

# PÁSALO

Nº 141. 20 JUNIO 2022 – 20 JULIO 2022

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Naciones Unidas reclama una mayor participación de la juventud en la vida pública
  - ❖ ¿Sabías que fue un campesino quien descubrió la famosa Venus de Milo?
  - ❖ Harry Styles felicita el cumpleaños a una fan en pleno concierto
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser escritor. Guillermo Hermida: “No me digas si puedo o no puedo llegar, dame las herramientas a ver si llego”.
- ✚ Noticias
  - ❖ Estudiantes de Valladolid, Ceuta, Cuenca, Barcelona y Navarra, ganadores del 38 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE
  - ❖ Convocada la primera Game JAM del mundo en busca de videojuegos para personas con ceguera
  - ❖ El mejor mural de arte urbano del mundo, en Lugo
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Alimentos que sobran en tu dieta y otros que no deben faltar
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Hola, ¿cómo te va? Seguro que disfrutando ya de las vacaciones o a puntito de hacerlo. Qué ganas, ¿verdad? Y, para disfrutar aún más de tu tiempo libre, aquí tienes un nuevo número de la revista PÁSALO repleto de temas curiosos e interesantes.

Casi la mitad de la población mundial es menor de 30 años. Sin embargo, la juventud participa muy poco en la vida pública y en la toma de decisiones. Naciones Unidas considera que no debería de ser así. ¿Opinas tú lo mismo?

Se trata de una de las esculturas de la antigüedad más famosa de todos los tiempos y de una de las más admiradas en el Museo del Louvre. A continuación, descubrirás a qué estatua nos referimos y cómo fue su singular hallazgo hace algo más de 200 años.

Imagínate que estás en un concierto de uno de tus cantantes preferidos. Es tu cumpleaños y tu ídolo se entera, y va y se arranca a felicitarte cantándote algo. ¿Cómo te quedarías? Pues algo así le sucedió a una seguidora del músico británico Harry Styles.

Guillermo Hermida se licenció en Economía y ha ostentado diferentes cargos en la ONCE y su Fundación. No hace mucho decidió dar un giro radical a su vida y dedicarse a lo que más le gusta, que es escribir y dar conferencias. Él es el protagonista de la sección 'De mayor quiero...'.

Además, en este número de PÁSALO descubrirás a los ganadores absolutos del 38 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE, la primera Game JAM del mundo para encontrar videojuegos para personas con ceguera y dónde está el mejor mural de arte urbano del mundo.

Para terminar, nos despediremos con unos divertidos pasatiempos, pero antes aprenderás cómo debe ser tu dieta para llevar una alimentación sana en estos meses de calor.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Naciones Unidas reclama una mayor participación de la juventud en la vida pública**

Por Nuncy López Valencia

**A pesar de que la juventud supone la mitad de la población mundial, lo cierto es que está excluida de la toma de decisiones. Así lo denuncia la Organización de las Naciones Unidas (ONU), que considera que la juventud**

**necesita ser vista y escuchada, y que hace falta en la vida pública. En su opinión, es necesario rejuvenecer los sistemas políticos actuales.**

Según revela un nuevo informe de Naciones Unidas, aunque casi la mitad de la población mundial está por debajo de los 30 años, solamente el 2,6 por ciento de los parlamentarios y parlamentarias en todo el planeta tiene menos de 30 años. Y además, menos del 1 por ciento de estos jóvenes diputados son mujeres. Frente a ello, el promedio de edad de nuestros líderes en materia política es de 62 años.

Este estudio forma parte de la campaña de la Oficina de la Enviada del Secretario General para la Juventud de Naciones Unidas que, bajo el lema 'Be Seen, Be Heard' ('Hazte ver, hazte oír'), ha sido lanzada recientemente con el objetivo de poner de manifiesto que la juventud tiene un papel vital que desempeñar en las decisiones que nos afectan a todos.

“Con la crisis climática, los conflictos mundiales y las desigualdades generacionales desbocadas, las aportaciones, las perspectivas y la representación de la juventud son más necesarias que nunca”, opina la ONU.

### **Más inclusivos**

El informe de Naciones Unidas analiza cómo participa la juventud en la política actual y cómo contribuye a nuestro mundo, y critica su exclusión de la toma de decisiones. Para corregir esta situación, hace recomendaciones de mejoras políticas y legislativas, y reclama esfuerzos locales para defender y promover las necesidades y los derechos de los jóvenes en toda su diversidad.

La campaña de Naciones Unidas 'Be Seen Be Heard: Entender la participación política de los jóvenes', cuenta con la colaboración con The Body Shop International. La campaña busca crear cambios estructurales a largo plazo en la toma de decisiones para que sean más inclusivos con los jóvenes. Se llevará a cabo en más de 75 países de seis continentes.

Los datos del informe de la ONU muestran que la mayoría de los y las menores de 30 años consideran que personas vinculadas a la política y al mundo empresarial han "empeorado las cosas" para las personas y el planeta. Además, la mayor parte de la población mundial, incluyendo todas las edades, consideran que el promedio de edad representado en la política está desequilibrado.

En cuanto a la edad legal para empezar a votar en las elecciones, 8 de cada 10 personas de todas las edades creen que la edad ideal debería ser de 16 a 18 años, a pesar de que en la mayoría de los países del mundo se empieza a votar a partir de los 18 años.

Un tercio de los menores de 30 años encuestados consideraría la posibilidad de presentarse a las elecciones, mientras que solo una quinta parte de los mayores de 30 años lo contempla. En lo que todos coinciden es en que una mayor representación de voz y voto de la juventud en el desarrollo de políticas mejoraría los sistemas políticos actuales.

"La brecha intergeneracional en el poder, la influencia y la confianza constituye uno de los mayores retos de nuestro tiempo", afirma Jayathma Wickramanayake, enviada de la Oficina para la Juventud, que está segura de que la campaña 'Be Seen Be Heard' servirá para equilibrar la balanza generacional.

### **Cambios estructurales**

La campaña de Naciones Unidas y The Body Shop International propone cambios estructurales en los sistemas políticos para mejorar la participación de la juventud en la toma de decisiones públicas. Entre ellos, plantea rebajar la edad mínima para votar, y aumentar la representación formal de los jóvenes a través de organismos juveniles como consejos, parlamentos o comités.

Además de la eliminación de los obstáculos para que la juventud participe en la toma de decisiones públicas, también reclama ampliar su liderazgo en el desarrollo de políticas, asegurando que haya una voz juvenil "significativa, responsable y presente en los espacios clave de formulación de políticas".

¿Qué opinas tú? ¿Consideras que la juventud participa lo que se merece en la toma de decisiones públicas en nuestro país y en el mundo?

## **¿Sabías que fue un campesino quien descubrió la famosa Venus de Milo?**

Por Nuncy López Valencia

**Está considerada una de las esculturas de la antigüedad más famosa de todos los tiempos. Con su imponente tamaño, su belleza y sus equilibradas proporciones, la Venus de Milo es una de las estatuas más contemplada y admirada por los visitantes que se acercan hasta el Museo del Louvre. ¿Pero cómo llegó allí? Su autor, la fecha de creación, su descubrimiento y los avatares que vivió hasta terminar en el museo francés, siguen siendo objeto de controversia.**

Corría el año 1820 cuando fue descubierta casualmente por un campesino en la isla de Milo (a día de hoy es una isla griega), entonces bajo control del Imperio otomano. De ahí su nombre. Al parecer, el campesino, cuyo nombre tampoco se sabe con seguridad –hay quienes hablan de Yorgos Kendrotás, aunque otras fuentes apuntan a Girogos Botonics o Theodoros Kentrotas–, se encontraba sacando rocas de unas ruinas para construir una cerca.

Imagínate la sorpresa del campesino al encontrarse una estatua de mármol blanco de más de dos metros de alto y unos 900 kilos. ¡Monumental! La Venus de Milo, hecha de mármol procedente de la cercana isla de Paros. Se encontraba dividida en varias partes, ya que la estatua no es de una sola pieza, sino que está formada de varios bloques de mármol perfectamente ajustados.

## ¿Afrodita o Anfitrite?

La escultura muestra a una mujer con el torso desnudo, el cabello recogido y un manto ceñido a la cadera que cubre su pubis. Y, como es bien sabido, sin brazos, lo que dificulta su identificación, ya que los dioses griegos se reconocen a menudo por los objetos o elementos naturales, llamados “atributos”, que llevan en las manos.

Por ello, en el momento de su descubrimiento había dudas sobre si se trataba de Anfitrite, diosa del mar, muy venerada en la Isla de Milo, o de Afrodita, diosa de la belleza y el amor, como podría deducirse por su semidesnudez y de la sensualidad de su cuerpo. Todo ello, y considerando las joyas que llevaba la estatua, decantó la balanza en favor de Afrodita, Venus para los romanos, según explica el propio Museo del Louvre.

También apoya esta teoría la manzana que se atribuye a esa diosa, que llevaba la mano esculpida también en mármol de Paros y que fue hallada cerca de donde se encontró la Venus de Milo. En el momento de su llegada al museo, el Louvre se planteó restaurar los brazos desaparecidos, pero finalmente se desestimó la idea para no distorsionar la obra.

Pero volvamos a lo que sucedió tras su hallazgo por parte del agricultor, ya que las versiones son varias. Hay quienes dicen que consciente de su valor, el campesino cubrió la Venus con tierra, pero que un tiempo después, los franceses –había por la zona arqueólogos, sobre todo galos, porque poco antes se había descubierto al lado un antiguo teatro romano– sospecharon del hallazgo y convencieron al campesino para recuperar la escultura.

Una vez extraída, hay quienes dicen que la Venus fue confiscada al campesino por las autoridades turcas y que posteriormente fue vendida a un oficial de la armada francesa. Otros apuntan a que el propio campesino se la vendió a los turcos para sacarse un buen dinerito. Y otra versión dice que el campesino se la vendió a un clérigo para después revendérsela al mencionado oficial.

Fuese como fuese, lo cierto es que la preciada obra escultórica parece que terminó al final en manos del oficial francés, llamado Jules Dumont D’Urville, quien, al parecer, la compró con el apoyo del marqués de Rivière, Charles François de Riffardeau, entonces embajador de Francia en Grecia. Este se la regaló al rey Luis XVIII, pero, como el monarca tenía ya su palacio lleno de obras de arte, la donó al Museo del Louvre, donde ha permanecido desde entonces.

## ¿Y el autor?

Pues tampoco hay una certeza absoluta de quién esculpió a la diosa, ideal de belleza griega. Al principio se pensó que había sido creada entre los siglos V y IV a. C., en el periodo clásico, atribuyendo su autoría a alguno de los grandes genios de la época, como Fidias o Praxíteles.

Sin embargo, en la actualidad, y gracias a los avances tecnológicos, se ha podido estimar su fecha de creación hacia finales del siglo II a. C. Algunos expertos

atribuyen la escultura helenística a Alejandro de Antioquía, ya que, además, se dice que en la base sobre la que fue hallada aparecía una referencia a artistas de nombre Agesandros y Aleixandros, ambos de Antioquía.

Pero, como decimos, las teorías son varias y muchos siguen considerando a esta genial escultura una obra de artista desconocido. De lo que no hay duda, es que, junto a La Gioconda y la Victoria de Samotracia, la Venus de Milo es una de las tres grandes damas del Museo del Louvre y una de las más admiradas de la pinacoteca francesa.

## **Harry Styles felicita el cumpleaños a una fan en pleno concierto**

**Harry Edward Styles, más conocido como Harry Styles a secas, se ha convertido en uno de los grandes ídolos musicales del momento entre la juventud de todo el mundo, también reconocido por la crítica. Pero no solo es un gran artista, también ha demostrado ser una persona cercana y cariñosa con sus fans.**

Hay artistas a los que la fama se les sube a la cabeza y dejan de tener los pies en el suelo, pero no parece ser el caso de Harry Styles. El joven cantante británico nacido en 1994 en Cheshire, está viviendo en estos momentos una de sus etapas más dulces a nivel profesional.

El exmiembro de la banda One Direction lanzó al mercado el pasado 20 de mayo su tercer disco en solitario, titulado 'Harry's House', que se ha convertido en todo un éxito de ventas. Además, Harry Styles se encuentra inmerso en su gira mundial 'Love On Tour 2022', con la que recorrerá más de una treintena de ciudades de todas partes del mundo hasta marzo de 2023, con una parada en España, concretamente el 29 de julio en el WiZink Center de Madrid.

Ha sido precisamente en uno de los conciertos de su gira, en Londres el pasado 24 de mayo, donde el joven cantante mostró lo cercano que se siente a sus fans. Harry Styles sorprendió a los asistentes cuando, al enterarse del 22 cumpleaños de una de sus fans, comenzó a cantar bajito una frase de '22', una de las canciones más icónicas de su expareja, la estadounidense Taylor Swift, según recoge 'Los 40' en su página web.

'I'm feeling 22' ('Me siento 22') se le escuchó cantar a Harry Styles en uno de los múltiples vídeos que recogieron el momento y que fueron compartidos en redes sociales.

El bonito gesto del cantante de pop británico consiguió despertar los gritos del público de manera inesperada, algo que, por otra parte, es habitual en sus conciertos. ¡Imagínate la felicidad que debió sentir en ese momento la cumpleañera con una felicitación así!

## DE MAYOR QUIERO...

### ... SER ESCRITOR

**Guillermo Hermida: “No me digas si puedo o no puedo llegar, dame las herramientas a ver si llevo”**

Por Refugio Martínez

**La vida de este gallego de nacimiento ha dado muchas vueltas. Se licenció en Economía, fue directivo de la ONCE y su Fundación y ahora, después de una larga trayectoria profesional, ha decidido dedicarse a lo que realmente le gusta: la escritura. En general, en la vida, reconoce que no le va nada mal porque ha aprendido a ser feliz, aunque conseguirlo no ha sido fácil. Por eso, mima y valora esa felicidad ganada a pulso.**

Su historia comenzó hace más de 40 años en la Galicia profunda. Él vivía en Muros, un pueblecito de la Costa da Morte, en La Coruña. Con cinco años tuvo un accidente con productos químicos y se dañó la vista. “La ONCE me prestaba las ayudas necesarias para estudiar, desde los telescopios, hasta las gafas adaptadas”, explica Guillermo Hermida.

Con 14 años perdió la visión definitivamente y su vida dio el primer giro. Guillermo tenía claro que quería cursar sus estudios en el instituto junto al resto de sus compañeros, pero los profesores se negaron en redondo. “En los años 80, cuando me quedé ciego, vivía en una zona muy rural de Galicia y tremendamente conservadora”.

Finalmente, Guillermo se mudó a Madrid para comenzar el instituto en un centro de la ONCE, donde reconoce que la experiencia le aportó muchas cosas. “Allí me encontré con otra realidad. Ver a otra gente con mi mismo problema. Compartir sinsabores e inquietudes. Aprender braille, las técnicas de movilidad y de autonomía. Esos 3 años que yo estuve en el Bachillerato, para mí, fueron vitales”.

Aunque la experiencia le resultó increíble, él tenía “clavada la espinita” de no haber podido estudiar en el instituto de su pueblo y volvió a su tierra natal para hacer COU. Y la verdad es que salió todo rodado, los profesores se volcaron con Guillermo y el resto de los estudiantes le trataron como uno más.

Tanto es así, que sacó la nota más alta en selectividad de todo el instituto, un 8,2, casi nada. La primera fase ya estaba superada y ¡con nota!

Después, le tocó enfrentarse al mundo universitario, donde estudió Ciencias Económicas en Santiago de Compostela. La adversidad en estos años se presentó en forma de su profesor de contabilidad. “El primer día, llegó a clase, me miró y me preguntó si yo era el ciego que se había matriculado. Al contestarle que sí, me aconsejó que dejara esa carrera porque con él nunca aprobaría la asignatura”.

Y lo cierto es que la advertencia no la hizo en balde, porque Guillermo tuvo que cambiarse al turno de tarde para poder aprobar contabilidad.

El tiempo nos pone a todos en su sitio, y la casualidad quiso que en la ceremonia de graduación, el recién licenciado se encontrase con su antiguo profesor de contabilidad. “Me dijo que no se podía imaginar que una persona ciega podría terminar Economía. Yo le contesté que eran los prejuicios. No me digas si puedo o no puedo llegar, dame las herramientas a ver si llego”.

Tras los estudios, empezó en el mundo profesional con 23 años haciendo prácticas. En 2007, se mudó a Madrid y trabajó en distintos puestos de responsabilidad, primero en Fundación ONCE y después en la ONCE.

### **Llegó la pandemia**

Con la entrada del coronavirus en España, Guillermo fue uno de los primeros en contagiarse. “Estuve 62 días muy malito”, recuerda. Después de aquello, decidió dar un giro de 180 grados a su vida y... ¡dicho y hecho! Dejó su trabajo como director y se dedicó en cuerpo y alma a lo que más le gusta: escribir y dar conferencias.

Aunque es de recibo decir que ya venía de antes el flirteo con la escritura; de hecho, en 2016 ganó el premio Tiflos de Literatura de la ONCE con ‘Siete rosas para Mario’, un libro disponible en el Servicio Bibliográfico de la ONCE.

Ahora, en 2022, ha vuelto a recibir el galardón por su segunda novela: ‘Diana y el ojo del Fénix’. Una novela muy especial, porque la hizo junto con su hijo en aquellos días de pandemia que tuvo que guardar reposo por la enfermedad.

Esta novela, no solo es el legado de aquellos días de confinamiento, sino el prólogo de una nueva vida en donde aprovecha el tiempo con la familia, las letras, las conferencias y una asociación solidaria que él mismo preside. Guillermo alterna su tiempo entre la escritura y la filantropía, y ¿qué mejor combinación para sentirse feliz?

## **NOTICIAS**

### **Estudiantes de Valladolid, Ceuta, Cuenca, Barcelona y Navarra, ganadores del 38 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE**

Ya conocemos a los ganadores absolutos del 38 Concurso Escolar del Grupo Social ONCE. Son alumnos y alumnas del CEIP Nicomedes Sanz, de Santovenia de Pisuerga (Valladolid); del Colegio Juan Carlos I (Ceuta); del IESO Publio López Mondéjar, de Casasimarro (Cuenca); del iFP Innovación en Formación Profesional de Hospitalet de Llobregat (Barcelona), y del IES Julio Caro Baroja, de Pamplona (Navarra). En la categoría de AMPAS, la ganadora ha sido la del IES Sanje de Alcantarilla (Murcia).

En esta edición del Concurso Escolar del Grupo Social ONCE han participado un total de 151.381 estudiantes y 2.320 docentes de 1.865 centros educativos públicos, concertados y privados de toda España, desde Primaria hasta Bachillerato, además de Educación Especial y Formación Profesional.

En esta ocasión, se invitó a la comunidad educativa a realizar distintos trabajos por la inclusión y la igualdad dentro de su entorno más cercano en los ámbitos del ocio, la educación, el empleo o la accesibilidad universal.

Bajo el lema "El camino que nos hace iguales", este histórico programa de sensibilización educativa pretende impulsar el trabajo en los valores de inclusión e igualdad desde la etapa educativa.

La participación del alumnado y profesorado se ha realizado por aulas completas (un trabajo-un aula). El alumnado de Primaria y Educación Especial (Categorías A, B y E) tuvo que hacer un cartel que reivindicara las pautas para fomentar la inclusión y la igualdad dentro de su entorno.

El alumnado de Secundaria, Bachillerato y FP (categorías C y D) diseñó una pieza audiovisual de 60 segundos como máximo, con ideas sobre cómo fomentar la inclusión y la igualdad en el ocio, la educación, el empleo o la accesibilidad universal.

### **Por categorías**

En la categoría A, el ganador ha sido el cartel diseñado por los alumnos y alumnas de Primaria del CEIP Nicomedes Sanz, de Santovenia de Pisuerga (Valladolid), con el trabajo "Ocio Tridimensional", elaborado por el grupo de 3º A de Primaria, bajo la coordinación de la profesora M<sup>a</sup> Dolores Callejo Sáez.

En la categoría B, los ganadores han sido los y las estudiantes del Colegio Juan Carlos I (Ceuta), por su trabajo "Accesiblemente ¡RICO!", elaborado por el grupo A de 5º de Primaria, con el apoyo de su profesora África Moya.

Por su parte, los alumnos y alumnas del grupo A de 2º de la ESO del IESO Publico López Mondéjar, de Casasimarro (Cuenca), junto a su profesor Antonio Saiz Mancha, han elaborado el vídeo ganador de la categoría C, titulado "Jaque a los estereotipos".

Además, en la categoría D han resultado ganadores los alumnos y alumnas del iFP Innovación en Formación Profesional de Hospitalet de Llobregat (Barcelona), con el vídeo "Adivina la tortilla", elaborado por el grupo 1 REA M (Grado Superior), junto a su profesor Eduard Pampín Mariné.

En la categoría E (Educación Especial), el vencedor ha sido el alumnado del IES Julio Caro Baroja (Pamplona), con el trabajo titulado "Oportunidades bonitas", del grupo UC (Educación Especial), con el apoyo de su profesora Sara Jaurrieta.

Y en la categoría F (AMPA de los centros), que han elaborado proyectos para promover la inclusión en el centro escolar en materia de ocio, educación, empleo

y accesibilidad universal, el ganador es el trabajo de la AMPA del IES Sanje de Alcantarilla (Región de Murcia), titulado “Sanje por la inclusión”.

## **Convocada la primera Game JAM del mundo en busca de videojuegos para personas con ceguera**

La desarrolladora GameKonea y el Grupo Social ONCE lanzarán el próximo 20 de junio la primera ‘Game JAM’ del mundo, donde los desarrolladores y artistas participantes tendrán como única norma buscar la accesibilidad, la originalidad y la inclusión en los videojuegos para personas con ceguera, diseñados tanto para móvil como para PC.

El plazo de presentación de videojuegos tendrá lugar del 20 de junio al 10 de julio de 2022. Las propuestas deberán enviarse en el citado plazo mediante el formulario que estará disponible en la página web de GameKonea JAM (<https://gamekonea.com/gamekonea-jam-2022/>).

Las propuestas serán evaluadas por un jurado formado por la organización, especialistas en videojuegos, técnicos del Centro de Tiflotecnología e Innovación de la ONCE y personas con ceguera total, amantes de este tipo de ocio. Se valorarán aspectos como la calidad de los juegos desarrollados, su accesibilidad plena, su originalidad en mecánicas adaptadas a personas con discapacidad visual y su presentación.

La JAM tiene cuatro categorías de premios: Mejor Juego de la GameKonea JAM, dotado con 1.000 euros; Mejor Juego Label (300 euros) y que se otorga al mejor juego en euskera; Mejor Solución Accesible para mecánicas de juego (300 euros), y Mejor Juego para Público Senior (300 euros). Los juegos ganadores de todas las categorías se darán a conocer el próximo mes de julio.

Las tecnologías de vanguardia y el ocio accesible son pilares clave en la calidad de vida de las personas con discapacidad visual. Según Gorka Andueza, coordinador de la GameKonea JAM, “el inmenso colectivo de personas con ceguera demanda cada vez más ser partícipe de la industria del videojuego, algo que permiten perfectamente las buenas ideas innovadoras y la tecnología de hoy”.

GameKonea JAM cuenta con la colaboración del Gobierno Vasco, además del respaldo y asesoramiento especializado del podcast de videojuegos “Reconectados”, medio oficial de este encuentro, volcado siempre con la accesibilidad universal en la cultura del videojuego.

## **El mejor mural de arte urbano del mundo, en Lugo**

Así es, se trata de un enorme grafiti con la figura de Julio César mirando a la muralla romana de Lugo, obra del joven artista lucense Diego Anido, más conocido como Diego As. Hecho a base de pintura plástica y después espray, fue elegido el mejor mural de todo el año 2021 por la mayor plataforma de arte urbano del mundo, Street Art Cities, tras unas semanas de votación popular.

La imponente obra de Diego As, de casi 20 metros de altura y realizada en tonos grises, supone un guiño al pasado romano de la ciudad gallega. Fue pintada el pasado año dentro de un proyecto que se está llevando a cabo en la ciudad. El objetivo del proyecto es embellecer progresivamente edificios y espacios públicos gracias a la técnica pictórica del grafiti. El grafiti refleja a Julio César con gesto serio y en posición de lado, mirando al frente y sosteniendo una especie de vara en su mano derecha. En la cabeza lleva una corona de laurel, y su vestimenta es representativa de la época, ya que lleva una lacerna (capa), junto con una coraza que le protege el torso.

En declaraciones a los medios de comunicación, Diego As se mostró muy feliz y emocionado con el premio y señaló que pintó su imponente Julio César porque quería hacer algo que tuviese que ver con el mundo romano y le gustaba la estética de su figura. Sobre los colores de la pintura, explicó que, al estar cerca de la muralla, tuvo que pedir permiso y no le permitían usar muchos colores, razón por la que su obra combina solo diferentes tonos de gris.

Su mural se hizo con el primer premio de la prestigiosa plataforma Street Art Cities tras recibir más de 60.000 votos del público de diferentes países, resultando ser el más valorado de entre un centenar de obras de todo el mundo que fueron seleccionadas para este certamen.

Pero este no es el único mural español bien valorado. Otros 10 grafitis pintados en territorio nacional están entre los 25 mejores murales de 2021, y 5 entre los 10 más votados. Entre los 5 primeros, además del Julio César de Lugo, hay un mural pintado en Murcia y otro en Denia (Alicante); y en la sexta, séptima y décima posición varios murales pintados en Burgos, Triacastela (Lugo) y Aranda de Duero (Burgos), respectivamente.

Está claro que podemos presumir del arte urbano que tenemos en nuestro país, ¿no te parece?

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **Alimentos que sobran en tu dieta y otros que no deben faltar**

Por Nuncy López Valencia

**En el anterior número de PÁSALO te hablamos de lo fundamental que es exponerte al sol con precaución durante los meses de calor. En esta ocasión, es el turno de la comida, para ser exactos de la importancia de alimentarte de manera saludable. Porque, además, con ello, no solo estarás cuidando tu salud, también contribuirás al cuidado del medioambiente.**

Ya te has hecho mayor y, en ocasiones, tú decides los alimentos que quieres ingerir. Es normal que durante la adolescencia y la juventud se modifiquen un poco los hábitos a la hora de comer, pero ello no significa que debas alimentarte

mal. Ten en cuenta que en esta etapa de la vida una buena dieta es fundamental para crecer, desarrollarte, protegerte de las enfermedades y tener energía para estudiar, aprender y hacer deporte.

Nadie lo duda, los alimentos ultraprocesados, como las pizzas, las hamburguesas o los fideos instantáneos, y también los refrescos, las patatas fritas, la bollería o las golosinas –por citar solo algunos–, son un recurso fácil en verano. Son tan apetitosos que incluso pueden llegar a ser adictivos.

Y los adolescentes y jóvenes son, casi con toda probabilidad, el sector de la población que más alimentos ultraprocesados consume. Según una encuesta realizada por la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO), un 61 por ciento de la juventud de nuestro país, o lo que es lo mismo, 6 de cada 10 jóvenes, consume comida procesada a diario.

¿Te has preguntado alguna vez si ese tipo de comida es saludable? Seguro que sí, aunque, lo dicho, está buenísima. Pero esa no debe ser una razón para tomarla a menudo. Ten claro que su consumo debe ser muy ocasional, ya que este tipo de comida es perjudicial para tu salud. Un estudio llevado a cabo recientemente concluyó que los adolescentes que comen ultraprocesados tienen casi un 45 por ciento más riesgo de padecer obesidad.

## **Una dieta sana**

Seguro que en multitud de ocasiones has oído hablar de las bondades de nuestra dieta mediterránea, que son muchas. Entre los alimentos que debes tomar habitualmente están el arroz, las pastas, la leche y los derivados lácteos y, sobre todo, las legumbres, frutas y hortalizas. Y el aceite, de oliva ¡claro! Recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ingerir cinco porciones de frutas y hortalizas al día.

También debes tomar, aunque moderadamente (varias veces a la semana), pescado –el pescado azul, como el salmón, por ejemplo, es uno de los más saludables–, pollo o pavo, huevos y frutos secos. Las carnes rojas, en muy pequeñas cantidades y de forma esporádica. Y los dulces, helados y refrescos, solo ocasionalmente. Recuerda que los zumos envasados y los refrescos llevan un montón de azúcar, que, en cantidades elevadas, no son buenas para tu salud, como también sucede con la sal.

Estamos en verano y, con el calor, apetecen más que nunca las frutas y las verduras en ensalada, así que ¡lo tienes fácil! En esta época del año hay una gran variedad de frutas, todas ellas deliciosas, que puedes tomar enteras, en zumos o en batidos naturales que tú mismo o misma te hagas en casa. ¿Quién no se resiste a un buen trozo de sandía o de melón fresquito con este calor?

Y lo mismo sucede con las ensaladas, deja volar tu imaginación y hazlas de lo que más te guste, incluso de legumbres. Hay un montón de recetas de ensaladas. Por no hablar de las sopas frías, como el gazpacho o el salmorejo,

ideales para tomar en los meses calurosos. Ahora que estás de vacaciones y tienes tiempo, arremángate en la cocina y sorprende a los tuyos.

Y no te olvides de lo importante que es beber agua. Ya sabes, cuánta más bebas, sobre todo en verano, que, además del calor, salimos más a la calle, mucho mejor. Recuerda que tu cuerpo está formado fundamentalmente por agua y que debes tenerlo siempre bien hidratado. Lo recomendable es ingerir unos 2 litros de agua al día, a través de la ingesta directa de agua y de los alimentos que comes.

Y, si todo esto lo acompañas de la práctica diaria de deporte, tu salud será de hierro. Ya sabes, olvídate de los alimentos ultraprocesados, come sano y muévete. Recientemente, un trabajo de nutricionistas de Australia, Brasil y Estados Unidos advertía de que los ultraprocesados no solo deterioran la salud humana, sino también la del planeta, reduciendo la agrobiodiversidad global. ¡Cuídate y cuida del planeta!

## **PASATIEMPOS**

**Con la llegada del verano vienen también las hormigas, esos diminutos animalillos que aparecen por todos los sitios en los meses de calor, incluso por nuestra cocina, por la que campan a sus anchas en busca de comida. Con ellas vamos a jugar a ‘¿Verdadero o falso?’, y lo haremos de la mano de un experto mundial en hormigas: Edward O. Wilson.**

Así es, Edward O. Wilson, fallecido en 2021, fue un famoso biólogo y entomólogo estadounidense, y uno de los científicos más reputados del mundo. Este gran defensor de la conservación del planeta, dos veces ganador del premio Pulitzer, escribió el libro titulado ‘Historias del mundo de las hormigas’, publicado recientemente en España por la editorial Crítica.

En su libro, este gran naturalista cuenta curiosas historias sobre el mundo de las hormigas que te van a sorprender. ¿Quieres conocerlas? Pues, ¡empecemos a jugar!

- Todas las hormigas que participan en la vida social de las colonias son hembras. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** En las colonias de hormigas, según Wilson, “las hembras asumen todo el control. Todas las hormigas que puedes observar que están trabajando, todas las que exploran el entorno y todas las que van a la guerra son hembras. En comparación, las hormigas macho adultas son menos productivas. Tienen alas (pueden volar), ojos y genitales grandes, y cerebros pequeños. No realizan ningún trabajo para su madre ni sus hermanas, y solo tienen una función en la vida: inseminar a las reinas vírgenes de otras colonias durante los vuelos nupciales”.

- Las hormigas son animales muy belicosos o guerreros. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Esta ha sido muy fácil, porque ya te habíamos dado una pista en la respuesta anterior ¿verdad? Pues así es, Wilson asegura que “las hormigas son los animales más belicosos. Sus colonias se enfrentan a otras de la misma especie de manera muy violenta. El principal objetivo de todas ellas es la exterminación, y, por regla general, las grandes colonias derrotan a las más pequeñas”.

- Las hormigas que van a la guerra son las más jóvenes. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.** “He visto campos de batalla llenos de guerreras muertas”, dice Wilson en su libro, “un gran porcentaje de las cuales son hembras de edad avanzada. Cuando las obreras adultas envejecen, pasan a realizar actividades cada vez más peligrosas por el bien de la colonia. Al principio, la mayoría sirven como asistentes de la reina madre y sus descendientes, desde los huevos a las larvas y desde las pupas (crisálidas) a los nuevos adultos emergentes. Luego se encargan de la reparación del hormiguero y de otras tareas internas. Finalmente, pasan a servir fuera del nido, siendo desde centinelas a recolectoras, guardas y guerreras”.

- Para las hormigas, el servicio a la colonia lo es todo. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Wilson explica que “cuando las obreras individuales se acercan a su muerte natural, benefician más a la colonia si pasan sus últimos días en ocupaciones peligrosas. La lógica darwiniana está clara: para la colonia, los individuos de más edad tienen poco que ofrecer y son prescindibles”.

- En el mundo habitan más de 15.000 especies de hormigas. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Las hormigas son los carnívoros terrestres dominantes en el rango de peso de 1 a 100 miligramos. Según el autor de ‘Historias del mundo de las hormigas’, estos pequeños animalillos, junto con otros muy parecidos, las termitas, son “esas cositas que gobiernan el mundo, al menos entre los animales del mundo terrestre”.

- Los humanos llevan más tiempo en la Tierra que las hormigas. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.** Wilson asegura que las hormigas llevan aquí unas 100 veces más de tiempo que los humanos. “Se ha calculado (mediante métodos moleculares) que se originaron hará unos 150 millones de años”, diversificándose después en infinidad de formas anatómicas hace unos 100 millones de años, al final de la era de los reptiles. “La especie moderna de *Homo sapiens*, en cambio, apareció en África hace solo un millón de años, muy poco tiempo en comparación con las hormigas”.

- Las hormigas se comunican con el olfato y el gusto. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.** Los insectos sociales hablan y escuchan principalmente mediante feromonas, sustancias químicas que circulan a modo de mensajes entre individuos de la misma especie, y alomonas, sustancias utilizadas por los insectos sociales para cazar presas o evitar convertirse en una de ellas. “Entre todos los organismos que viven apoyándose en el olfato y el gusto, las hormigas son las expertas de la comunicación química”, afirma Wilson.

## **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@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

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

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

A partir de la publicación del Oficio Circular 4/2022 de 7 de enero, el importe por la suscripción anual a esta revista es de 10 € más el 4 % de IVA, pudiendo, no obstante, ser descargada, de forma gratuita, desde el apartado “Publicaciones” de ClubONCE.

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a [sbo.clientes@once.es](mailto:sbo.clientes@once.es).