

# PARA TODOS

Nº 90. NOVIEMBRE 2017

## SUMARIO

- ✚ Introducción
- ✚ La ONCE y el deporte
- ✚ Novedades culturales
- ✚ Cine
  - Novedades audesc
  - Estrenos
  - Daniel Craig volverá a ser Bond, James Bond
  - “It” tendrá secuela en 2019
- ✚ Teatro
  - “La dama duende”, de Calderón, en el Teatro de la Comedia de Madrid
  - La compañía Kamikaze, de Miguel del Arco, Premio Nacional de Teatro
- ✚ Música
  - Novedades discográficas (Por Ignacio Santa María y Javier Cuenca)
  - Próximos conciertos
- ✚ Literatura
  - Novedades impresas
  - Aramburu, Urretabizkaia y Serrano, Premios Euskadi de Literatura 2017
- ✚ Exposiciones
  - La Universidad de Valencia acoge una exposición sobre Juan Negrín y los libros
- ✚ Turismo para todos
  - Diez rutas imprescindibles por Asturias
- ✚ Vivir mejor
  - ❖ Salud:

- Las calorías son necesarias para el organismo a pesar de su mala fama
- ❖ Accesibilidad:
- El Thyssen ya es un museo accesible
- La ONCE y los arquitectos aragoneses firman un convenio de colaboración sobre accesibilidad
- Fundación ONCE y BBVA apuestan por unos servicios financieros accesibles

## **INTRODUCCIÓN**

Empezamos este nuevo número de Para Todos correspondiente al mes de noviembre con deporte, para, a continuación, irnos al cine por partida doble: primero sin salir de casa con cuatro novedades audesc y luego con otros tantos estrenos en pantalla grande. Completamos la sección cinematográfica con dos jugosas noticias sobre un regreso y una secuela.

En el apartado teatral te hablamos de una obra de Calderón que se está representando en Madrid y de un premio, y en el musical sobre tres nuevos discos y algunos conciertos que te pueden interesar. Por lo que se refiere a los libros, comentamos tres obras recién llegadas a las librerías y nos hacemos eco de los Premios Euskadi de Literatura 2017.

Una exposición sobre la biblioteca de Juan Negrín protagoniza nuestro siguiente apartado, mientras que Asturias hace lo propio con nuestra sección dedicada a los viajes. Y despedimos el número 90 de la revista con el apartado Vivir Mejor, en el que hablamos de las calorías en primer lugar, en la sección de Salud, y del Museo Thyssen y de dos convenios sobre accesibilidad, en la sección dedicada a esta última materia.

## **LA ONCE Y EL DEPORTE**

Ajedrez y tiro se dan cita en los tres eventos que te proponemos en nuestra sección dedicada al deporte, que este mes se queda en España. Empezamos con el Campeonato de España Individual de Ajedrez, que se celebrará en Ciudad Real entre el 11 y el 19 de noviembre.

A continuación nos vamos a Madrid para darte detalles del Campeonato de España de Tiro, que tendrá lugar los días 18 y 19 de noviembre, y nos despedimos en Benidorm con otro evento ajedrecístico, esta vez el Festival Internacional “Gran Hotel Bali” de Ajedrez, cuya décimo sexta edición se desarrollará del 30 de noviembre al 10 de diciembre.

## **ESPAÑA, DEL 11 AL 19 DE NOVIEMBRE CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL DE AJEDREZ**

Ciudad Real acogerá este evento ajedrecístico, que tendrá lugar a lo largo de nueve jornadas.

## **ESPAÑA, 18 Y 19 DE NOVIEMBRE CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TIRO**

La ciudad de Madrid será el escenario de este evento, que se desarrollará durante dos días consecutivos.

## **ESPAÑA, DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 10 DE DICIEMBRE FESTIVAL INTERNACIONAL “GRAN HOTEL BALI” DE AJEDREZ**

El Gran hotel Bali de la localidad alicantina de Benidorm acoge durante 11 jornadas este festival, que llega este año a su décimo sexta edición y que organiza el Grupo Bali.

## **NOVEDADES CULTURALES**

### **CINE**

#### **-NOVEDADES AUDESC**

Dos comedias, un thriller y un drama es lo que te presentamos en nuestro apartado dedicado a las películas audiodescritas. “Es por tu bien” es un título reciente del cine español en el que tres padres deberán unir fuerzas para evitar que sus respectivas hijas se casen con los indeseables novios que se han echado.

Woody Allen volvió a sorprender a crítica y público con “Midnight in Paris”, una comedia llena de encanto en la que un escritor algo bohemio que ha viajado a la capital francesa con su novia y los padres de ésta vivirá curiosas experiencias cuando, debido a una especie de hechizo, se ve transportado a los años 20 al llegar la medianoche.

“El bar” es el nuevo trabajo del desigual Álex de la Iglesia, donde un grupo de personajes queda atrapado en un local del centro de Madrid después de que uno de sus ocupantes reciba un disparo en la cabeza al salir al exterior.

Elementos fantásticos tiene “El secreto de Adaline”, el cuarto y último título que te proponemos, en el que una chica que ha conseguido la eterna juventud tras un accidente se plantea renunciar a la inmortalidad al conocer a un hombre del que se ha enamorado.

### **Nº 560 – “Es por tu bien”**

La peor pesadilla que un padre puede tener con una hija es que ésta crezca y llegue el día en que le presente a su novio, y que éste sea un tipo despreciable que busca una sola cosa de su preciada y amada niñita. Y ese día es precisamente el que les llega a tres padres: a Arturo, a Poli y a Chus. Sus dulces hijas han decidido tirar su futuro a la basura echándose tres novios a su juicio abominables. Así que la única solución es unir fuerzas para librarse de ellos como sea.

Carlos Therón, conocido por participar en series de televisión como “El chiringuito de Pepe” y “Olmos y Robles” y por ser el responsable de películas como “Fuga de cerebros 2” e “Impávido”, dirige esta comedia protagonizada por José Coronado, Javier Cámara y Roberto Álamo en los papeles de padres en apuros.

### **Nº 564 – “Midnight in Paris”**

Un escritor norteamericano algo bohemio llega con su prometida Inez y los padres de ésta a París. Mientras vaga por las calles soñando con los felices años 20, cae bajo una especie de hechizo que hace que, a medianoche, en algún lugar del barrio Latino, se vea transportado a otro universo donde va a conocer a personajes que jamás imaginaría iba a conocer.

El gran Woody Allen volvió a sorprender a propios y extraños con esta deliciosa comedia, llena de guiños, protagonizada por Owen Wilson y Marion Cotillard. Consiguió el Oscar al mejor guión original en 2011, de los cuatro a los que estaba nominada la película.

### **Nº 570 – “El bar”**

9:30 horas. Un grupo de personas absolutamente heterogéneo desayuna en un bar en el centro de Madrid. Uno de ellos tiene prisa; al salir por la puerta recibe un disparo en la cabeza. Nadie se atreve a socorrerle. Están atrapados.

Nuevo trabajo del irregular Álex de la Iglesia protagonizado por Blanca Suárez, Mario Casas, Secun de la Rosa y Carmen Machi. En el guión volvió a contar con su cómplice habitual, Jorge Guerricaechevarría.

### **Nº 571 – “El secreto de Adaline”**

Adaline Bowman, nacida a comienzos del siglo XX, adquiere a los 29 años la eterna juventud tras un accidente. Tras años de vida solitaria y permanecer con la misma edad durante ocho décadas, conoce a Ellis Jones, un hombre por el que podría merecer la pena perder la inmortalidad.

El responsable de títulos como “The Vicious Kind” y “Celeste And Jesse Forever” dirige este drama romántico con elementos fantásticos, que no cosechó críticas especialmente halagüeñas.

## **-ESTRENOS**

Dos dramas, otra más de superhéroes y la nueva versión cinematográfica de un clásico de la novela policiaca se asoman este mes de noviembre entre los estrenos que llegan a las salas españolas de cine.

Arrancamos con “La librería”, en la que Isabel Coixet vuelve a utilizar el inglés para adaptar una obra de Penelope Fitzgerald y contar la historia de una mujer que, en la Inglaterra rural de finales de los años 50, decide abrir una librería a pesar de la oposición de sus vecinos.

En “The Square”, el mánager de un museo deberá enfrentarse al malestar que produce en el público una campaña publicitaria diseñada para promocionar una instalación que fomenta valores humanos y altruistas. Dirige el sueco Ruben Östlund, conocido por la peculiar “Fuerza mayor”.

Vuelven los superhéroes con “Liga de la Justicia”, en la que un equipo de metahumanos, entre los que se encuentran Batman y Wonder Woman, habrá de unir fuerzas para enfrentarse a una amenaza de proporciones catastróficas. Dirigen la película al alimón dos expertos en esto de los cómics, Zack Snyder y Joss Whedon.

Y terminamos nuestro apartado de estrenos con la nueva adaptación al cine de la novela de Agatha Christie “Asesinato en el Orient Express”, esta vez de la mano del británico Kenneth Branagh, en la que el famoso detective belga Hércules Poirot investiga un crimen cometido en el legendario tren.

### **-“La librería”**

Directora: Isabel Coixet. Nacionalidad: España. Intérpretes: Emily Mortimer, Patricia Clarkson, Bill Nighy. Género: Drama / SINOPSIS: Situada en un pequeño pueblo de la Inglaterra de 1959, la película narra la historia de una mujer que decide, en contra de la educada pero implacable oposición vecinal, abrir la primera librería que haya habido nunca en esa zona.

Tras su anterior largometraje de ficción, “Nadie quiere la noche”, Isabel Coixet vuelve a rodar en inglés para adaptar una novela de Penelope Fitzgerald, ocupándose también del guión.

### **-“The Square”**

Director: Ruben Östlund. Nacionalidad: Suecia. Intérpretes: Claes Bang, Elisabeth Moss, Dominic West. Género: Drama / SINOPSIS: Christian, mánager de un museo de arte contemporáneo, se encarga de una exhibición titulada “The Square”, en la que hay una instalación que fomenta valores humanos y altruistas. Cuando contrata a una agencia de relaciones públicas para difundir el evento, la publicidad produce malestar en el público.

Palma de Oro en la pasada edición del Festival de Cannes, la película corre a cargo del responsable de títulos como “Play” y “Fuerza mayor”. A su paso por el certamen francés obtuvo críticas desiguales.

### **-“Liga de la Justicia”**

Directores: Zack Snyder y Joss Whedon. Nacionalidad: Estados Unidos. Intérpretes: Ben Affleck, Gal Gadot, Ezra Miller, Jason Momoa. Género: Ciencia ficción / SINOPSIS: Motivado por la fe que había recuperado en la humanidad e inspirado por la acción altruista de Superman, Bruce Wayne recluta la ayuda de su nueva aliada, Diana Prince, para enfrentarse a un enemigo aún mayor. Juntos, Batman y Wonder Woman se mueven rápidamente para encontrar y reclutar un equipo de metahumanos para combatir esta nueva amenaza. Pero a pesar de la formación de esta liga de héroes sin precedentes –Batman, Wonder Woman, Aquaman, Cyborg y Flash-, puede que sea demasiado tarde para salvar el planeta de una amenaza de proporciones catastróficas.

Otra de superhéroes dirigida en esta ocasión al alimón por Zack Snyder (“Batman v. Superman: El amanecer de la Justicia”, “El hombre de acero”, “Watchmen”) y Joss Whedon (las dos entregas de “Los vengadores”, “Mucho ruido y pocas nueces”).

### **-“Asesinato en el Orient Express”**

Director: Kenneth Branagh. Nacionalidad: Estados Unidos. Intérpretes: Kenneth Branagh, Michelle Pfeiffer, Daisy Ridley, Judi Dench. Género: Intriga / SINOPSIS: Durante un viaje en el legendario Orient Express, el detective belga Hércules Poirot investiga un asesinato cometido en el trayecto, y a resultas del cual todos los pasajeros del tren son sospechosos del mismo.

Nueva adaptación a la gran pantalla del clásico de Agatha Christie, dirigida y protagonizada por el británico Kenneth Branagh y con un reparto lleno de caras conocidas del séptimo arte. En 1974, Sidney Lumet ya adaptó la novela en una película que incluía en su reparto a Albert Finney, Lauren Bacall e Ingrid Bergman, entre otras celebridades.

### **-DANIEL CRAIG VOLVERÁ A SER BOND, JAMES BOND**

Donde dije digo, digo Diego. Hace dos años, Daniel Craig cargaba contra la franquicia del espía británico cinematográfico por excelencia. Al parecer, ninguna oferta millonaria (ni martini seco con vodka agitado, no mezclado) haría al actor volver a ponerse el traje de James Bond tras el rodaje de “Spectre”. “Antes que eso, rompo un cristal y me corto las venas”, declaró el inglés. Sin embargo, meses después, Craig rectificaba: “Ponerse en la piel de Bond es una de las mejores cosas que puedes hacer si eres actor”.

Y ahora, según informa Mirror, el intérprete protagonizará su quinta película como agente 007. Al parecer, la productora de la franquicia, Barbara Broccoli, ya cuenta con el actor para “Bond 25” (la 25ª entrega de la longeva saga) y quiere a la cantante británica Adele para el tema del filme. Y es que “Skyfall”

recaudó 885 millones de libras, y la canción de la película, interpretada por Adele, fue nominada al Oscar.

Según asegura una fuente involucrada en el proyecto, “Craig y Adele juntos son el equipo ganador, la elección definitiva, una máquina de hacer dinero. Ha llevado su tiempo, pero Daniel está de regreso, y tras un fuerte consenso en las oficinas de Bond, Mr. Craig volverá a ser 007”. La mujer del actor, Rachel Weisz, estaría de acuerdo con que Craig tuviera que estar un año lejos de casa rodando el filme, actividad que podría dar comienzo el próximo año.

### **-“IT” TENDRÁ SECUELA EN 2019**

“It”, la película de terror dirigida por el argentino Andrés Muschietti, basada en una novela de Stephen King, tendrá una continuación que llegará a los cines en septiembre de 2019, según informó el estudio Warner Bros en un comunicado.

Muschietti hizo historia con el rompedor estreno de la cinta en Estados Unidos, donde alcanzó los 123,1 millones de dólares, el mejor debut registrado para un filme de terror. Desde entonces, la película se ha convertido en la de mayor recaudación en la historia dentro de ese género, siempre y cuando no se ajusten las cifras por la inflación.

En 1973, “El exorcista” ingresó 233 millones de dólares en Estados Unidos, de un total de 441,3 millones en todo el mundo. La película de Muschietti llevaba acumulados, a 26 de septiembre de 2017, 266,1 millones de dólares en Estados Unidos, de un total de 478,1 millones en todo el mundo.

“It”, con un presupuesto de unos 35 millones de dólares, cuenta cómo un grupo de niños hace frente a la amenaza de Pennywise, un siniestro payaso con un terrible historial de violencia y asesinatos, cuya presencia afecta a la localidad de Derry. Bill Skarsgard, Finn Wolfhard, Jaeden Lieberher y Sophia Lillis son los protagonistas de la cinta.

La continuación girará en torno a esos mismos personajes, ya como adultos, y el guión correrá a cargo de Gary Dauberman. Por ahora no hay confirmación de que Muschietti se vaya a poner de nuevo tras las cámaras.

## **TEATRO**

En primer lugar hablamos de una comedia de Calderón de la Barca, “La dama duende”, que se estará representando en el Teatro de la Comedia de Madrid, a cargo de la Compañía Nacional de Teatro Clásico (CNTC), hasta el 10 de diciembre. A continuación nos hacemos eco de que el Premio Nacional de Teatro ha recaído en la compañía de Miguel del Arco Kamikaze Producciones.

### **-“LA DAMA DUENDE”, DE CALDERÓN, EN EL TEATRO DE LA COMEDIA DE MADRID**

La nueva temporada del Teatro de la Comedia de Madrid se ha iniciado con “La dama duende”, de Calderón de la Barca, a cargo de la Compañía Nacional de Teatro Clásico (CNTC).

La obra cuenta la historia de Ángela de Toledo, una joven que al enviudar ha quedado endeudada de por vida, por lo que sus hermanos la someten a una estrecha vigilancia. La mujer vive casi encerrada, pero su pasión y su ingenio harán que burle su aislamiento para llegar a don Manuel, el hombre del que se ha enamorado.

Álvaro Tato, el autor de la versión que se presenta en la Comedia, señala que esta mujer enamorada y torturada está en la línea de los personajes femeninos de Cervantes que reivindican su condición y su independencia, como la pastora Marcela, en Don Quijote, o la gitanilla, en las “Novelas ejemplares”. “Son mujeres a las que los humanistas les dan una voz propia”, indica.

En este sentido, Tato insiste en que “La dama duende” es la obra más cervantina de Calderón de la Barca. “Es una comedia que indaga sobre la identidad, un asunto escondido bajo una historia de amor, que a su vez está escondida en una historia de fantasmas”, precisa.

Marta Poveda, que interpreta a la protagonista, dice que su personaje es una mujer que se hace preguntas y es consciente de que su destino está en ella misma. Helena Pimenta, que dirige esta versión, estrenada en el último Festival de Teatro Clásico de Almagro, resalta la tremenda ambigüedad de esta comedia urbana y de capa y espada, que tiene sus momentos trágicos, como la vida misma. Se desarrolla, en su mayor parte, en el campo, y se mueve entre la realidad y la ilusión.

Así, Pimenta apuntó el paralelismo entre “La dama duende” y “La vida es sueño”. De hecho, los dos protagonistas viven encerrados. “Los asuntos que tratan estas dos obras de Calderón, en apariencia tan distintas, son prácticamente los mismos”, señala la directora.

Es la tercera vez que la CNTC produce, en sus tres décadas de existencia, esta comedia, que supone todo un desafío: tiene un texto complejo, lleno de hiperbatones y subordinadas, lo que obliga a los actores a realizar un gran trabajo para abordar el verso y ofrecérselo al espectador. “Es un Calderón joven, atrevido, estilista, que experimenta, parodia el honor y pide mucho esfuerzo interpretativo, pero merece la pena”, dice Pimenta, quien añade: “Es también una obra muy visual, con mucha acción, que gustará a toda la familia”.

“La dama duende” permanecerá en cartel hasta el próximo 10 de diciembre. Después viajará a Barcelona para, más adelante, tener un recorrido internacional.

**-LA COMPAÑÍA KAMIKAZE, DE MIGUEL DEL ARCO, PREMIO NACIONAL DE TEATRO**

La compañía Kamikaze Producciones, de Miguel del Arco, Israel Elejalde, Aitor Tejada y Jordi Buxó, ha obtenido el Premio Nacional de Teatro por “la puesta en marcha de un proyecto colectivo en el que se desarrollan con excelencia las diversas ramas de la creación escénica”.

El jurado del premio, dotado con 30.000 euros, ha destacado en su fallo “la valentía de sus propuestas y la adhesión de un público fiel que respalda este proyecto único en el panorama actual de nuestro teatro”, informó el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en una nota.

Bajo el lema ‘Un teatro más allá de la función’, el proyecto Kamikaze “aúna entretenimiento, reflexión, diálogo y transformación con la vocación de ofrecer una mirada contemporánea en la que cualquiera pueda verse reflejado”. Su actividad abarca lecturas, ensayos, conferencias, formación y educación, tertulias “y una programación de calidad que mezcla obras propias y externas” con “un teatro de calidad” para todos los públicos.

El Ministerio destaca, entre sus montajes, “La función por hacer”, “Juicio a una zorra”, “Misántropo”, “Antígona” y “Hamlet” –en coproducción con la Compañía Nacional de Teatro Clásico (CNTC)-, todos ellos con dirección y versión de Miguel del Arco.

Kamikaze Producciones, que empezó a jugar en 2009 con la idea de tener su propio teatro, alquiló el pasado mes de julio el Pavón para llevar a cabo un proyecto “vivo, abierto, emocional e interactivo”, según explicaron sus responsables. La ocasión de alquilarlo llegó cuando la Compañía Nacional de Teatro Clásico (CNTC) dejó libre el centenario coliseo madrileño, en la castiza plaza de Cascorro, con el que firmaron un contrato por cinco años.

Del jurado, presidido por la directora general del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música (Inaem), Montserrat Iglesias, han formado parte Fernando Cerón, Julio Bravo, Manuel Llanes, Helena Pimenta, Rosa San Segundo, Rosana Torres y Concha Velasco, Premio Nacional de Teatro 2016.

## **MÚSICA**

### **-NOVEDADES DISCOGRÁFICAS**

Por Ignacio Santa María y Javier Cuenca

Te ofrecemos tres propuestas muy diferentes en nuestra sección dedicada a los discos recién llegados a las tiendas del ramo. Empezamos con “Spitting Image”, de The Strypes, tercer álbum de esta banda irlandesa en el que sus miembros se dejan seducir por la estética del pub rock y la new wave de finales de los 70.

En “What Brought You Here?”, el pianista Sergio Pamies factura un segundo disco lleno de jazz cálido e intimista, sin renunciar al influjo de la música latina, donde se dan la mano composiciones propias con remozadas versiones de clásicos del género jazzístico.

Y finalizamos con el quinto álbum y primero grabado en directo de Rafa Pons, “Hambre de balón”, con el que quiere celebrar 10 años en la música desde que apareciera su primer trabajo, “Mal te veo”. Una aventura en la que le acompañan cantautores de su generación como Marwan o Andrés Suárez.

### **The Strypes: “Spitting Image” (Discográfica: Universal Music Group)**

Hace cuatro años, estos muchachos de la localidad de Cavan, en Irlanda del Norte, nos dejaron noqueados con su álbum de debut. ¿Cómo era posible que unos chicos que no llegaban a la mayoría de edad interpretasen con tanta sabiduría y soltura el blues y el rythm 'n' blues de la década de los 60? El frenesí y el furor que desprendían esos cuatro chavales imberbes causó conmoción y el grupo fue contratado de inmediato para actuar en escenarios y platós de televisión de todo el mundo, donde eran vistos más como una curiosidad que como un proyecto serio y solvente.

Su segundo larga duración, “Little Victories”, editado en 2015, recibió una acogida mucho más discreta. La fórmula de mezclar esas viejas influencias con sonidos en boga para intentar llegar a las radiofórmulas y a las pistas de baile no surtió el efecto deseado y el resultado fue un disco que no entendieron ni propios ni extraños.

Sin embargo, con este tercer trabajo, que toma prestado su nombre de la conocida serie satírica de guiñoles de la televisión británica, los chicos del Ulster vuelven a dar un paso en la buena dirección. Si con su debut rendían homenaje a los sonidos de los 50 y 60, ahora replican la estética y el estilo del pub rock y la new wave de finales de los 70. Y es una elección que les sienta francamente bien.

El disco parece un homenaje a toda esa época. Para empezar, ya la portada está copiada del grandes éxitos de The Jags, una banda de la nueva ola americana. Y luego en cada surco reconocemos aquí y allá ecos y reflejos de los grandes de aquella edad de oro: Nick Lowe, Elvis Costello, Joe Jackson, Graham Parker, Squeeze... Estos últimos parecen haberse colado en el estudio para registrar “(I Need A Break From) Holidays”, una de las canciones más potentes del lote. Hay que reconocerlo: los norirlandeses tocan de infarto, pero no se disipa esa sensación de que en el fondo son unos estupendos imitadores de cosas que ya se hicieron en el pasado.

### **Sergio Pamies: “What Brought You Here?” (Discográfica: Bebyne Records)**

El pianista Sergio Pamies tiene una forma de tocar cálida e intimista y una querencia más que evidente por el bolero y los aires latinos. Pero también se notan sus raíces jazzísticas en este su segundo disco, “What Brought You Here?”, donde se dejan escuchar todas esas influencias. Y es que si su anterior trabajo, “Borrachito”, era una contundente defensa de las posibilidades artísticas del flamenco-jazz, esta nueva entrega revela sus grandes habilidades para la composición, los arreglos y la producción.

El disco se inicia con una interpretación a piano solo del tema que le da título, para seguir con “Our Man Andrew”, una trepidante pieza de jazz sin concesiones en la que homenajea al trompetista Lee Morgan y a su “Our Man Higgins”. Pamies nos obsequia a continuación con una versión modernizada del clásico de Cole Porter “I Get a Kick Out of You”, donde los arreglos de viento, piano eléctrico y percusiones dan fe de la peculiar creatividad de este artista.

“Bem-Aventurado” es una carta de amor a la música brasileña, mientras que “Aún no te conozco” es un bolero donde la hermosa sonoridad del fliscorno de Pete Clagett flota sobre un sofisticado arreglo contrapuntístico con cuarteto de cuerdas. Vuelve Cole Porter más tarde con otro de sus clásicos, “All of You”, y después de, ahora sí, la elegante y sencilla versión a trío de la pieza que titula el álbum, “What Brought You Here?”, llega “El hijo de la portuguesa”, un homenaje de Pamies a la colaboración entre Paco de Lucía y Chick Corea.

Ponen el broche de gala al disco “This is for (Joan) Albert”, una canción a trío a lo Bill Evans dedicada al también pianista Joan Albert Amargós, y “Faltando um Pedaco”, versión en castellano de una pieza de Djavan que cuenta con la voz invitada de la cantante granadina Lara Bello. Un álbum, en fin, para disfrutarlo con calma y recrearse en cada uno de sus matices, especialmente recomendado para quienes gustan del sonido del piano.

### **Rafa Pons: “Hambre de balón” (Discográfica: Sony Music)**

El cantautor catalán Rafa Pons ha querido celebrar sus 10 años en el mundo de la música, desde que editara su primer trabajo, “Mal te veo”, con un disco en directo en el que repasa algunas de sus canciones más significativas. El concierto fue grabado en el Teatro Nuevo Apolo de Madrid en noviembre de 2016, dentro del ciclo de Las Matinales de El País.

En este quinto álbum, el primero desde la publicación en 2015 de “Disimula”, Pons ha contado con la participación de compañeros de generación que, dicho sea de paso, “lo petan” en esto de la canción de autor: Marwan, Andrés Suárez, Luis Ramiro, El Niño de la Hipoteca, Funambulista y El Kanka. ¿Simple camaradería o ganas de vender más discos? Ahí lo dejamos, y que se responda cada quien.

Marketing aparte, o lo que sea, la verdad es que Rafa Pons es un buen autor de letras en las que sabe mezclar lo canalla con lo sentimental, la ironía y el intimismo. Todo ello envuelto en resultonas melodías roqueras y cantado con esa intención urbana y desenfadada que podría emparentarle con el estilo de Joaquín Sabina, su influencia más reconocible.

### **-PRÓXIMOS CONCIERTOS**

Te hablamos en primer lugar de los dos conciertos que ofrecerá en España el grupo canadiense Arcade Fire, en la primavera de 2018 y dentro de la gira de presentación de su nuevo disco, y a continuación hacemos un repaso

**\*\*repaso\*\*** por algunos de los artistas que participarán en la segunda edición del Atlantic Sons Festival.

### **La banda canadiense Arcade Fire actuará en Barcelona y Madrid en abril de 2018**

La banda de indie rock Arcade Fire volverá a España en la primavera de 2018, como parte de la gira de presentación de su último disco, "Everything Now". Las citas serán el 21 de abril en el Palau Sant Jordi de Barcelona y el 24 del mismo mes en el madrileño WiZink Center. Las entradas costarán entre 40 y 60 euros.

La banda saltó al éxito internacional en 2004 con su álbum "Funeral". "Everything Now" es su quinto disco de estudio tras "Reflektor", que publicaron en 2013.

### **Maceo Parker, Jorge Drexler y Mariza, en la segunda edición del Atlantic Sons Festival**

El saxofonista Maceo Parker, el cantautor Jorge Drexler y la cantante Mariza son algunos de los artistas que se asomarán en los próximos meses al Atlantic Sons Festival, que llega este año a su segunda edición.

Jazz, soul, fado, blues, flamenco y fun llegarán a Madrid dentro de una oferta de conciertos marcada por la variedad de estilos y géneros. Una cita con el directo pensada para el público más inquieto, aquel que busca la música de raíz.

Atlantic Sons Festival, que nació en 2016 como un encuentro de artistas lusos en Madrid, se reinventa y amplía este año para mostrar a más artistas, de más países y con más variedad de sonidos que van del tradicional fado al jazz, soul, blues, flamenco y funk. También se amplía el número de recintos, ya que al imponente Teatro Nuevo Apolo se le une la sala Bogui Jazz, donde disfrutar de los conciertos desde otra perspectiva, pero con la misma calidad de sonido y estética.

Algunos de los artistas que pasarán por el certamen son Aurora García, el 8 de noviembre en el Teatro Nuevo Apolo; Gerardo Núñez (15 de noviembre, Teatro Nuevo Apolo); Jazzmeia Horn (22 de noviembre, sala Bogui Jazz"; Diego Carrasco (29 de noviembre, Teatro Nuevo Apolo); Maceo Parker (4 de diciembre, Teatro Nuevo Apolo); The Gift (12 de diciembre, Teatro Nuevo Apolo); Jorge Drexler (13 y 14 de diciembre, Teatro Nuevo Apolo); Mariza (18 de diciembre, Teatro Nuevo Apolo); Stacey Kent (25 de enero, Teatro Nuevo Apolo), y Patax (22 de febrero, Teatro Nuevo Apolo).

## **LITERATURA**

### **-NOVEDADES IMPRESAS**

Variada la oferta que te presentamos este mes en nuestro apartado dedicado a los libros, y que comienza con la última obra de Amélie Nothomb, “El crimen del conde Neville”, en la que una vidente anuncia a un aristócrata venido a menos que cometerá un asesinato en el transcurso de la gran fiesta que va a ofrecer en su casa dentro de algunos días.

En “Fuego”, de Joe Hill, el mundo se enfrenta a una plaga denominada escama de dragón, enfermedad que hace explotar en llamas a todo aquel que la contrae. Mientras tanto, una enfermera que teme ser víctima de la patología, coincide con un misterioso desconocido que, aunque también la sufre, parece ser inmune a ella.

Por último, hablamos de “Teutoburgo”, la última novela de Valerio Massimo Manfredi, donde dos hermanos son capturados por una patrulla romana y, tras ser dejados por el emperador al cuidado de un centurión y convertirse en grandes soldados, habrán de decidir entre defender la tierra que les vio nacer o traicionarla.

**Autora: AMÉLIE NOTHOMB**  
**Título: EL CRIMEN DEL CONDE NEVILLE**  
**Editorial: ANAGRAMA**  
**Año de publicación: 2017**  
**Número de páginas: 120**  
**ISBN: 978-84-339-7986-5**

El conde Neville acude a la casa de una vidente para recoger a su hija menor. La vidente se la encontró la noche anterior en pleno bosque, en posición fetal y tiritando de frío. Al parecer la adolescente, que responde al singular nombre de Sérieuse, se había fugado del castillo familiar. Pero, antes de llevar al aristocrático progenitor ante su hija, la vidente le toma la mano y le anuncia: “Pronto dará usted una gran fiesta en su casa. Durante esa recepción, usted matará a un invitado”.

En efecto, los Neville, excéntrica familia de alcurnia, van a celebrar en breve su fastuosa fiesta anual, a la que invitan a lo más selecto de la sociedad. Esa ‘garden party’ es una tradición irrenunciable, pese a que los Neville pasan por serios apuros económicos y el conde incluso ha tenido que plantearse vender el castillo y el bosque que lo rodea. Con toda probabilidad esta será la última gran fiesta que organicen allí. ¿Acabará, tal como anuncia la predicción de la vidente, con un asesinato?

**Autor: JOE HILL**  
**Título: FUEGO**  
**Editorial: NOCTURNA**  
**Año de publicación: 2017**  
**Número de páginas: 816**  
**ISBN: 978-84-168-5810-1**

Nadie sabe dónde y cuándo se originó, pero una plaga se ha extendido por todas partes. Los médicos la llaman ‘Trichophyton draco incendia’; los demás,

escama de dragón, una espora que marca la piel de los contagiados con manchas negras y doradas antes de hacerles estallar en llamas. Y no hay antídoto.

La enfermera Harper Grayson está embarazada y ha visto a centenares de pacientes arder... o los veía antes de que el hospital se incendiara. Ahora solo puede fijarse en las marcas que han empezado a recorrerle la piel. Mientras todo a su alrededor se ve envuelto en el caos por la enfermedad y los grupos que pretenden exterminar a los contagiados, Harper coincide con un misterioso desconocido que deambula entre los escombros con indumentaria de bombero y las marcas de la espora. Sin embargo, no arde. Es como si hubiera aprendido a usar el fuego a modo de escudo para las víctimas... y de arma contra los verdugos.

**Autor: VALERIO MASSIMO MANFREDI**

**Título: TEUTOBURGO**

**Editorial: GRIJALBO**

**Año de publicación: 2017**

**Número de páginas: 384**

**ISBN: 978-84-253-5525-7**

En septiembre del año 9 después de Cristo, 20.000 soldados romanos avanzan confiados en su victoria hacia un bosque impenetrable en el norte de Germania. Pero en realidad todo comenzó años atrás... Dos muchachos corren por el bosque. Armin quiere mostrar a su hermano Wulf un prodigio: el “camino que no se termina nunca”. Una vía pavimentada de piedras pulidas, tan hermosa como si fuera obra de los propios dioses, que los soldados romanos están construyendo cerca de su aldea, en el corazón de la agreste Germania. Una calzada que cruza bosques, ríos, ciénagas y ni siquiera se detiene ante las montañas.

Mientras están admirándola, oyen los pasos de una patrulla romana. Pese a oponer resistencia, terminan siendo capturados. Sin embargo, no les matan. Armin y Wulf son los hijos del caudillo de los queruscos, un guerrero poderoso y amado por su tribu. Son llevados a Roma en calidad de “huéspedes” de César Augusto, quien los deja al cuidado del centurión Marco Celio Tauro. Años después, los dos jóvenes se han convertido en Arminius y Flavus, dos expertos soldados respetados por todos y que han sabido ganarse la confianza del propio emperador. Pero ¿pervive todavía la llamada de la sangre? ¿Podría la fidelidad de los suyos llevarles a traicionar la tierra que les ha adoptado?

**ARAMBURU, URRETABIZKAIA Y SERRANO, PREMIOS EUSKADI DE LITERATURA 2017**

Los escritores Fernando Aramburu, Arantxa Urretabizkaia y Asier Serrano han sido los ganadores de los Premios Euskadi de Literatura 2017, organizados por el Gobierno vasco en las modalidades de literatura en castellano y poesía y ensayo en euskera, respectivamente.

Fernando Aramburu, nacido en San Sebastián, ha vuelto a ser reconocido por su novela "Patria", de la que el jurado ha destacado la "ambición y la exhaustividad con la que retrata la sociedad vasca de los últimos 40 años". Por su parte, el eibarrés Asier Serrano recibe esta distinción por su libro de poesía "Limbotarrak", en el que refleja "un fresco poético de la sociedad".

En el apartado de ensayo en euskera, la donostiarra Arantxa Urretabizkaia ofrece en su obra "Bidean ikasia (Lo aprendido en el camino)" una "crónica y un testimonio desgarrador", en opinión del jurado, del alarde de Hondarribia (Gipuzkoa).

## EXPOSICIONES

Comentamos en este apartado una exposición que puede verse en la Universidad de Valencia, hasta el próximo 30 de noviembre, y que reúne 120 ejemplares de la biblioteca del último presidente de la II República Española, el socialista Juan Negrín.

### **LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA ACOGE UNA EXPOSICIÓN SOBRE JUAN NEGRÍN Y LOS LIBROS**

La Nau, el edificio histórico de la Universidad de Valencia, acoge hasta el próximo 30 de noviembre la exposición "La biblioteca errante. Juan Negrín y los libros", que reúne 120 ejemplares de la inmensa colección de obras impresas que atesoró el último presidente del Gobierno de la II República Española.

La exposición muestra las diferentes identidades lectoras de Negrín: la literaria, la científica, la artística y la política. Entre otros libros puede verse una primera edición de la adaptación que Albert Camus hizo de "La devoción de la cruz", de Calderón de la Barca, en un ejemplar dedicado al dirigente socialista.

La primera obra de divulgación publicada en España sobre el principio de la relatividad de Einstein, escrita por Blas Cabrera en 1923; "Ligeramente desenfocado", la biografía del fotógrafo Robert Capa, y la traducción que André Malraux realizó al francés de los célebres 13 puntos de Negrín, la oferta que hizo el presidente republicano para pactar la paz en España, son otras obras que también se encuentran en esta exposición.

Pero uno de los ejemplares más importantes que se conservan en esta muestra es el libro que los soldados republicanos hicieron en el Monasterio de Montserrat, durante la Guerra Civil, con trapos, vendajes, banderas y camisas. En noviembre de 1938, en condiciones penosas, un grupo de soldados republicanos imprimió en dicho monasterio, situado en Barcelona, el libro "España en el corazón. Himno a las glorias del pueblo en la guerra", el poemario que Pablo Neruda escribió un año antes, posicionándose a favor del bando que perdería la contienda española.

La situación del ejército republicano era desesperada. Para conseguir imprimir una tirada de 500 ejemplares, los soldados, dirigidos por el poeta y editor de la generación del 27 Manuel Altolaguirre, utilizaron el taller que los frailes tenían

en el monasterio, una vieja fábrica situada en Orpí, cerca de la línea del frente, y la materia prima que pudieron encontrar.

Además de algodón y trapos facilitados por el comisariado, para hacer la pasta de papel emplearon ropa y vendajes, trofeos de guerra, una bandera enemiga y la camisa de un prisionero moro, relató Altolaquirre en una carta en 1941. Algunos soldados portaban ejemplares en la mochila cuando meses más tarde cruzaron la frontera francesa, pero la mayor parte de los libros se quedó en Cataluña. Hoy solo se conservan cinco.

## **TURISMO PARA TODOS**

Te proponemos en esta ocasión una decena de rutas que se pueden realizar por Asturias, con la particularidad de que todas ellas es posible completarlas en dos días. Visitas a centros de vanguardia o excursiones en los Picos de Europa son solo algunos de los recorridos que se pueden hacer por la región asturiana.

### **DIEZ RUTAS IMPRESCINDIBLES POR ASTURIAS**

Desde paseos por acantilados imposibles a visitas a centros de vanguardia, pasando por atardeceres en pueblos marineros o excursiones en los majestuosos Picos de Europa, estos son algunos itinerarios de dos días para conocer mejor Asturias.

#### **1. La cuna de los 'ferreiros'**

La frontera natural entre Asturias y Galicia es el río Eo, un cauce que separa provincias, pero que articula una Reserva Mundial de la Biosfera denominada Oscos-Eo. En la margen asturiana están Castropol, Vegadeo, San Tirso de Abres, Taramundi, y tres concejos que llevan el apellido Oscos: Santa Eulalia, Villanueva y San Martín. Pueblos de fraguas y herreros, huertos y vida sencilla. No hay que perderse Mazonovo, el mayor Museo de los Molinos de España ni el conjunto etnográfico de Os Teixois.

#### **2. Entre cabos. De Vidio a Busto**

Son Valdés y Cudillero, tierra de marineros y de vaqueiros, la mezcla más auténtica de mar y montaña que se puede encontrar en el corazón de Asturias: brañas y puertos que alimentaron a sus habitantes y les dieron una identidad propia difícil de entender si alguien no conoce sus casas colgadas sobre precipicios imposibles. No hay que perderse un paseo por las callejuelas y los miradores de Cudillero y las vistas desde el faro de Cabo Busto.

#### **3. El dorado asturiano**

Son tierras de orografía agreste que adoptan formas de una gran belleza. Pero la riqueza de Tineo y Allande no está solo en la superficie, sino en lo profundo de sus entrañas, donde los pueblos castreños ya encontraron el oro que los

romanos extrajeron después de forma sistemática a través de minas. Las huellas horadadas hace siglos aún son visibles hoy en día. No hay que perderse las casonas, hórreos y palacios de Cangas del Narcea ni el Museo del Oro de Navelgas.

#### **4. La mirada indiana del Nalón**

La desembocadura del Nalón, el río más largo y caudaloso de Asturias, es a la vez nexo de unión y frontera natural entre Pravia, Soto del Barco y Muros del Nalón, tres concejos que se coordinan en una comarca conocida como Bajo Nalón. Es tierra de pescadores, de indianos que dejaron en la ostentación de sus villas el reflejo de su éxito y su agricultura. No hay que perderse el conjunto histórico de Pravia ni las casas de indianos de Soto del Barco ni la excursión por la ruta de los miradores, de la playa de El Aguilar a San Esteban de Pravia, para ver la panorámica de la desembocadura del Nalón.

#### **5. El sueño del acero**

La comarca de Avilés ha redescubierto su futuro a través de la recuperación de su patrimonio histórico, integrando su tradición obrera y siderúrgica, a la que ha sumado una de las dinámicas culturales urbanas más interesantes del Norte, mostrando una ciudad en la que lo contemporáneo se ha fundido con la tradición de una manera realmente única. No hay que perderse el Centro Niemeyer de Avilés ni el paseo desde el Museo de Anclas Philippe Cousteau en Salinas hasta la Playa de El Espartal.

#### **6. Oviedo y los valles del Oso**

Oviedo es señorial. La historia de esta ciudad milenaria asalta al viajero a cada paso con muestras de un estilo arquitectónico único, con un casco histórico que es ejemplo de conservación y con una zona comercial cómoda y peatonalizada. Y, a solo unos kilómetros, se halla una zona rural vertebrada por el oso pardo cantábrico. No hay que perderse la riqueza prerrománica de la capital asturiana, con los ejemplos claros de Santa María del Naranco o la Cámara Santa, ni la escapada a la Senda del Oso, una de las vías verdes más espectaculares de la península.

#### **7. A la vera del Cabo Peñas**

Como una cabeza de lanza en el mar, el Cabo Peñas es el punto más septentrional de Asturias. Es la tierra azotada por los vientos del norte, construida sobre acantilados imposibles. Desde el mar aparece como un gigante agujereado por cuevas submarinas, con acantilados de vértigo y mesetas de verdes praderas con inesperados finales, faros singulares y pueblos marineros. Una tierra así imprime carácter. No hay que perderse ni el puerto de Candás, ni la Ruta Clariniana por Carreño, ni la visita al Museo Marítimo de Luanco.

#### **8. Gijón y la vega del Nora**

Gijón es mar, cultura e industria. Gijón es deporte, patrimonio y pueblos. La primera ciudad en población de Asturias es un polo de atracción turístico que ha sabido abrazar al viajero sin perder su esencia. A la vera de Gijón, en el interior, se extiende la Comarca del Nora, que toma su nombre del río que la atraviesa y acumula historias de peregrinos y comerciantes debido a su ubicación estratégica. No hay que perderse Cimavilla, el barrio fundacional de la ciudad, ni una excursión en coche por los pueblos de la comarca del Nora.

### **9. La costa de los dinosaurios**

Solo es necesario dejar volar la imaginación y posar la mirada donde hace millones de años unos seres gigantescos ponían sus patas. Esa sencilla acción transporta al viajero en el tiempo y en el espacio a una tierra costera que entonces estaba poblada de dinosaurios. Villaviciosa y Colunga son dos municipios de la costa oriental conocidos por sus playas, por la sidra y por su patrimonio, pero también por las icnitas de esos seres prehistóricos. No hay que perderse la playa de Merón, que conserva el rastro de un saurópodo, formado por 20 huellas, ni el pueblo marinero de Tazones, ni el Museo Jurásico de Colunga.

### **10. Seducción oriental en Picos de Europa**

El oriente es una de las comarcas turísticas de Asturias más conocidas. La cercanía de Picos de Europa con el mar la convierte en un destino ideal para todo tipo de viajes, cortos de dos días, como el que ahora te proponemos, o de larga duración, para profundizar en el territorio. Llanes ejerce de puerta de entrada a la montaña y de nexo directo con las playas. No hay que perderse el casco antiguo de Llanes, la mítica ascensión a Bulnes o la visita a una cueva de maduración de Cabrales o Gamonéu.

Puedes obtener más información sobre todas estas rutas entrando en la página web [www.turismoasturias.es](http://www.turismoasturias.es).

## **VIVIR MEJOR**

En el apartado que cierra la revista abrimos en primer lugar la sección de Salud para hablarte de las calorías, que a pesar de su mala reputación son necesarias para el organismo, tal y como confirman dos expertos en el asunto. A continuación, dentro de la sección dedicada a la Accesibilidad, te damos noticia de la concesión al Museo Thyssen-Bornemisza del certificado de accesibilidad por parte de Aenor y de dos convenios en esta materia firmados por la ONCE y su Fundación con el Colegio de Arquitectos de Aragón y BBVA, respectivamente.

### **-SALUD**

#### **LAS CALORÍAS SON NECESARIAS PARA EL ORGANISMO A PESAR DE SU MALA FAMA**

Según la creencia popular, las calorías son esas pequeñas criaturas que se meten en el armario por la noche y encogen la ropa. Consideradas el gran enemigo de la alimentación, su mala fama encubre su auténtica función: servir de combustible para el cuerpo humano. Una energía necesaria, adquirida a través de la comida, sin la que nuestro organismo no podría realizar funciones vitales como el bombeo del corazón o la digestión.

Lejos de tratarse de una criatura invasiva, la caloría es una unidad de medida “que se usa para conocer la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua un grado centígrado”, explica el nutricionista Juan Revenga. “Aunque coloquialmente hablamos de ellas para medir la energía que aportan los alimentos, en realidad nos referimos a kilocalorías, como viene establecido en el etiquetado de los productos”, explica Beatriz Beltrán, directora del equipo de investigación de la UCM ‘Con mucho gusto dieta y gastronomía’.

Y es que en realidad ambos términos no son lo mismo, ya que una kilocaloría equivale a 1.000 calorías, y si en la etiqueta del producto se indicara esta medida, la cifra que saldría sería tan estratosférica que asustaría al más templado. En España, la normativa europea obliga a las empresas alimentarias a indicar las kilocalorías por cada 100 gramos y deja a la elección del fabricante la posibilidad de ofrecer esa información también por ración. En EEUU, en cambio, se establece solo por ración. “Ambas formas tienen sus cosas buenas y sus cosas malas, pero la manera estadounidense dificulta hacer una comparativa entre productos”, explica Revenga.

### **Lo que hay en el plato**

Hay cuatro grandes componentes que, según la doctora Beltrán, debemos tener en cuenta a la hora de calcular las calorías que componen nuestra comida. Tres de ellos son nutrientes y necesarios: proteínas (que aportan cuatro kilocalorías al organismo por gramo consumido); carbohidratos (lo mismo), y grasas, las más calóricas: nueve kilocalorías. Tampoco podemos obviar la fibra, que aporta dos. “El cuarto componente es el alcohol, pero no se trata de un nutriente y por lo tanto no lo necesitamos”, explica Beltrán.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen un aporte calórico de en torno a 2.500 kilocalorías al día para un varón adulto y de 2.000 para las mujeres. No se trata de ir midiendo cada caloría que consumimos a lo largo del día, pero, según los expertos sí es importante tener una idea aproximada de lo que estamos consumiendo. “una porción grande en un restaurante de comida rápida, por ejemplo una hamburguesa grande con queso, patatas fritas, refresco y postre, puede tener 2.200 kilocalorías”, analiza Beltrán.

Por lo que solo en una comida ya habríamos consumido el total de calorías recomendadas para toda la jornada. La diferencia de tomar, por ejemplo, esa misma hamburguesa (solo la carne) de 310 kilocalorías aproximadamente y una ensalada vegetal aliñada con vinagre de 50 kilocalorías en vez de las

patatas, es considerable. La misma diferencia se aprecia en una merienda compuesta por seis galletas (149 kilocalorías) o una manzana (64).

### **Aceite, fuente de grasa**

También influye el modo de preparación, ya que hay una considerable diferencia entre las kilocalorías que aporta, por ejemplo, la misma cantidad de patata cocida (70) y la de unas patatas fritas de bolsa (530). La respuesta a este paradigma se encuentra en el aceite, el alimento más calórico que existe: 100 gramos contienen unas 900 kilocalorías, porque es 100 por ciento grasa. A pesar de ello, “no podemos afirmar que el aceite no es sano, ni mucho menos – sus polifenoles son antioxidantes que ayudan a cuidar la salud cardiovascular-. De hecho, usar solo las calorías sería el peor criterio a la hora de hacer elecciones alimentarias porque si lo hiciéramos así, un refresco de cola light no tiene nada de calorías y sería lo más saludable del mundo”, explica Revenga.

Beltrán está de acuerdo: “Si solo nos basamos en las calorías para hacer una dieta, puede hacer que visualmente perdamos una talla, pero por dentro no estaremos sanos porque se corre el riesgo de caer en deficiencias nutricionales”. Para no incurrir en este error, hay que tener en cuenta cuáles son calorías vacías y cuáles no, esas que no aportan ningún valor extra frente a las que aportan minerales, fibra, antioxidantes...

“Las calorías están en todos los alimentos, en mayor o menor medida –menos en el agua-, pero en nuestras manos está cómo tomarlas. Un tercio de palmera tiene las mismas kilocalorías que, por ejemplo, 12 mandarinas: 250. Pero la palmera solo aporta energía, mientras que las mandarinas aportan nutrientes”, explica Beltrán a modo de ejemplo. Eso no significa que haya alimentos prohibidos, matiza la experta. “Este tipo de alimentos son perjudiciales no porque sean malos, sino porque favorecen el desequilibrio de la dieta, ya que, al consumirlos, dejamos de tomar otros alimentos que nos aportan hierro, calcio, etc.”, señala.

Debido a su contenido de grasa, las calorías de la leche son otro de los grandes mitos de la alimentación. “La diferencia entre la entera (66 kilocalorías por gramo) y desnatada (33) no es tanta, pero la diferencia de nutrientes sí puede ser importante. Por ello, no hay alimentos ni buenos ni malos. Dependerá de las necesidades de la persona a la que vayan dirigidos y a la cantidad y la frecuencia con la que se consuman”, dice Beltrán.

### **Eliminarlas del cuerpo**

La teoría parece clara: quien gasta más calorías de las que ingiere, adelgaza, y quien consume más de lo que quema, engorda. También parece sencillo controlarlo, pero no lo es tanto. “Para quemar 275 kilocalorías tendríamos que estar haciendo ‘bodypump’ durante 30 minutos. Para la hamburguesa con patatas de 2.200 calorías necesitaríamos correr todo un maratón (42 km)”, cuenta Beltrán. “Si se quiere adelgazar, el objetivo es consumir menos energía de la que necesitamos para que el organismo utilice la que tiene en forma de almacén”, continúa.

Pero, para Revenga, esta fórmula en la práctica es irreal, ya que si fuera tan sencillo nadie tendría sobrepeso. “La información calórica que viene en las etiquetas confunde a la población. Por un lado, no todos los días se gastan el mismo número de kilocalorías y no se pueden calcular de forma exacta. Tampoco es posible conocer el contenido calórico exacto de los alimentos que ingerimos. Por otro lado, no todos los metabolismos aprovechan la energía con la misma eficiencia. Además, pequeños detalles como la temperatura corporal, estar enfermos o mover la pierna de forma repetitiva mientras estamos sentados también influyen”, explica. Puede que una palmera no sea lo más equilibrado, pero no se fustigue si le apetece una de vez en cuando...

## **-ACCESIBILIDAD**

### **EL THYSSEN YA ES UN MUSEO ACCESIBLE**

El Museo Thyssen-Bornemisza ha obtenido el Certificado de Accesibilidad Universal, concedido por Aenor, convirtiéndose en el primer museo de Madrid y el tercero de España que logra este reconocimiento, después del Guggenheim de Bilbao y el Museo del Hombre y la Naturaleza del Cabildo de Tenerife.

El Certificado de Accesibilidad Universal, basado en la Norma UNE 170001-2, garantiza que el Museo Thyssen-Bornemisza ofrece igualdad de oportunidades en el disfrute de sus servicios a todas las personas, independientemente de su edad o capacidades, y que no se limita a la eliminación de las barreras arquitectónicas, sino que abarca también otro tipo de barreras, como las auditivas, visuales o sensoriales.

El secretario de Estado de Cultura, Fernando Benzo, destacó “el esfuerzo” realizado por el museo madrileño para obtener este certificado y subrayó que para el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte “es también un hecho muy importante que se enmarca dentro del plan estratégico para fomentar la calidad de la oferta cultural en nuestro país, el Plan Cultura 2020, ya que tenemos que garantizar que todo el mundo pueda disfrutar de esta oferta”.

Para el director gerente del Museo Thyssen, Evelio Acevedo, “es un orgullo ser el primer museo de Madrid en lograr el distintivo y poder convertirnos en referencia para otros museos españoles”. “Las medidas que hemos tomado van en total sintonía con el espíritu de responsabilidad social que tiene este museo, ya que nuestra misión no es solo conservar nuestras colecciones”, añadió.

Según el director de Relaciones Institucionales y Comunicación de Aenor, Jesús Gómez-Salomé, “tiene un especial valor que un museo tan relevante en la imagen de España haga una apuesta tan clara y voluntaria por la inclusión. Y lo hace mediante un sistema de gestión, que impulsa una dinámica de mejora continua”.

El Museo Thyssen lleva desde 2015 trabajando en favor de la accesibilidad gracias a un proyecto integral que la plantea como uno de sus objetivos

estratégicos, para que tanto sus instalaciones como los servicios prestados al público sean universalmente accesibles.

Desde entonces, se han realizado las actuaciones necesarias para adecuar todos los espacios de uso y disfrute de los visitantes, que van desde los accesos exteriores a las salas de exposición, pasando por escaleras, ascensores y aseos, para que sean adecuados a las necesidades de todo tipo de públicos. Las medidas más urgentes y necesarias han estado relacionadas con la instalación de mostradores accesibles, la revisión del plan de evacuación, contemplando en el mismo las necesidades de las personas con movilidad reducida y la mejora de los aseos adaptados, pero también se ha procedido a la automatización de puertas, la colocación de una plataforma salvaescaleras o la adquisición de dispositivos de bucle de inducción magnética, entre otras acciones.

### **LA ONCE Y LOS ARQUITECTOS ARAGONESES FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN SOBRE ACCESIBILIDAD**

La ONCE y su Fundación han firmado un convenio de colaboración con el Colegio de Arquitectos de Aragón, en materia de Accesibilidad Universal y Diseño para Todas las Personas.

El Colegio de Arquitectos de Aragón y la ONCE y su Fundación colaborarán en incorporar el Diseño para Todos en el mayor número de actividades formativas posible, entendiéndolo como la actividad por la que se conciben o proyectan desde el origen, y siempre que sea posible, entornos, procesos, bienes, productos, dispositivos, programas o herramientas de tal forma que puedan ser utilizados por todas las personas.

Además, colaborarán en actividades, programas o iniciativas siempre que se encaminen a fomentar la concienciación de los arquitectos colegiados de cara a normalizar la inclusión de los criterios de diseño para todas las personas en los procesos de diseño de entornos arquitectónicos, urbanísticos o de cualquier otro ámbito de su competencia profesional.

El objeto de este acuerdo es favorecer entornos construidos que sean utilizables y disfrutables por todas las personas en las mismas condiciones de comodidad y seguridad.

### **FUNDACIÓN ONCE Y BBVA APUESTAN POR EL DESARROLLO DE UNOS SERVICIOS FINANCIEROS ACCESIBLES**

Fundación ONCE y BBVA han firmado un convenio de colaboración para promover la Accesibilidad Universal y el Diseño para Todas las Personas en los canales digitales desarrollados por la entidad financiera.

El convenio, suscrito por Alberto Durán, vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE, y Antoni Ballabriga, director de Responsible Business de BBVA, tiene entre sus objetivos impulsar el uso de las TIC como herramientas de apoyo para la autonomía y la mejora de la calidad de vida de las personas con

discapacidad. En especial, para contribuir a su desarrollo integral y su inclusión social.

Tras la firma, ambos subrayaron la necesidad de que las nuevas herramientas que ofrecen actualmente los bancos puedan ser usadas por toda la sociedad, incluidas las personas con discapacidad. De esta manera “evitaremos situaciones de exclusión y promoveremos la inclusión financiera”, coincidieron.

En este sentido, el vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE y presidente de Ilunion agradeció a BBVA que haya tenido claro desde el principio de su transformación digital que la accesibilidad no era un aspecto menor y que, por tanto, la haya incorporado a su línea de negocio desde el minuto cero. Esto supone, afirmó Alberto Durán, “una apuesta positiva del banco”, ya que le ayudará a crecer, y por tanto, “una oportunidad” y “un acierto”.

Por su parte, el director de Responsable Business de BBVA reconoció que su entidad ha contado siempre con la ayuda de Fundación ONCE para incorporar a sus productos y servicios la accesibilidad y que, desde esta perspectiva, se ha propuesto siempre “ir más allá” de lo exigido por la ley. “Nuestra obsesión es hacer realidad nuestro propósito. Y nuestro propósito es poner al alcance de todos las oportunidades de esta nueva era”, añadió Ballabriga.

El convenio recoge el desarrollo de acciones conjuntas relacionadas con la accesibilidad en los canales digitales de BBVA, así como la participación en jornadas, congresos y seminarios que fomenten la realización de acciones de sensibilización sobre la importancia de la Accesibilidad Universal y el Diseño para Todas las Personas en la sociedad actual y, sobre todo, en los ámbitos financieros.

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista Para Todos. Ya estamos preparando la siguiente, en la que te pondremos al día de todo lo que te interesa. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

### **Puedes escribirnos:**

-A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista PARA TODOS  
Servimedia  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7ª planta  
28027 Madrid