

Vivir en Granada

Desayuno, comida, cena... y dos tentempiés para mejorar la salud

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada aconseja tomar cinco comidas al día para mantener el peso idóneo y no llegar a la mesa "con un hambre voraz"

A. G. / GRANADA

"Tenemos la sensación de que comer bien es comer mucho, y estamos equivocados". Con esta afirmación el catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la UGR, Emilio Martínez de Victoria, justifica la necesidad de espaciar las comidas a lo largo del día hasta llegar a las cinco tomas diarias.

Y es que, pese a que la mayoría de la población se limita al desayuno, el almuerzo y la cena, son numerosos los nutricionistas que recomiendan tomar cinco comidas al día añadiendo dos tentempiés a media mañana y media tarde para llevar un estilo de vida saludable y evitar el sobrepeso. La explicación es bien sencilla: al incluir más comidas regularmente disminuye la cantidad de alimentos ingeridos, de forma que se evita llegar a la mesa con un "hambre voraz".

Eso sí, no vale hacer un día dos comidas y al otro seis porque se conseguiría justo el efecto contrario: engordar. De ahí que haya que seguir unos parámetros para que la fórmula derive en los efectos deseados. En primer lugar, por tanto, el patrón de las comidas debe ser regular, en segundo lugar, el tamaño de las raciones debe ser el adecuado y los alimentos consumidos deben tener una composición calórica equilibrada.

"Lo ideal sería incluir a media



La ingesta de cinco comidas al día favorece el control del peso corporal.

mañana y media tarde aquellos alimentos que no se han tomado a lo largo del día, es decir, que si lo recomendable es tomar cinco piezas de fruta y verdura y nos queda alguna por ingerir, lo tomemos en este espacio", aconseja el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

"Si vemos que durante un año o año y medio una persona no varía en su peso es que está gastando lo que toma", argumenta Emilio Martínez. Esta distribución de comidas va acompañada de un desigual reparto de calorías, de forma que el desayuno debe concentrar el 20-25% de las calorías, la comida el 30-35% y la cena entre el 25 y el 30%, mientras que el refrigerio de media mañana y el de media tarde no deben sobrepasar el 15% de las calorías ingeridas durante el día.

10-15

POR CIENTO

Los refrigerios de media mañana y de media tarde no deben superar este porcentaje de calorías

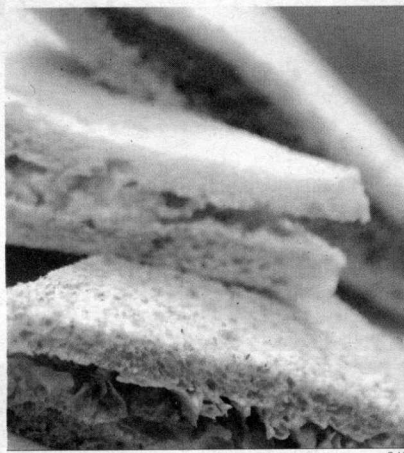
"Generalmente no comemos bien. Nos decantamos sólo por lo que nos apetece y no nos ajustamos a las calorías que necesitamos", apunta el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, quien reconoce que el sedentarismo de la mayoría de los empleos es otro de los inconvenientes a la hora de combatir el exceso de peso.

"Es importante que los niños adquieran hábitos saludables desde pequeños porque así cuando crezcan aplicarán estas premisas con naturalidad en su vida. Para ello es fundamental que los padres se impliquen y que les enseñen a comer", apuntó Emilio Martínez.

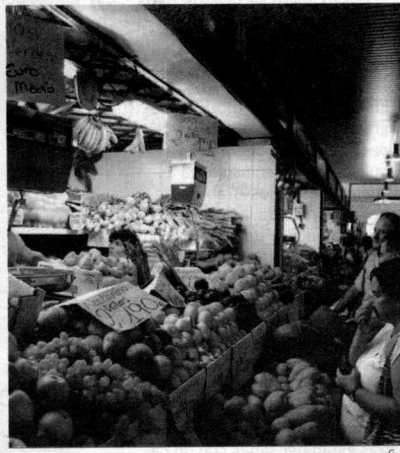
Ahora bien, comer cinco veces al día no da vía libre para picar entre horas de forma indiscriminada, es una fórmula que debe ayudar a no llegar a la mesa con un hambre atroz y a hacer mejores digestiones ya que al hacer más comidas durante el día no se sobrecargan las de las comidas principales y se mitigan problemas estomacales derivados de digestiones pesadas.

Cinco comidas espaciadas cada cuatro horas

Según los nutricionistas estas cinco comidas deberán estar espaciadas, como mucho, por espacio de cuatro horas. Un trozo de queso con pan o tostadas puede ser una buena merienda, así como varias galletas con un vaso de leche. Por la mañana un zumo de frutas, un plato de cereales o un minibocadillo son opciones perfectas antes de llegar al almuerzo. Una pieza de fruta es ideal a media mañana para saciar el apetito y un yogur siempre es una buena opción a cualquier hora del día. Con estas pautas será fácil mantener alejados los problemas de sobrepeso.



Un minibocadillo es una opción perfecta a media tarde.



Los nutricionistas recomiendan 5 piezas de fruta.

Las trabajadoras europeas ganan un 17,4% menos que los hombres

Un informe de la UE pone de relieve las desigualdades existentes entre ambos sexos

Agencias / BRUSELAS

Las mujeres en la Unión Europea (UE) ganan de media un 17,4% menos que los hombres, una diferencia ligeramente inferior a la que se registra en España que al parecer no va a empeorar por la crisis, afirmó ayer el comisario europeo de Empleo, Vladimir Spidla. "No creo que la crisis vaya a empeorar la situación, aunque tampoco se pueden subestimar sus consecuencias", dijo el comisario durante la presentación de una campaña para ayudar a luchar contra la diferencia de retribución por razón de sexo.

Por países, las mayores diferencias se dan en Estonia (30%) y Austria (25%), y las menores en Italia (4%) y Malta (5%), mientras que España se sitúa en la media, con un

17,6%. Sin embargo, las consecuencias que tendrá para las desigualdades la caída de la economía no están claras, según Spidla, que remarca que desde que comenzó la crisis ha perdido su empleo el triple de hombres que de mujeres. Además, el comisario dijo que las instituciones financieras con mujeres en su equipo directivo están soportando mejor las turbulencias, mientras que las medianas empresas dirigidas por hombres están siendo un 10% menos eficaces.

Los cálculos de la Comisión Europea (CE) indican que un 50% de las desigualdades salariales en la UE se deben a una discriminación directa, es decir, a una remuneración inferior por el mismo trabajo, y el otro 50 a la dificultad de acceso para las mujeres a buenos trabajos. Así,

mientras que el nivel de empleo de las mujeres está aumentando (un 58,3% de las mujeres frente a un 72,5% de los hombres), las mujeres aún trabajan por horas con más frecuencia que los hombres (un 31,2% frente a un 7,7%) y predominan en los sectores con salarios más bajos (más del 40% trabajan en la sanidad, la educación o la administración pública: el doble que los hombres). Sin embargo, las mujeres representan el 59% de universitarios.

MENOS PRESENCIA

Los bancos centrales están dirigidos por hombres y el número de ministros supera al de ministras

La diferencia de retribución también reduce las pensiones de las mujeres, lo que al final provoca pobreza: un 21% de las mujeres de 65 años corren riesgo de pobreza, frente a un 16% de los hombres.

Entre tanto, un informe elaborado por la CE confirma que las mujeres también están mal representadas en la toma de decisiones económicas y en la política europea. Los bancos centrales están dirigidos por hombres. La proporción de mujeres en los parlamentos nacionales se ha incrementado del 16% en 1997 al 24% en 2008. El Parlamento Europeo se sitúa justo por encima de dicha cifra (el 31% de sus miembros son mujeres). En cuanto a los gobiernos nacionales, el número de ministros supera al de ministras en una media de tres a uno.

En septiembre habrá casi mil títulos adaptados al Plan Bolonia

Garmendia aprueba un nuevo marco académico para la ingeniería informática y técnica

Agencias / MADRID

El Gobierno pretende que el próximo mes de septiembre alrededor de mil titulaciones universitarias se encuentren ya adaptadas al Espacio de Educación Superior (EEES). El rediseño de los grados pendientes se aprobarán antes de finalizar el 2010, tal y como informó ayer la ministra de Ciencia e Innovación, Cristina Garmendia, que presidió la reunión del Consejo de Universidades. Garmendia señaló que este año será "clave" en la adaptación al Proceso de Bolonia, y destacó "el optimismo y el trabajo" de las universidades en la recta final del Plan.

La ministra puso asimismo de relieve que en los resultados preliminares del informe que se dará a conocer en la Cumbre de Ministros Europeos sobre el EEES, que se celebrará en Lovaina en abril, se señala que España ha alcanzado la máxima calificación en lo que se refiere a la implementación del primer y segundo ciclo de las enseñanzas universitarias.

Por otro lado, en la reunión del Consejo de Universidades se aprobó un nuevo marco académico para la ingeniería informática, la técnica y la química.

Científicos descubren el cerebro de un pez de 300 millones de años

Se trata de la primera vez que se encuentran tejidos blandos en un fósil tan antiguo

Efe / PARÍS

Un equipo de científicos franceses y estadounidenses ha descubierto un cerebro fosilizado de 300 millones de años perteneciente a un pez hoy extinto de la familia de los tiburones y las rayas, que medía hasta 50 centímetros. Según reveló ayer el Centro Nacional de la Investigación Científica (CNRS) de París, es "la primera vez" que se encuentran tejidos blandos en un cerebro fosilizado tan antiguo.

Descubierto "por azar", la muestra hallada en Kansas (Estados Unidos) fue observada gracias a la técnica de la holotomografía por rayos X, que reveló una forma alargada y simétrica situada en una posición idéntica a la del cerebro, publican esta semana los investigadores en la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*. "La reconstrucción en 3D muestra las diferentes partes del cerebro, como el cerebelo, la médula espinal, los lóbulos ópticos y los nervios", apunta el centro, mientras que el cerebro anterior es la única parte que no se ha podido localizar, quizás por ser demasiado delgado para mineralizarse. Los investigadores sabían que estos peces tenían cerebro, pero este descubrimiento puede revelar los cambios de este órgano a lo largo de las principales transiciones de la evolución.



Efectivos de rescate ante la zona acordonada del edificio en ruinas.

ROLF VENNENBERG / EFE

Tres desaparecidos al hundirse el Archivo Histórico de Colonia

La hipótesis más fiable sobre la causa del siniestro apunta a unas obras del Metro

DPA / COLONIA

El edificio que albergaba el Archivo Histórico de la Ciudad de Colonia, Alemania, se desplomó ayer, dejando un saldo preliminar de tres personas desaparecidas y daños incalculables, según informó la Policía local.

A consecuencia del derrumbe del archivo, de cuatro pisos

ubicado en pleno centro histórico, se desmoronaron también otros dos edificios contiguos, sobre un frente de 50 metros. Las tres construcciones quedaron reducidas a escombros. El desmoronamiento fue causado casi con seguridad por las obras subterráneas de ampliación del Metro local, que se estaban realizando debajo de los edificios afectados. Las tareas de rescate se complicaron porque los bomberos declararon zona de peligro de derrumbe un área de 150 metros a la redonda.

El Archivo Histórico de la Ciudad de Colonia albergaba una importantísima colección de documentos históricos, entre ellos la obra completa del escritor Heinrich Böll, Premio Nobel de Literatura de 1972. El archivo era uno de los más importantes de su género del país y concentraba documentos sobre los dos mil años de la historia de Colonia desde su fundación. La institución había sido creada en 1857 y los documentos más viejos que conservaba datan del año 922.

Expertos en salud pública piden una ley de movilidad de ámbito estatal

El grado de racionalidad de los planes urbanísticos está ligado al bienestar ciudadano

A. Pedrosa / SEVILLA

Expertos de diversas disciplinas pero con una preocupación común por el estado de salud de la población demandaron ayer una ley de movilidad estatal que integre los diversos intereses (económicos, ambientales, de calidad de vida) en las políticas urbanas. En el marco del congreso de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria, Rosa Ramírez, del Ministerio de Sanidad; Anna Ferrer, de la DGT y Stephen Watkins, especialista de Manchester en transporte y salud, destacaron la relación directa entre la salud de las personas y la "racionalidad" de los planes de movilidad en las ciudades.

POLIDEPORTIVO • Campeonatos de Andalucía Universitarios

El CDU empieza con pie derecho

Los universitarios granadinos cosechan seis victorias y dos derrotas en la primera jornada de competición • El equipo femenino de baloncesto aplasta a la Universidad de Almería (93-49)

Antonio Pedro / GRANADA

Fue una jornada productiva para los equipos del Club Deportivo Universidad de Granada (CDU) en el primer día de los Campeonatos de Andalucía Universitarios. En casi todas las competiciones que componen el programa, los granadinos ganaron en la mayoría y sólo perdieron en dos modalidades: fútbol 7 femenino y rugby masculino. En la primera jornada han comenzado los torneos de balonmano, baloncesto, fútbol, fútbol siete, fútbol sala, pádel, rugby, tenis y voleibol, tanto en la categoría masculina como femenina.

En baloncesto femenino, el CDU derrotó al Universidad de Almería por un aplastante 93-49. Lo mismo pasó en el torneo masculino ante la Universidad de Cór-



Movimiento de ataque de un jugador del CDU ante la oposición defensiva de un jugador sevillano.

MIGUEL RODRÍGUEZ

TORNEO TENIS

Ha sido cancelado debido a las adversas condiciones meteorológicas

doba (90-71). En el resto de deportes, el CDU se portó muy bien al cosechar importantes victorias y varias primeras plazas en la clasificación. El desarrollo de las competiciones ha transcurrido sin incidentes y dentro de la deportividad y concordia.

Por otra parte, la competición de tenis tuvo que ser suspendida en la reunión técnica mantenida entre los representantes de las distintas universidades debido a la previsión de lluvia para toda la semana. Así mismo, se han llevado a cabo dos cambios más en las competiciones de rugby y pádel, jugándose el primero en las instalaciones de Fuentenueva, mientras que el segundo será en las instalaciones cubiertas del Club Deportivo Solar Pádel.

CAU 2009

□ MARTES 3

Baloncesto femenino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
10:00	U. Málaga	U. Huelva	61/68
12:00	U. Granada	U. Almería	93/49
16:00	U. Córdoba	U. Cádiz	91/49
18:00	U. Sevilla	U. Jaén	--/--

Balonmano femenino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
18:00	U. Sevilla	U. P. Olavide	21/34
20:00	U. Granada	U. Jaén	32/11

Balonmano masculino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
10:00	U. Almería	U. Jaén	15/22
12:00	U. Málaga	U. Cádiz	33/13
16:00	U. Córdoba	U. Sevilla	26/25
18:00	U. Granada	U. P. Olavide	48/26

Baloncesto masculino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
09:00	U. Málaga	U. Sevilla	73/77
11:00	U. Cádiz	U. Jaén	77/43
13:00	U. Granada	U. Córdoba	90/71
15:00	U. Huelva	U. Almería	74/77

Fútbol 7 femenino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
11:00	U. Granada	U. P. Olavide	1/3
12:30	U. Córdoba	U. Huelva	2/4

Fútbol sala femenino

HORARIO	EQUIPO LOCAL	EQUIPO VISITANTE	RESULTADO
09:00	U. Sevilla	U. Jaén	9/2
11:00	U. Málaga	U. Cádiz	2/1
13:00	U. Granada	U. P. Olavide	7/3
15:00	U. Almería	U. Córdoba	7/8

Fuente: elaboración propia. Gráfico: Dpto. de Infografía.

AMARÍS
Centro de Estética
(UNISEX)

Depilación
Trat. Facial
Trat. Corporal
Uñas esculpidas
Pedicura
Maquillaje
Láser Alejandrita
Quiromasaje
Blanqueamiento dental, etc.

Plaza de San Isidro, 1
Tlf. 958 276 075 www.centroamarisbelleza.com

Paloma
ESTILISTA

CITA PREVIA:
958 892 163
C/ Primero de Mayo, 12 • LA ZUBIA (Granada)

DISOLUCIÓN Y LIQUIDACIÓN DE HERMANOS VILLEGAS GÓMEZ. SDAD. COOP. AND.

Por acuerdo de Asamblea General Universal de la cooperativa Hermanos Villegas Gómez, S. Coop. And., celebrada en fecha 31 de enero de 2009, se adoptó por unanimidad el acuerdo de disolución de la entidad, al amparo de lo previsto en los apartados c) y h) del artículo 110 de la Ley 2/1999, así como el nombramiento de Don Maariano Villegas Romero como liquidador único, quien acepta el cargo.

Lo que se hace público a los efectos previstos en el art. 111.4 de la Ley 2/1999, de Sociedades Cooperativas Andaluzas.

Lugros, 31 de enero de 2009.- El Socio Liquidador, Don Mariano Villegas Romero.

sevillana endesa

INTERRUPCIÓN TEMPORAL DEL SUMINISTRO

Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red el día:

05 de Marzo de 2.009.

Lobras (2016475): De 17,00 a 18,00h. LG/ Cortijo Lobrazán.

Cástaras (2016475): De 17,00 a 18,00h. BO/ La Ermita.

Santa Fé (2063953): De 9,00 a 16,00h. C/ Caleta, C/ Celestino Mutis, C/ Cisne, C/ General San Martín, C/ Júpiter, C/ Lima, C/ Neptuno, C/ Profesor Tierno Galván, C/ Quintillán, C/ Ramon y Cajal, C/ San Juan, C/ Santa Catalina, CM/ Santa Catalina, C/ Simón Bolívar, C/ Venus y zonas próximas.

Salobreña (2066137): De 9,30 a 12,30h. DS/ Matagallares y zonas próximas.

Centro de Atención de Averías: 902-516-516

Actual

Helena Taberna. Directora de cine

“Me encanta cuando mi cine hace llorar a hombres hechos y derechos”

La cineasta navarra participa estos días en Mujeres del Cine 09 y el próximo viernes presenta junto a su equipo la exitosa 'La buena nueva', una de las veinte películas españolas más taquilleras del año

G. Cappa / GRANADA

Hace años, el programa *Qué grande es el cine* de José Luis García contaba sólo con tertulios —con alguna excepción al final— que fumaban como cosacos, bebían y glosaban sobre las maravillosas piernas de Sofía Loren. Ellos se lo perdieron, porque el torbellino dialéctico de Helena Taberna supera con mucho a la retórica 'carca' que inundaba mezclada con humo el programa. La directora presenta este viernes en el festival Mujeres del Cine de Granada su último trabajo, *La buena nueva*.

—'La buena nueva' ha sido un gran éxito de taquilla. La lástima es que en Granada no se estrenó...

—Me ha dado muchas alegrías. Se estrenó el 14 de noviembre y de las 130 producciones del año es de las veinte más taquilleras. Andalucía es una plaza rara para el cine español y el cine independiente. Pero el viernes podremos desquitarnos porque la peli se proyecta este viernes y estaremos todo el equipo para abrir un debate con los espectadores. Espero que acuda Ian Gibson, uno de los entusiastas defensores de la película y uno de los elementos tranquilizadores cuando se estrenó. Cada película tiene un juez, y para mí fue una satisfacción el abrazo de Ian Gibson y su confesión, al día siguiente de verla, de que no podía quitarse de la cabeza la película.

—¿De esta amistad podría salir una película sobre Lorca y Dalí?

—Claro. De todas formas, lo que ha habido hasta ahora es muy peligroso. Con personajes de tanta repercusión es muy difícil no hacer una cosa patética. No me atrae de entrada, quizás sí sobre lo que sintieron, pero no una biografía.

—¿Cuáles son los inconvenientes especiales de un mujer para hacer cine en España?

—Las directoras estamos estupidas y una mujer acaba de ganar en Berlín. Se va a quedar helado cuando le diga que el año pasado se rodaron 170 películas dirigidas por cineastas españoles de las cuales sólo ocho fueron realizadas por mujeres. Demasiada visibilidad tenemos. Me encanta cuando mi cine hace llorar a hombres hechos y derechos y despierta en ellos zonas de ternura desconocidas.



Helena Taberna, en el A. C. Santa Paula, durante un encuentro con los medios.

MARIA DE LA CRUZ

COMPLICIDAD

“En las cintas de hombres apenas existe la complicidad entre mujeres, un elemento fundamental de supervivencia”

TEMAS

“La Guerra Civil es un material dramático excelente, con historias poderosas que permiten conocer mejor nuestra alma”

—Cuando un director trabaja con mujeres, la crítica, como elogio, suele decir: “capta perfectamente el universo femenino”. ¿Puede ser la típica frase de un misógino?

—Totalmente de acuerdo. Yo amo la vida, lo masculino y lo femenino. Pero creo que el mundo será más luminoso cuando realmente estemos compartiendo el



poder, y esto es también compartir la mirada en el cine. Es necesario contar el mundo en imágenes. Hay un estudio del cine español del 2000 al 2008 que pone de manifiesto que, cuando las mujeres dirigimos, los personajes femeninos son más rotundos y pelean por cosas que no sólo el amor. Sin embargo, en las cintas de hombres apenas existe

la complicidad entre las mujeres, un elemento fundamental de supervivencia, las redes de mujeres.

—Estas redes quedan descritas en 'La buena nueva'...

—Sí. He pensado cómo sería la vida de estas mujeres en un pueblo de la retaguardia durante la Guerra Civil. Les quitaron todo y tuvieron que establecer una red de silencio gracias a lo que sobrevivieron.

—¿La Guerra Civil se puede convertir en un género como el western?

—Exacto. Es un género. Hay un sector de periodistas de cine que han decidido, no sé la razón, que hay muchas películas de la Guerra Civil. Por mi parte, yo divido las películas entre buenas y malas, sea el género que sea. La Guerra Civil es un material dramático excelente, con historias poderosas que permiten conocer mejor nuestra alma. Nosotros hemos sido rigurosísimos. Pero es curioso porque Alex Ugalde, que encarna al cura, es ateo. Y el que encarna al capitán de Falange es insumiso.

—¿Cómo fue el proceso de documentación?

—El cura protagonista existió en

la realidad. De hecho era familiar mío y escribió un libro, *No me avergüenzo del Evangelio*, que se leyó mucho de manera clandestina en el País Vasco. Me impresionó saber que la Iglesia oficial había apoyado el levantamiento de Franco llamándolo 'Santa cruzada'. Tuñón de Lara dijo que hubo algún obispo que dijo que no era una Guerra Civil, sino un “plebiscito armado”. El descenso a los infiernos del cura protagonista es una historia hermosa, que hace reflexionar. La verdad es que gustan mis dos películas anteriores, *Yoyes* y *Extranjeras*, pero tengo especial debilidad por esta última.

—¿Observa un 'ambientillo' especial en este Mujeres del cine?

—Sí. Me parece sobre todo una gran idea que este año se haya implicado la Universidad de Granada. Es el futuro. Es fundamental que el análisis histórico y de género entre en las universidades. Me ha gustado saber que hay un grupo de mujeres de Erasmus que está aquí trabajando. Me gusta que las nuevas generaciones de mujeres no tengan techo de cristal, que puedan soñar con ser lo que le gustaría, sin cortapisas.