentos porque, por ejemplo, piensan que les pueden hacer engordar. Esto aumenta el deseo y el ansia por consumirlos.

## ¿Cuántos afectados hay?

Es un fenómeno frecuente en la población. El ansia por la comida puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de algún trastorno de la conducta alimentaria (bulimia, anorexia...)

## ¿Cómo se puede evitar?

La estrategia más sencilla es no hacer dietas restrictivas autoimpuestas ni tener alimentos prohibidos. Una alimentación variada y equilibrada es lo recomendable.

## ¿Qué tipo de alimentos son los que producen ansia?

Los más ricos en azúcares y grasas. Quizás porque se trata de alimentos apetecibles y de consumo restringido para la mayoría.

## ¿Es verdad que el chocolate crea adicción?

Algunos de los componentes podrían generar cierta adicción, pero para que esto ocurriera tendríamos que consumirlos en cantidades enormes. **A. HUERTAS**