

PÁSALO

Nº 81. 20 ENERO 2017 – 20 FEBRERO 2017

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Carnavales: todo lo que siempre quisiste saber sobre ellos
 - ❖ Buffalo Bill ¿Héroe o villano?

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser feliz. Elena Pugnaire: “Donde la gente ve límites, las personas con discapacidad pueden ver nuevas oportunidades”

- ✚ Noticias
 - ❖ Llega a las librerías la tercera parte de ‘A tres metros sobre el cielo’
 - ❖ Investigan la rápida evolución del caballito de mar
 - ❖ La daga de Tutankamón es extraterrestre

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Desayuna, y bien, por favor

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Cómo han ido esas vacaciones de Navidad? Casi se te han olvidado ya, ¿verdad? Pues para volver a la rutina y rendir al máximo, en este número de PÁSALO te contaremos lo importante que es desayunar bien todos los días. ¡Presta atención!

Además, nos adelantaremos a los carnavales, que ya están cerca, y recordaremos al famoso Buffalo Bill, de cuya muerte se han cumplido 100 años el pasado 10 de enero.

Como siempre, te pondremos a prueba con el Test de la ONCE y también con unos pasatiempos de 'verdadero o falso' con los que descubrirás muchas cosas que seguro que desconoces. Y no lo olvides, el 31 de enero termina el plazo para presentar los trabajos del Concurso Literario Prometeo, ¡no hay excusa!

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Producciones con audiodescripción

'Tomorrowland: El mundo del mañana'

Una joven optimista y con curiosidad científica e inteligencia superior se une por casualidad a un inventor desilusionado por la evolución del mundo en una apasionante aventura.

Juntos tendrán que ir a Tomorrowland, un lugar en un espacio y tiempo desconocidos donde tendrán como misión salvar a la humanidad.

Si quieres disfrutar de esta película, puedes solicitarla con el número P-535 del catálogo de películas con audiodescripción.

-LIBROS

'El abominable hombre de Sâffle'

Esta novela policiaca, escrita por Maj Sjöwall, comienza con el fallecimiento de un veterano comisario en el hospital. La muerte de este policía lleva a que el agente Matrin Beck inicie una investigación.

Lo que en principio iba a ser un caso más se convierte en una difícil investigación para encontrar al responsable de la muerte del comisario.

‘El bosque de los sueños’

Si te gustan los cuentos, aquí tienes cinco historias que te harán disfrutar de este tipo de relatos a partir de los antiguos cuentos de origen indoeuropeo.

Tomando como referencia los cuentos de tradición oral de toda la vida, el autor de ‘El bosque de los sueños’, Antonio Rodríguez Almodóvar, reescribe y actualiza un complejo entramado de ficciones que te contarán historias de toda la vida desde una perspectiva diferente.

‘El camino de Sherlock’

Este libro, de Andrea Ferrari, cuenta la historia de Francisco Méndez, un niño de 14 años que tiene una inteligencia extraordinaria y una gran pasión: los libros de Sherlock Holmes.

Francisco Méndez no solo sabe más que nadie sobre el famoso detective, sino que razona como él. Sus familiares y amigos esperan que su brillo intelectual lo vuelva célebre, pero esas expectativas agobian a Francisco, que duda de sí mismo.

‘El conde de Montecristo’

Si te gustan las aventuras y los libros clásicos, disfrutarás un montón con ‘El conde de Montecristo’, de Alejandro Dumas.

Un libro que define la libertad, la lucha contra la injusticia y la resistencia humana como algo destacable y que siempre debe ser tenido en cuenta.

Todos estos libros, ‘El abominable hombre de Sâffle’, ‘El bosque los sueños’, ‘El camino de Sherlock’ y ‘El conde de Montecristo’, los puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO.

-MÚSICA

Gira de la Oreja de Van Gogh

La Oreja de Van Gogh presenta en directo su último álbum, titulado ‘El planeta imaginario’. Este disco ha sido la nueva entrega de material inédito de estudio tras cinco años sin grabar.

El grupo vasco sigue fiel a su estilo de pop fresco que le ha supuesto un triunfo absoluto en ventas en más de 15 años de trayectoria musical.

Si quieres disfrutar de La Oreja de Van Gogh, lo podrás hacer los días 27 y 28 de enero, en la sala La Riviera de Madrid.

Iván Ferreiro

El artista gallego y exlíder de Los Piratas sigue de gira por toda la geografía española. Iván Ferreiro continúa siendo uno de los puntales de la música *indie* española de las dos últimas décadas, desde que fue líder y fundador de los Piratas y posteriormente con su prolífica carrera en solitario.

Durante los meses de enero y febrero, actuará en Pamplona, el 27 de enero; Bilbao, el 28 de enero; La Coruña, el 3 de febrero; Santiago de Compostela, el 4 de febrero, y en Mislata (Valencia), el 10 de febrero.

Sweet California: '3'

La *girl's band* española de mayor éxito acaba de lanzar su tercer álbum, llamado simplemente '3'. Tras la inesperada marcha de Rocío, una de sus componentes originales y la posterior llegada de Tamy hace casi un año, el grupo presenta por fin este nuevo disco con el que ya están liderando las listas de ventas.

Con sus características largas melenas teñidas de azul, rosa y oro, estas chicas han logrado millones de fans en toda España gracias a su poderosa imagen y a sus canciones eclécticas pero muy pegadizas, con letras en inglés y en español, que saben defender con mucha energía en el escenario.

En '3', cuentan con numerosas colaboraciones entre las que destacan las de Juan Magan, CD9 y Jack & Jack. La edición *deluxe* está compuesta por una caja que incluye tres libretos de 12 páginas, un calendario, pegatinas de las chicas, un parche térmico para la ropa y el CD completo.

LO QUE TE INTERESA

Carnavales: todo lo que siempre quisiste saber sobre ellos

Por Javier Cuenca

¿Sabías que el carnaval es, muy posiblemente, la fiesta pagana que más personas celebran y disfrutan en todo el planeta? Son días de baile, disfraces y mucha diversión. Pero la costumbre de disfrazarse, pintarse la cara y festejarlo se remonta a la antigüedad. A continuación te contamos esta y otras cosas relacionadas con dicha fiesta que, aunque tus padres no celebren, sí puede que lo hicieran tus abuelos.

Existen algunas evidencias de que el pueblo sumerio, la primera gran civilización de Mesopotamia, asentada entre los ríos Éufrates y Tigris (actualmente Irak), ya celebraba el carnaval hace 5.000 años. Pero tal y como lo conocemos hoy en día, el carnaval procede de los antiguos Saturnales, las festividades romanas que se celebraban en honor al dios Saturno.

Tras la expansión del cristianismo fue cuando más se popularizó esta fiesta de disfraces, que pasó a llamarse entonces carnaval. Su motivo principal era prepararse para dejar de comer carne y de llevar una vida licenciosa durante el tiempo de Cuaresma. En la época medieval, el carnaval se celebraba con juegos, abundantes banquetes y bailes.

Ocultos tras las máscaras

En la España de la época de la conquista de América y la colonización ya era costumbre disfrazarse en determinados días con el fin de gastar bromas. Más tarde, en 1526, Carlos I y Felipe II prohibieron las máscaras, y fue Felipe IV quien volvió a permitir las.

Eran tres días de celebración por todo lo alto, donde casi todo estaba permitido. Por eso la gente se disfrazaba, para ir con la cara tapada y que nadie la reconociera. Se dejaba de comer carne unos días antes del Miércoles de Ceniza, fecha en la que empezaba la Cuaresma.

Actualmente, la celebración se ha alargado una semana, empezando en la mayoría de lugares el Jueves Lardero, también conocido en muchos sitios como “día de la Tortilla”.

El carnaval cae cada año en una fecha distinta

Pero respondamos ahora a algunas preguntas interesantes sobre el carnaval. Por ejemplo, ¿por qué cae cada año en una fecha distinta? Pues la respuesta tiene que ver con la fecha en la que se celebra la Semana Santa, en el sentido de que según caiga esta así se establecerán las fechas del carnaval cada año.

Sabiendo cuándo es Semana Santa un año, podremos conocer cuándo empieza el carnaval. Entre ambas fechas pasan exactamente 40 días, que es el periodo conocido como Cuaresma. Hay que tener también en cuenta que el carnaval no empieza en todos los países en las mismas fechas. Por ejemplo, en algunos lugares de Alemania comienza el 11 del 11 a las 11 horas y 11 minutos, y en otros el 6 de enero.

Y ¿sabes de dónde proviene el término carnaval? El origen del nombre se remonta a la Edad Media y procede del término italiano “carnevale”, que se deriva a su vez del latín “carnem levare”, cuyo significado literal es “quitar la carne”.

En la actualidad, los carnavales más glamurosos son los de Río, Santa Cruz de Tenerife o República Dominicana. Cada uno se celebra de forma diferente, pero en todos ellos hay desfiles de carrozas, comparsas formadas por grupos de máscaras o bailarines vestidos igual y máscaras representando a distintos personajes reales o imaginarios. En algunos lugares las máscaras persiguen a los paseantes, les dan golpes o les hacen reír.

El más antiguo, el de Tenerife

Es casi seguro que el carnaval de Santa Cruz de Tenerife se celebra desde los primeros asentamientos europeos, lo que lo convertiría en el más antiguo. Pero las primeras referencias escritas son de finales del siglo XVIII y proceden de los visitantes de este carnaval, así como de las disposiciones oficiales que buscaban el orden social durante su celebración.

El carnaval tinerfeño, junto con el de Cádiz y Águilas, en Murcia, cuenta con la máxima condecoración para fiestas que concede el Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Está considerado el segundo carnaval más popular y conocido internacionalmente, después del que se celebra en Río de Janeiro. De hecho, Santa Cruz de Tenerife y Río están hermanadas por ese motivo.

En el carnaval de Tenerife, miles de personas salen a la calle cada año durante más de una semana. El 18 de enero de 1980 este carnaval fue declarado Fiesta de Interés Turístico Internacional. Ahora aspira a convertirse en Patrimonio de la Humanidad, declaración que concede la Unesco. Ahí es nada.

Buffalo Bill ¿Héroe o villano?

Por Refugio Martínez

Poco queda ya del viejo y salvaje oeste. Los búfalos han estado a punto de extinguirse, las viejas diligencias están en los museos, y los *cowboys* han cambiado sus caballos por cómodas rancheras y sus habilidades se han quedado relegadas a algún rodeo provincial. Pero hubo un día en el que todo eso fue real y, si hay una persona que concentra en su imagen y en su leyenda lo que fue el *Wild West*, ese es, sin duda, Buffalo Bill.

William Frederick Cody, explorador, cazador, mensajero, soldado, guía, hombre de espectáculo, mito y leyenda, nació en 26 de febrero de 1845 en Le Claire, Condado de Scott (Iowa, en Estados Unidos). Durante su niñez vivió con su familia en una pintoresca cabaña construida con troncos de madera y, aunque no tuvo una infancia fácil como era usual en aquella época y lugar, su vida dio un giro de 180 grados cuando a los 11 años perdió a su padre. A partir de entonces, el pequeño William se convirtió en el hombre de la familia y tuvo que trabajar duro para sacar adelante a su madre y a su hermana.

Fue vendedor de periódicos y mensajero en el ferrocarril. Trabajó como guía para el ejército, como buscador de oro y como jinete para el mítico Pony Express. También probó suerte como conductor de caravanas y como soldado del Séptimo de Caballería y luchó en el bando ganador de la Guerra Civil americana.

Gracias a sus evidentes dotes, fue contratado por el ejército como explorador para acabar con la resistencia india al oeste del Misisipi y, como el Cid Campeador, con su sola presencia envalentonaba a los soldados y aterrorizaba al enemigo. Además, al bravo explorador le quedaba tiempo para matar a miles

y miles de bisontes. Fue tan concienzuda su cacería y de tal pericia que, según los periódicos de la época, con tan solo 22 años había matado a más de 4.000 búfalos en 18 meses.

Aunque la leyenda de Bill nació poco a poco, su apodo lo consiguió en 1868 en una competición contra Bill Comstock que consistía en ver quién mataba más búfalos. Nuestro William le ganó 69 a 48 y aquel día no solo obtuvo el título de mejor cazador de bisontes de todos los tiempos sino que también le arrebató el nombre de pila a su rival y comenzó a llamarse Buffalo Bill.

Todas estas hazañas le convirtieron en la leyenda viva de la conquista del Oeste: llenaba las páginas de los periódicos, y protagonizaba novelas seriadas y obras de teatro. Y así, poco a poco, se adentró en el mundo del espectáculo para terminar formando, con 38 años, el 'Buffalo Bill's Willd West', una especie de circo del salvaje Oeste con un elenco de más de 1.200 empleados que incluía recreaciones de asaltos a ferrocarriles, ataques a diligencias, destrezas a caballo o hazañas de puntería.

En 1887 decidió cruzar el Atlántico y actuó en Londres ante la mismísima reina Victoria. Durante años recorrió Europa con su *troupe* e incluso recaló en Barcelona. Sin embargo, a pesar del éxito alcanzado en sus giras por Europa, la mala gestión de su negocio lo llevó a la ruina y los problemas económicos le fueron deteriorando hasta que, en 1917, vio su último amanecer.

¿Héroe o villano?

Muchos historiadores son de la opinión de que a comienzos del siglo XX Buffalo Bill era una de las celebridades más reconocida del planeta. Su popularidad traspasó fronteras y su leyenda se transmitió de generación en generación gracias a los *westerns* de los años 50 y 60. Pero, quizá sorprenda saber que, en contraste con su imagen estereotipada de tipo duro, impulsó los derechos de los indios y defendió medidas para la conservación de los búfalos. Además, empleó a muchos indígenas, entre los que estaba Toro Sentado, con la convicción de que su espectáculo les daba la posibilidad de una vida mejor.

Sin embargo, hay muchas maneras de interpretar la historia. Son muchos los que consideran que Buffalo Bill era el retrato de un hombre devorado por su mito y que su intento por mantener viva su leyenda a través del circo no era más que una patética, errónea y cruel manera de reinventar la historia. Y, ¿qué decir de los indios, que por necesidad se veían forzados a trabajar en el espectáculo y a revivir, una y otra vez, la masacre de su pueblo y el asesinato de sus familias?

Del salvaje Oeste tan solo queda la nostalgia y unos cuantos vaqueros embrutecidos y, del magnífico Buffalo Bill, su cuestionada leyenda que le convierte en un héroe, para unos, y en un villano, para otros. En cualquier caso, si quieres saber más sobre este personaje, en la Biblioteca Digital de la ONCE está disponible, en formato TLO, el libro: 'Buffalo Bill', que él mismo escribió sobre su vida y sus aventuras.

DE MAYOR QUIERO...

... SER FELIZ

Elena Pugnaire: “Donde la gente ve limites, las personas con discapacidad pueden ver nuevas oportunidades”

Por Refugio Martínez

Hay cosas que no cambian; Elena Pugnaire tiene 16 años y su película preferida es *Grease*, como la de otros muchos adolescentes de los años 60, 70, 80 y 90, todo un clásico que sigue soliviantando las hormonas de los jóvenes de todo el mundo. Sin embargo, gracias a las nuevas tecnologías hay otras cosas que sí han cambiado, como los logros de las personas con discapacidad, aunque para conseguirlos se necesita tesón, voluntad y personalidad, cualidades que Elena derrocha a raudales.

Un ejemplo de todo este arrojito no es que esta joven valenciana se haya atrevido a ponerse el mundo por montera e ir dos años a estudiar a Italia, sino la intensidad con la que está disfrutando de la experiencia. “Está siendo una pasada. Estoy contentísima con absolutamente todo. La gente es genial. Todo es superinteresante. Cada día aprendes algo nuevo y que realmente no te imaginas”.

Discapacidad incapacitante. ¿Por qué?

Más allá de los avances tecnológicos o de la época que le haya tocado vivir, está la voluntad de eliminar las barreras para vivir con autonomía y esto, Elena lo tiene bien claro, porque para ella: “donde la gente ve limites, las personas con discapacidad pueden ver nuevas oportunidades”. En este sentido, añade: “Me gustaría decir a todo el mundo que tiene algún tipo de discapacidad que luchen, que luchen y que luchen. Y que no se den nunca por vencidos porque no son menos que otra persona”.

Pero nadie dice que sea sencillo. Elena recuerda que cuando empezó a salir sola de casa, lo que más le costó fue vencer la vergüenza de tener que preguntar a los desconocidos por el nombre de las calles o por el número del autobús, pero superar su timidez le ha permitido desarrollar más su faceta social y esto le ha enriquecido mucho. “Yo he aprendido que si no es de este modo o de esta forma hay muchos caminos posibles para llegar al mismo fin”, afirma.

Su discapacidad visual está causada por una enfermedad genética; de hecho, de los cuatro hermanos que son, todos tienen aniridia en mayor o menor medida. Su problema visual consiste en la ausencia total o parcial del iris y, como consecuencia de esta deficiencia, tiene una acusada fotofobia y no puede ver bien de lejos.

Lo primordial: ayudar a los demás

Aunque sabe que por su discapacidad no va a poder ser “ni piloto, ni relojera, ni cirujana”, todavía es demasiado joven para saber a lo que se quiere dedicar de mayor pero, eso sí, tiene claro que no quiere trabajar delante de un ordenador y estar todo el día encerrada en una oficina. Elena prefiere viajar mucho y relacionarse con personas “para poder aportar un poco a la comunidad y a la sociedad con mi trabajo”, explica. Una actitud generosa que no le viene de nuevas puesto que ha colaborado durante mucho tiempo en las actividades de apoyo escolar en una parroquia en Valencia.

Sea como fuere, todavía queda mucho tiempo y, de momento, está estudiando primero de Bachillerato Internacional en Duino, en la región italiana de Trieste, gracias a una beca de la Fundación ONCE y la Fundación Colegios del Mundo Unidos, que promueve la paz a través de la educación. Esta última organización está implantada en 125 países y en medio siglo de vida un total de 40.000 alumnos de 180 nacionalidades han pasado por sus aulas. En la actualidad, tiene 17 colegios, en 16 países distintos, donde durante los dos años de bachiller conviven en cada centro 200 chicos y chicas de todos los rincones del mundo.

Aunque las notas de Elena no son de “10”, fue seleccionada para esta beca por sus ganas de conocer gente, viajar y experimentar cosas nuevas. “Siempre he sido de mente abierta, me gusta mucho descubrir y debatir. Tengo ganas de aprender y esta es una experiencia muy enriquecedora”, afirma.

A pesar de que el sistema académico es distinto, Elena está encantada: “me gustan mucho mis profesores, mis asignaturas, cómo son las clases, el horario. El pueblo es precioso y el italiano es un idioma bellissimo. Sí, estoy muy contenta con todo”. El año que viene terminará Bachiller en Italia y después: ¡a la universidad!, en donde tal vez estudie Derecho para defender a los más desfavorecidos.

En cualquier caso, una cosa que tiene bien aprendida esta joven valenciana, a pesar de su corta edad, es que lo importante en esta vida no es solo estudiar y sacar buenas notas o tener un trabajo extraordinariamente bien remunerado sino: “ser feliz al lado de los seres queridos” y, para ello, considera que es importante potenciar nuestro lado más solidario y generoso.

NOTICIAS

Llega a las librerías la tercera parte de ‘A tres metros sobre el cielo’

Los seguidores de la historia de amor de Step, Babi y Gin están de enhorabuena, ya que el próximo 24 de enero sale a la venta ‘Tres veces tú’, del escritor italiano Federico Moccia. Tras el éxito de ‘A tres metros sobre el cielo’ y ‘Tengo ganas de ti’, llega el esperado desenlace de esta trama amorosa que tantos fans tiene entre los jóvenes.

‘Tres veces tú’ da un salto temporal de seis años en la vida de sus protagonistas. Sus vidas han cambiado y Step, Babi y Gin han conseguido ser felices, pero cuando menos se lo esperan sus caminos se vuelven a cruzar.

¿Seguirán juntos Step y Gin? ¿Babi es feliz en su matrimonio? Estas y otras muchas preguntas más tendrán respuesta en ‘Tres veces tú’, la tercera novela de esta historia llena de amor, pasión y amistad, pero también de corazones rotos y dolorosas decisiones.

La historia de estos tres jóvenes ha acaparado la atención de toda una generación y ha consagrado a Moccia como el creador del fenómeno fan de la novela romántica. Con más de dos millones y medio de ejemplares vendidos en nuestro país, Moccia es uno de los autores de novela juvenil más influyentes dentro del panorama editorial español.

El propio autor ha explicado que decidió escribir la tercera parte de ‘A tres metros sobre el cielo’ como respuesta a las miles de peticiones de sus fans tras el final abierto de la segunda parte, que dejó a los lectores deseosos de saber la vida que habían seguido sus protagonistas.

Las dos primeras partes de esta trilogía, ‘A tres metros sobre el cielo’ y ‘Tengo ganas de ti’, han sido llevadas al cine. Ahora habrá que esperar a ver si la tercera parte, ‘Tres veces tú’, llega también a la gran pantalla, algo más que probable.

Investigan la rápida evolución del caballito de mar

Un equipo internacional de científicos ha secuenciado el genoma completo del caballito de mar y ha investigado los mecanismos esenciales de su rápida evolución. Según los resultados de esta investigación, publicados en la revista Nature, este curioso y bello animal ha perdido varios genes, presentes en muchos peces, que contribuyen al desarrollo de los dientes y las aletas pélvicas, y ha duplicado otros para hacer posible el embarazo masculino.

El caballito de mar es un animal muy peculiar desde el punto de vista morfológico y biológico. Tiene un hocico largo en forma de tubo con una boca pequeña y sin dientes, y son los machos los que llevan embriones en desarrollo en una bolsa hasta dar a luz a las crías.

Los científicos han identificado la base genética de la desaparición de los dientes del caballito de mar, que también se aplica al sentido del olfato. Estos animales no necesitan dientes por su especial forma de comer, ya que, en lugar de masticar su presa, lo que hacen es absorberla creando presión con su largo hocico. Además, tienen muy buena vista (sus ojos pueden moverse independientemente uno del otro) y cazan visualmente, por lo que su sentido del olfato solo desempeña un papel secundario.

Entre las particularidades de este animal, también destaca la pérdida de sus aletas pélvicas. En el genoma del caballito de mar no hay ni rastro del gen responsable de esta característica.

Los científicos también encontraron duplicidades de genes durante la evolución del caballito de mar, que posiblemente regulan el embarazo. “Cuando el gen se duplica, la copia puede cumplir una función completamente nueva. En el caballo de mar, estos genes presumiblemente regulan el embarazo, por ejemplo, coordinando la incubación de embriones dentro de la bolsa de cría del macho. Una vez que el embrión es eclosionado, los genes adicionales se activan”, apuntan los autores de la investigación.

La daga de Tutankamón es extraterrestre

Es la conclusión de una investigación internacional llevada a cabo por científicos italianos en colaboración con el Museo Egipcio de El Cairo. Según esta investigación, el hierro con el que se fabricó uno de los puñales encontrados en la tumba del faraón egipcio procede de un meteorito.

A través de las pruebas y estudios llevados a cabo, los investigadores han determinado con precisión la composición de la hoja de la daga que perteneció a Tutankamón, determinando que las concentraciones de níquel y cobalto de la hoja son propias de los meteoritos de hierro.

La confirmación del origen meteorítico del hierro del puñal del faraón pone fin al debate existente durante años por muchos estudiosos sobre la introducción y la expansión de la metalurgia del hierro en las diferentes civilizaciones.

Además, esta investigación ha confirmado el alto valor que los antiguos egipcios daban al metal procedente de meteoritos para la producción de objetos preciosos.

TRUCOS Y CONSEJOS

Desayuna, y bien, por favor

Por Nuncy López

La primera comida del día es fundamental para niños, adolescentes, jóvenes y adultos. Así lo dicen los nutricionistas y otros expertos en salud, que advierten de lo malo que es ayunar, una práctica cada vez más extendida entre los jóvenes. A continuación te informaremos sobre sus riesgos. ¡Toma nota!

Te vas haciendo mayor y cada vez te acuestas más tarde y te levantas antes para ir a clase. Suena el despertador y uff, qué pereza, te haces el remolón y te das media vuelta para apurar cinco minutitos más de sueño. Finalmente te levantas con el tiempo justito para asearte y vestirte y, como mucho, pillar algo que te vas comiendo de camino a clase, porque si no, no llegas.

Y así la mayor parte de los días. En lugar de dedicarle 10 o 15 minutos al desayuno y tomártelo sentado, disfrutando de la primera comida del día, te lo saltas. Gran error, porque eso que te han dicho tantas veces los mayores: ‘el

desayuno es la comida más importante del día', es cierto, sobre todo si tomas un desayuno sano y equilibrado.

Según se desprende de los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), saltarse el desayuno es un hecho cada vez más generalizado entre los niños y los jóvenes, sobre todo en la etapa adolescente y especialmente entre las niñas. Y esta organización y los especialistas en el tema advierten de los graves riesgos que ello entraña.

En el caso de España, hay estudios en la misma línea que señalan que casi un 10 por ciento de los niños y jóvenes no desayuna y que solo cerca de un 30 por ciento toman un desayuno adecuado. Las razones para eliminar la primera comida del día son varias, destacando: "no me apetece", "me sienta mal", "estoy cansado", "no tengo tiempo", "tengo que prepararlo yo mismo" o "tengo que desayunar solo".

Sobrepeso y muchos problemas más

Hay investigaciones que demuestran que los niños y jóvenes que acuden al colegio sin desayunar tienen más probabilidades de aumentar de peso y pasar a engrosar las cifras de sobrepeso y obesidad, con los problemas óseos y musculares que ello ocasiona, a los que se suman un mayor riesgo de desarrollar diabetes, hígado graso, asma..., además de problemas emocionales y psicológicos.

Y es que nuestro cuerpo es muy inteligente y, si pasamos diez o más horas sin que el cuerpo reciba un aporte de calorías, lo que hace es situarse en la posición de ahorro de energía y acumular reservas, en definitiva, engordar.

Pero este no es el único problema. Los nutricionistas advierten también de que los jóvenes que ayunan habitualmente tienen un peor rendimiento, por supuesto físico pero también escolar, mientras que los que ingieren un buen desayuno todos los días tienen resultados más satisfactorios porque tienen mejor concentración y más energía. Además, comenzar el día con el estómago vacío puede generar cansancio, irritabilidad y hasta estados de ansiedad que pueden transformarse en agresividad.

Conclusión: en general, las personas que desayunan todos los días tienen una mejor salud integral. ¿Y qué es un desayuno sano y equilibrado? Lo recomendable es que el desayuno represente un 30 por ciento del aporte energético diario que el cuerpo necesita, por lo deberías concentrar una tercera parte de la ingesta de comida entre el desayuno y el almuerzo de media mañana. Porque no te olvides también de la importancia de realizar cinco comidas, cinco, no cuatro ni tres.

Leche, cereales y fruta

Los expertos en nutrición aconsejan que el desayuno incluya al menos un alimento de los siguientes grupos de alimentos: lácteo, pudiendo elegir entre leche, yogur, queso, preparados de avena o soja...; hidratos de carbono, que

aportan alimentos como el pan, las galletas o los cereales, y fruta, mejor entera que en zumo.

Además de equilibrado, un buen desayuno ha de ser personalizado, en función del peso, la edad y la actividad física que realices, cambiando la cantidad que ingieras pero no la composición, que debe incluir lo que ya te hemos contado. Y una cosa, evita en el desayuno el café y las bebidas energéticas, no son buenos aliados de una alimentación sana.

¿Ya te has convencido de lo necesario que es desayunar? Pues ya sabes, acuéstate un poco antes para poder despertarte un poco antes y desayuna, por favor. Y hazlo sentado, no de pie deprisa y corriendo. Disfruta, tu cuerpo y tu salud te lo agradecerán, no lo dudes.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la página Web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras en braille de la Biblioteca Digital de la ONCE?
- a) Calamardo.
 - b) TELEO.
 - c) Popeye.

Solución: b) TELEO.

- 2) ¿En qué año se creó la Fundación ONCE para América Latina (FOAL)?
- a) Todavía no se ha creado, pero está a punto.
 - b) En 1890.
 - c) En 1998.

Solución: c) En 1998.

- 3) ¿Qué significan las siglas F.O.P.G.?
- a) Federación de Olfateadores de Pavos de Granja.
 - b) Formación Original de Perdices y Gacelas.
 - c) Fundación ONCE del Perro Guía.

Solución: c) Fundación ONCE del Perro Guía.

4) ¿Qué instrumento toca el músico afiliado a la ONCE Miguel Ramos Acevedo, “El Plazoleta”?

- a) La guitarra.
- b) La zambomba.
- c) Las castañuelas.

Solución: a) La guitarra.

5) ¿Qué titulación universitaria se imparte en la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid?

- a) Grado en Tautología.
- b) Grado en Fisioterapia.
- c) Ingeniería Aeronáutica.

Solución: b) Grado en Fisioterapia.

RESULTADOS:

10 puntos – Experto en la ONCE.

8 puntos – Rozando la perfección.

6 puntos – Aprobado por los pelos.

4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.

2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.

0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Animales, Derecho, salud... Demuéstranos tus conocimientos respondiendo ‘verdadero’ o ‘falso’. Seguro que no sabes tanto como crees y te pillamos en más de una de las preguntas que te haremos a continuación, que hemos sacado de ‘Las mejores Quonsultas Quo’, de Grijalbo. No te preocupes, te servirá para aprender un montón de cosas del mundo que nos rodea.

- Algunos crustáceos son capaces de aguantar hasta 10 días fuera del agua. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Así es, los crustáceos han tenido desde hace miles de años una evolución exitosa y tienen adaptaciones muy curiosas. Por ejemplo, los centollos y langostas marinas pueden soportar hasta 10 días fuera del agua, siempre que estén hidratados. Su truco: humedecer las branquias con su propia saliva para que el oxígeno atmosférico pueda ser absorbido sin problema. Pero si pasa más tiempo, las branquias se resecan e irritan y mueren por asfixia.

- Los animales beben alcohol a sabiendas. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Por lo que sabemos hasta la fecha, los animales no beben alcohol a propósito. Pero sí es conocido el caso del árbol marula (de nombre científico *sclerocarya birrea*), cuyos ejemplares de gran porte desprenden multitud de frutos bien maduros del tamaño de una mandarina que, al caer al suelo, fermentan con el calor y generan un alto grado de etanol (hasta el 18%). Elefantes, monos, antílopes, jabalíes, aves de gran tamaño y demás criaturas se emborrachan con ellos.

- Llorar nos acorta la vida. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso. Que reír alarga la vida es más una creencia popular que un hecho demostrado, si bien es cierto que reír aporta paz interior y felicidad y eso libera determinados neurotransmisores, como la serotonina -conocida como 'hormona de la felicidad'-, que proporcionan al ser humano una sensación de equilibrio interior. Sin embargo, podría pensarse también lo contrario, que llorar acorta la vida, pero no solo no es así, sino que es bueno llorar, ya que se elimina tensión interior, se libera ansiedad y alivia la tristeza, lo que también aporta serenidad.

- Lavarse demasiado puede ser nocivo. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Aunque pueda parecer lo contrario, tienes parte de razón cuando te insisten los mayores en que te duches todos los días y tú respondes que no es necesario. La superficie de la piel está colonizada por una flora bacteriana y dispone del llamado 'manto ácido', resultado de la combinación de la secreción de sudor y otras sustancias que ejercen de barrera antimicrobiana. Es cierto, por supuesto, que la falta o deficiencia de higiene ocasiona problemas de salud y sociales, Pero también es cierto que cada vez que nos duchamos y frotamos con jabón, esas protecciones desaparecen parcial o totalmente, en función de la agresividad del jabón y el frotamiento, y eso no rebaja las defensas. Si, además, reseca demasiado la piel, la podemos provocar molestias e incluso daños.

- El aire más puro es el que solo tiene oxígeno. ¿Verdadero o falso?

Solución: Falso, si por puro entendemos más saludable. El aire que respiramos suele contener casi una quinta parte, un 21 por ciento para ser exactos, de oxígeno, y los demás son otros gases. A los pulmones llega, además del oxígeno, dióxido de carbono y algo de nitrógeno. Los pulmones suministran ese oxígeno a los capilares, y recogen el CO2 desechado de la sangre. Si todo fuera oxígeno, ese proceso de desechado de dióxido de carbono se entorpecería por razones físico-químicas, y eso produciría disfunciones pulmonares que conducirían a la intoxicación.

- Los astronautas en órbita son más altos. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Efectivamente, los astronautas en órbita son entre tres y seis centímetros más altos como promedio de lo que son cuando están en la Tierra. Esta mayor altura se debe, principalmente, a que el espacio entre vértebras de su columna aumenta de tamaño. Normalmente, la gravedad comprime el espacio intervertebral de nuestra columna, pero en órbita esa presión disminuye y la separación se agranda. Pero esa mayor altura de los astronautas cuando están en órbita no se mantiene, ya que cuando regresan a la Tierra su columna vuelve a la normalidad y esos centímetros extra desaparecen.

NUESTRAS REVISTAS

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones” y, dentro de este, selecciona la opción “Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte, para ello podrás moverte, usando la tecla de la letra H, hasta llegar al encabezado de la página web en el que se muestra el soporte: PDF, sonido, braille o word.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

CONOCER. Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille, pdf y sonido.

UNIVERSO. Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PARA TODOS – PER A TOTHOM. Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva de la ONCE y una guía muy

completa de novedades culturales, con apartados para el cine, el teatro, la música, la literatura y las exposiciones. Además, ofrece noticias y sugerencias de viajes accesibles en su sección “Turismo para todos” y consejos muy útiles en su sección “Vivir mejor”. Es mensual y se encuentra disponible en braille, pdf y sonido. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

EXTRA PASATIEMPOS. Este suplemento aparece en braille junto a la revista *Para Todos* cuatro veces al año, en los meses de marzo, julio, septiembre y diciembre. Ofrece crucigramas, sudokus, problemas y enigmas de lógica y matemáticas, así como otros pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio.

RECREO / ESBARJO. Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en braille, pdf, y sonido, y está disponible en castellano y en catalán.

PÁSALO. Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan, como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en braille, pdf y sonido.

PAU CASALS. Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible en formato braille y pdf.

ARROBA SONORA. En esta revista se tratan asuntos sobre la tiflotecnología, la tecnología y la informática con carácter divulgativo y dedicada a neófitos y expertos en estas materias. De periodicidad trimestral y disponible en formato audio.

DISCURRE.BRA. Pasatiempos y juegos de destreza mental. Una publicación que te reta a trabajar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias. Su periodicidad es mensual y se edita en braille.

NOTA DE NOVEDADES. Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio a través del que acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios. Su periodicidad es mensual, se edita en braille, word y sonido.

Por último, te animamos a que nos hagas llegar tus comentarios y sugerencias para mejorar los contenidos de todas y cada una de nuestras revistas, así como que nos aportes tus ideas sobre nuevas secciones o temas que te gustaría que trataran en el futuro.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

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

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