

PÁSALO

Nº 83. 20 MARZO 2017 – 20 ABRIL 2017

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El lado oscuro de tu cesta de la compra, a golpe de “App”
 - ❖ El chocolate negro: un buen aliado para tu salud

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... escribir un libro. Natalio Carrasco: “Queda mucho camino por andar y los sueños que tenía de pequeño siempre se pueden cumplir”.

- ✚ Noticias
 - ❖ En marcha el Centro de Seguridad en Internet para menores
 - ❖ Descubierta un sistema solar con seis planetas similares a la Tierra
 - ❖ Realizar tareas domésticas mejora la salud cardiovascular de los hombres obesos

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Algo sano y ligero? ¡Prepárate una sopa!

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Eres de esos que cuando vas a la compra adquieres lo primero que pillas o, por el contrario, te detienes a comprobar si los productos entrañan riesgos o no para la salud, si son o no son respetuosos con el medio ambiente...? Si eres de los segundos, una “App” te lo pone fácil.

Y hablando de salud, en este número de PÁSALO también descubrirás las bondades del chocolate negro y los beneficios de la sopa. Y daremos gusto a uno de nuestros lectores, que nos ha pedido más recetas culinarias en la revista. Haremos una sopa de quinoa, ese alimento tan de moda.

Además, presta atención a la sección de “Noticias”, porque se ha creado el Centro de Seguridad en Internet para menores, un portal que te será de gran ayuda para prevenir riesgos en la red.

¡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

Estrenos en salas

‘Power Rangers’

La película sigue a cinco jóvenes que están preparándose para convertirse en algo extraordinario, cuando descubren que su modesto poblado de Angel Grove -y el resto del mundo- está al borde de la aniquilación por una amenaza alienígena.

Elegidos por el destino, nuestros héroes descubren rápidamente que son los únicos que pueden salvar el planeta. Pero, para lograrlo, tendrán que superar problemas de la vida real y unirse como los Power Rangers antes de que sea demasiado tarde.

‘Your name’

Taki y Mitsuha descubren un día que, durante el sueño, sus cuerpos se intercambian, y comienzan a comunicarse por medio de notas.

A medida que consiguen superar torpemente un reto tras otro, se va creando entre los dos un vínculo que poco a poco se convierte en algo más romántico.

-LIBROS

‘El chico de la flecha’

En este libro, escrito por Espido Freire, se narra la historia de Marco, un chico como cualquier otro que podríamos encontrar hoy en día.

La única diferencia es que Marco vive en el siglo I después de Cristo, en Emerita Augusta, la actual Mérida, una ciudad de la Hispania romana donde conviven ciudadanos libres con esclavos, donde las mujeres se encuentran tuteladas por sus familiares y donde la sociedad, aunque sofisticada, disfruta de entretenimientos violentos.

‘¿Me llamo? Marco Polo’

Este viajero universal nos relata el ambiente de la Venecia del siglo XIII, los preparativos del extraordinario periplo que emprendió hacia China y las aventuras que vivió en su larguísimo desplazamiento.

También nos cuenta, por boca de la escritora Núria Barba Ferrer, cómo se vivía en la corte de Kublai Khan, el viaje de Marco Polo a Vietnam, la India y Tíbet y, finalmente, la no menos apasionante expedición de regreso.

‘Todas las hadas del reino’

Este libro de Laura Gallego García está protagonizado por Camelia, un hada madrina que lleva 300 años ayudando con gran eficacia a jóvenes doncellas y aspirantes a héroe para que alcancen sus propios finales felices.

Su magia y su ingenio nunca le han fallado, pero todo empieza a complicarse cuando le encomiendan a Simón, un mozo de cuadra que necesita su ayuda desesperadamente.

Todas las obras de las que te hemos hablado, ‘El chico de la flecha’, ‘¿Me llamo? Marco Polo’ y ‘Todas las hadas del reino’, puedes descargarlas de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO.

-MÚSICA

Dropkick: ‘Balance the light’

Si eres un amante del power pop melódico de guitarras y armonías vocales, aquí te presentamos un álbum que hará tus delicias. La referencia a Teenage Fanclub es inevitable cuando se habla de Dropkick, no solo porque ambas bandas vengan de Escocia sino porque comparten el mismo buen gusto y sensibilidad por las melodías impecables, las guitarras cristalinas y las delicadas y pulcras armonías vocales.

Pero sería injusto tratar a los de Edimburgo de meros continuadores de la extraordinaria obra de Teenage Fanclub. En primer lugar porque el cuarteto

liderado por Norman Blake no necesita pasar el testigo a nadie ya que está viviendo una época dulce, con un flamante y brillante álbum bajo el brazo y llenando salas de gran aforo allá por donde van. Y en segundo lugar, porque los miembros de Dropkick no son unos advenedizos. Tienen a sus espaldas una discografía prolífica como pocas en la historia de la música: ¡nada menos que 14 álbumes en 15 años!

Solo en 2016 despacharon dos discos de larga duración 'Time Cuts the Ties' y 'Balance the Light'. Te vamos a recomendar este segundo título, que podrás encontrar a un precio bastante asequible ya que ha sido editado en España por el sello Rock Indiana. Diez temas que redondean un disco de notable alto que alcanza momentos sobresalientes en cortes como 'I Wish I Know', 'Homeward' o 'Slow Down', verdaderos ejemplos de esa perfección pop a la que se llega por la vía de la sencillez.

LO QUE TE INTERESA

El lado oscuro de tu cesta de la compra, a golpe de “App”

Por Leonor Lozano

Tarde de viernes, en el supermercado. Dilema existencial ante el estante de los desodorantes. Te decantas por el más barato. Lástima que no sepas que uno de sus ingredientes es potencialmente cancerígeno y que su fabricante no cuida, precisamente, de sus trabajadores. Si los tuvieras, ¿influirían estos datos en tu decisión de compra?

Si tu respuesta es afirmativa, ¡estás de suerte! Un equipo de españoles ha desarrollado una “App” para ayudarnos a comparar y a “elegir bien” en el momento de hacer la compra. Si te interesa, se llama Aboutit, y está llamada a convertirse en motor de cambio.

Un poquito de historia

Todo comenzó en el año 2013, cuando Tabaré Majem y Xavier Javaloyas, propietarios de una productora, se formularon una pregunta que cambiaría sus vidas.

Trabajaban en un documental sobre consumo ético y se sorprendieron de que, en pleno siglo XXI, Internet solo ofreciera comparadores de precios para determinados productos. “¿Cómo puede ser que ninguna herramienta profundice en las cuestiones que de verdad nos preocupan?”, pensaron. Ambos lo vieron claro: había que analizar los riesgos sobre la salud de lo que compramos, el impacto ambiental de su puesta en mercado y el comportamiento de sus fabricantes y distribuidores.

Tres años después, los esfuerzos de Majem y Javaloyas han dado sus frutos. El resultado es "Aboutit", el primer "comparador ético" de productos de cosmética y cuidado personal, limpieza del hogar, alimentación, tecnología y electrodomésticos.

Cuando PÁSALO habló con su fundador, Tabaré Majem, a finales de 2016, la aplicación analizaba unos 4.000 productos de consumo. Para mediados de este año, espera alcanzar los 60.000.

¿Cómo se usa?

Para utilizar Aboutit solo tienes que disponer de un *Smartphone* con cámara de fotos y descargarte la "App" (que, por cierto, es gratuita y, en un futuro no muy lejano, será accesible para las personas ciegas). Hecho esto, solo falta que te pases por el supermercado y enfoques con la cámara la etiqueta frontal o el código de barras del producto que hayas escogido.

En apenas unos segundos, Aboutit te proporcionará una puntuación global del artículo, en una escala de 0 a 10, y valoraciones específicas en cuestiones relativas a la salud, a la responsabilidad social con la que opera su fabricante y al impacto ambiental de su actividad.

Los riesgos y beneficios de su consumo, la toxicidad de sus ingredientes, el respeto de los derechos laborales de sus trabajadores. Pocos aspectos escapan al examen de esta "App". "Simplemente, ponemos información sobre la mesa para que sean los consumidores quienes decidan", asegura Tabaré.

La hora de la verdad

Majem rehúsa citar marcas, pero asegura haberse topado con "bastantes ceros" entre los productos que evalúa la aplicación. "Ambientadores, cremas e, incluso, productos infantiles con ingredientes cancerígenos. ¡Es escandaloso!", denuncia el fundador del proyecto.

Pongamos algún caso práctico. Vayamos a por *after shave*. El primero que cogemos, de una conocidísima y publicitada marca comercial, obtiene un 5,1 de nota global en el examen que le hace Aboutit. En "salud", un 3,3, por contener un ingrediente con "riesgos elevados". Se trata del *butylphenyl methylpropional*, agente "probablemente causante de una posible alteración del sistema reproductivo, fertilidad y/o salud de la descendencia".

Por si fuera poco, la multinacional que está detrás de este producto tiene bastante margen de mejora en materia de derechos humanos y en la gestión del agua en su cadena de suministro. Cada día, 2.000 millones de personas de todo el mundo utilizan sus productos. ¿No es hora de exigirle que haga las cosas bien?

Próxima parada, ¡maquillajes! En este caso, optamos por unos polvos autobronceadores de otra de las principales firmas del mercado. Lo que arroja Aboutit es escalofriante: un cero redondo en salud. La culpa la tienen el *titanium*

dioxide y la mica que contiene. Según la aplicación, ambos ingredientes son “sospechosos” de ser cancerígenos y pueden “provocar alteraciones en el buen funcionamiento de un órgano tras repetidas exposiciones”.

Mejor parado sale el champú “reparación total” por el que nos decantamos en último término. Como puntuación global, obtiene un 6,8 y, aunque alguno de sus ingredientes presenta un “riesgo medio” (porque puede causar lesiones en los ojos), en medio ambiente se hace con un digno 8,1. En este caso, la multinacional que lo produce (otra distinta) “cuenta con una política y un sistema de gestión ambiental muy completos para cumplir sus compromisos”.

¿Teme Aboutit recibir algún tipo de presión por parte de la industria? La negativa de Majem es tajante: “Publicamos solo datos de los que estamos segurísimos. Si a alguien no le gusta, que cambie su modo de hacer las cosas”. ¡Así de claro!

El chocolate negro: un buen aliado para tu salud

Por Nuncy López

Se acerca la Semana Santa y en breve nos bombardearán en las pastelerías y otros comercios con los famosos huevos de Pascua, y a ver quién es el guapo que se resiste a hincarles el diente. Chocolate y más chocolate, pero ¿qué sabemos realmente sobre él? Se dicen muchas cosas, buenas y malas. A continuación intentaremos aclarar algunas de ellas y, de paso, indagaremos en la historia de los huevos de Pascua.

Del chocolate se ha dicho de todo: que es afrodisíaco, adictivo, bueno para la salud, perjudicial para el acné y las caries, antidepresivo... ¿Qué hay de cierto en todo ello? El libro de una investigadora del Centro Superior de Investigaciones Sociológicas (CSIC), María Ángeles Martín Arribas, titulado *¿Qué sabemos de... el chocolate?*, seguramente nos arroje bastante luz.

En los últimos años, diferentes investigaciones sobre el cacao parecen demostrar que el chocolate puede tener efectos beneficiosos para la salud, destacando los ácidos grasos insaturados, que contribuyen a controlar el colesterol; la fibra, que regula el tránsito intestinal y mejora los niveles de glucosa en sangre; los minerales, que contribuyen a la regulación de la presión sanguínea, la transmisión neuronal y la memoria, así como el crecimiento y mantenimiento del sistema óseo, y los alcaloides, que mejoran el estado de ánimo y favorecen el rendimiento físico.

Pero, sobre todo, el chocolate contiene polifenoles como los flavanoles, que tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, reducen la hipertensión, pueden prevenir el desarrollo y la progresión de algunos procesos cancerígenos, y actúan como agentes antidiabéticos y antiobesidad.

El libro de María Ángeles Martín Arribas, doctora en Ciencias Biológicas y directora de la Unidad de Cultura Científica del Instituto de Ciencia y

Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN/CSIC), publicado recientemente, analiza los potenciales beneficios y perjuicios para la salud, con el fin de que aprendamos a disfrutar de este delicioso dulce, sepamos cuándo es realmente saludable y lo incorporemos a nuestra dieta de una manera responsable.

Seguro que en más de una ocasión te han dicho que el chocolate es uno de los causantes de esos terribles granos que te salen en la cara durante la adolescencia, y que es muy malo para las caries. Pues que sepas que no hay ninguna base científica que relacione al chocolate con el acné. Y lo segundo, es cierto, pero tampoco es para tanto si tomas chocolate negro, ya que es mucho menos perjudicial para la boca que el azúcar o que algunas frutas como, por ejemplo, el plátano.

Y es que ese es precisamente el chocolate bueno, el negro, que es el que posee un elevado porcentaje de cacao en su composición (superior al 60-70 por ciento), ese ingrediente al que se atribuyen todas las bondades saludables del chocolate, entre ellas su elevada concentración de antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento y las enfermedades relacionadas con la edad. No se puede decir lo mismo del chocolate con leche, que tiene muchas más calorías y azúcares, y mucho menos del mal llamado chocolate blanco, que ni siquiera lleva pasta de cacao en su composición.

Tampoco hay explicación científica para esa supuesta adicción al chocolate que hay personas que aseguran tener, según manifiesta en su libro la investigadora del CSIC, que advierte también de que, aunque sea negro, el chocolate presenta una gran cantidad de calorías y azúcares, por lo que, para que su consumo sea saludable, debes disfrutarlo en pequeñas cantidades.

Por cierto, ¿sabes cuánto chocolate consumimos en España? Una media por habitante y año de alrededor de 3,2 kilos. Nos superan con creces en Suiza, con cerca de 11,9 kilos; Irlanda, 9,9 kilos; Reino Unido (9,5); Austria, Bélgica, Alemania y Noruega, con más de 8 kilos, y Francia (6,5 kilos).

Los huevos de Pascua

Ahora que llega la Semana Santa y los típicos huevos y monas de Pascua, estas últimas muy típicas en algunas zonas de nuestro país, sobre todo en la Comunidad Valenciana, Cataluña y Murcia, seguro que muchos superan esa media de consumo de chocolate, ¿no te parece?

Las teorías sobre el origen de los huevos de Pascua son varias. Hay quienes defienden que es una herencia de las tradiciones paganas, porque el huevo siempre ha sido un símbolo de vida y fertilidad y tenía en la antigüedad un papel importante en las celebraciones por la llegada de la primavera, la estación del año más fértil.

Para otros, la procedencia de los huevos de Pascua es cristiana y habría que remontarse al siglo XIII, cuando comenzaron a pintarse los primeros huevos de Pascua, que entonces no eran de chocolate, sino huevos de gallina de verdad. De hecho, aún hoy se elaboran monas de Pascua que llevan huevos de gallina.

Pintar los huevos era una forma de conservarlos durante la cuaresma, ya que era un alimento prohibido por la Iglesia en ese período del año dedicado al recogimiento y la reflexión. Los huevos se guardaban durante los 40 días que dura la cuaresma y, para que se mantuvieran frescos, se pintaban con una fina capa de cera líquida.

Al finalizar la cuaresma, las familias se reunían delante de la iglesia de su ciudad y se regalaban los huevos para disfrutarlos el domingo de Pascua o de Resurrección. A partir de ahí, surgió la tradición de regalar huevos pintados por Pascua, una costumbre que ha llegado hasta nuestros días y que está muy arraigada en países europeos como Alemania, Polonia, Eslovaquia, Ucrania y Reino Unido, y también en América; aunque cada país los decora a su manera.

Aunque hay países donde se siguen regalando en la actualidad huevos de gallina decorados, desde principios del siglo XIX se regalan también los huevos de chocolate, los preferidos por los niños y por los que no son tan niños. Al parecer, los primeros huevos de Pascua de chocolate fueron elaborados por un chocolatero inglés hacia el año 1870.

En España, además de los huevos de Pascua, la mona de Pascua es tradición en zonas como Cataluña, Valencia y Murcia. Es una forma de presentar los clásicos huevos de Pascua, ya sean huevos de verdad o de chocolate, sobre una base que puede ser un bollo, un pastel o una construcción de chocolate, construcciones algunas de ellas que son verdaderas obras de arte.

DE MAYOR QUIERO...

... ESCRIBIR UN LIBRO

Natalio Carrasco: “Queda mucho camino por andar y los sueños que tenía de pequeño siempre se pueden cumplir”.

Por Refugio Martínez

Una mañana, Natalio se levantó y veía más oscuro. Después de numerosas pruebas oftalmológicas, le diagnosticaron retinopatía diabética proliferativa. Pero lo que hizo que se afiliara a la ONCE no fueron sus problemas visuales, sino que le despidieran de un trabajo por ocultarlos. Desde aquello, ha llovido mucho. Hoy trabaja como periodista y se siente absolutamente realizado como padre y como marido.

Natalio Carrasco Flores tiene 39 años, dos carreras universitarias -una de Periodismo y otra de Ciencias Económicas y Empresariales- y una discapacidad del 84 por ciento desde el año 2006. La responsable de esta falta de visión es una diabetes que se manifestó cuando era adolescente, aunque no empezó a tener problemas visuales “hasta los 10 años de evolución de la enfermedad, que es cuando empiezan a surgir en la vista y a otros niveles”, comenta.

Tener una discapacidad supuso un cambio en su vida y hubo cosas de las que tuvo que prescindir para adaptarse a su nueva situación. Por ejemplo, dejar de conducir o reducir la velocidad cuando monta en bicicleta. “Antes, si salía con la bici, subía a puertos de montaña y luego bajaba a toda velocidad. Pero ahora no puedo hacerlo, tengo que ir bastante más lento”. Esto no ha supuesto abandonar el deporte, una de sus pasiones. De hecho, ahora sigue practicando ciclismo y atletismo y ha comenzado con el boxeo porque necesita “tener más fuerza para desarrollar otros deportes”.

¿Por qué hay que ocultar la discapacidad?

En el terreno profesional, Natalio siguió, sin embargo, haciendo vida normal a pesar de su retinopatía y trabajó en varias empresas, hasta que, en una de ellas, al detectar su déficit de visión, “me echaron directamente” -explica- “y esto es lo que hace que yo iniciara todos los trámites para afiliarme a la ONCE y para solicitar el certificado de discapacidad”.

“Me planteé que no tenía por qué estar ocultando que veo poco. La empresa que quiera contratarme debe asumir que tengo una discapacidad y que, teniendo esto en cuenta, estoy perfectamente capacitado para realizar el trabajo que se me encomiende”. Y dicho y hecho: ahora trabaja como periodista y realiza su trabajo con las adaptaciones que necesita, “aunque la verdad es que son muy poquitas -matiza-. Tengo la pantalla con más resolución y más grande que el resto de mis compañeros; y así saco adelante mi trabajo día a día sin problemas”.

Su sueño: ser escritor

Cuando era niño fantaseaba con ser deportista de élite o médico pero, sobre todo, con ser escritor. De ahí le viene la vocación del periodismo, un trabajo que le permite estar en contacto con la actualidad y escribir, aunque todavía le queda un reto por cumplir.... Se dice que en la vida hay que hacer tres cosas para sentirse realizado. Una es plantar un árbol, otra tener un hijo y la tercera escribir un libro. Él ya ha logrado dos de las tres. Para realizar la tercera, está esperando a encontrar “una historia potente” que le convenza para llevarla adelante.

Si echa un vistazo atrás, Natalio podría pensar que sus expectativas se han cumplido en parte, pero no por eso se siente decepcionado porque querer escribir un libro no es incompatible con lo que está haciendo ahora. “Queda mucho camino por andar y los sueños que tenía de pequeño siempre se pueden cumplir”, afirma.

Padre de familia

Pero lo que siempre deseó de verdad, de verdad, fue ser padre y tener un matrimonio y una vida estable. Y, en este sentido, lo tiene claro: “Tengo exactamente lo que quería: un matrimonio consolidado, con una mujer

maravillosa que está ahí, siempre al pie del cañón. Ana es la que me ayuda cuando tengo algún problema con el tema de la visión o con mi diabetes”.

Sin embargo, su faceta familiar no estaría completa sin sus dos pequeños: José Antonio, de tres años, y David, de uno. Aunque a veces requiere mucho sacrificio, dice estar “encantado de la vida, sobre todo al ver la evolución que van teniendo mis hijos, que van aprendiendo cositas, que cada vez te sorprenden con algo nuevo... y esto es lo que al final te llena”, reflexiona Natalio.

NOTICIAS

En marcha el Centro de Seguridad en Internet para Menores

En España, el 95,2 por ciento de los menores de edad son internautas habituales y el 70 por ciento dispone de teléfono móvil propio. Para ayudar a niños y adolescentes a prevenir los riesgos en la red, el Ministerio de Energía, Turismo y Agenda Digital ha puesto en marcha el Centro de Seguridad en Internet para Menores *Internet Segura for Kids* (IS4K), al que puedes acceder en el portal www.is4k.es.

Esta plataforma virtual, que está liderada y coordinada por la Secretaría de Estado para la Sociedad de la Información y Agenda Digital, con el soporte de Red.es y la gestión del Instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe), tiene por objetivo la promoción del uso seguro y responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los niños y adolescentes.

Internet Safe For Kids (IS4K) ofrece una línea de ayuda para asesorar y asistir a menores, familias, educadores y profesionales del ámbito del menor sobre cómo hacer frente a los riesgos de Internet.

Además, a través de este portal también se pondrá en marcha un servicio de denuncia para reducir la disponibilidad de contenido delictivo y malicioso en la red, principalmente el relacionado con el abuso sexual infantil, en estrecha colaboración y coordinación con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. Este servicio de denuncia contará con el apoyo de una línea de asistencia telefónica; y ambos estarán operativos a lo largo del primer semestre de este año, según informó el ministerio.

IS4K formará parte de las redes europeas INSAFE e INHOPE en el marco de la Estrategia Europea para un Internet mejor para los menores. En Europa existen centros de este tipo en cada uno de los estados miembros, además de Islandia, Noruega, Rusia y Serbia. En el caso de España, diversos informes y documentos aconsejaban la creación de un centro de menores de Internet liderado por la iniciativa pública.

Ya sabes, para hacer un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías, y estar más protegido y poder hacer frente a los riesgos que supone navegar

por Internet, no dejes de visitar el portal www.is4k.es. Encontrarás un montón de programas y de material que te serán de mucha utilidad.

Descubierto un sistema solar con seis planetas similares a la Tierra

Ha sido el último gran descubrimiento espacial: un sistema solar en la órbita de Trapist-1, una estrella diez veces más pequeña que el sol, con siete planetas, de los cuales seis tienen un tamaño y una composición similares a los de nuestro planeta, la Tierra.

Pero eso no es todo, tres o cuatro de esos planetas podrían tener agua en estado líquido en su superficie y, por lo tanto, posiblemente vida tal como la conocemos, al estar en órbitas templadas, es decir, ni muy próximas a la estrella ni muy alejadas, de manera que estos planetas no hace ni mucho frío ni mucho calor.

Trapist-1 es una enana roja fría, de color asalmonado y que se encuentra a 40 años luz de distancia de la Tierra, en la Constelación de Acuario. En su honor, los planetas que alberga se han nombrado como Trapist-1 b, c, d, e, f, g y h, de más cerca a más lejos de la estrella.

Este gran descubrimiento, publicado en la revista “Nature”, ha sido obra de un equipo de investigadores internacional, encabezado por el astrofísico belga Michaël Gillon, que ha contado con la financiación de la Unión Europea y la colaboración de la NASA, la Agencia Espacial Estadounidense.

Según los investigadores, los siete exoplanetas de este sistema solar tienen un tamaño parecido al de la Tierra y Venus, o algo menor, y los seis primeros probablemente son rocosos, como nuestro planeta. Los siete podrían albergar agua líquida en su superficie con un atmósfera adecuada, probabilidad que es mayor en el caso de denominados e, f y g, por estar, como ya te hemos dicho, en las órbitas templadas.

Este gran hallazgo de la NASA supone un récord, tanto por el número de planetas como por el número de posibles candidatos a planeta tipo Tierra en torno a una sola estrella. Y, si se tiene en cuenta que las estrellas del tipo Trapist-1 son las más abundantes del Universo, el número de planetas con características similares a las de la Tierra podría ser mayor de lo que se pensaba.

Para que te hagas una idea, solo en la Vía Láctea hay 100.000 millones de estrellas. En todo el Universo, se estima que hay un número similar de galaxias, es decir, unas 100.000. ¿Cuántas “Tierras” podría haber entonces en el Universo?

A partir de este descubrimiento, el siguiente paso será la exploración remota de las atmósferas de estos planetas para comprobar si tienen climas similares al nuestro que permitan la vida, algo que llevará su tiempo, aunque no tanto. Los investigadores creen que en unos cinco años, por primera vez podrán analizar

con detalle su atmósfera y comprobar si es posible que estos planetas estén habitados. ¿Te imaginas que lo estén?

Realizar tareas domésticas mejora la salud cardiovascular de los hombres obesos

Así lo dice una investigación en la que ha participado la Universidad de Granada y científicos del Sistema Extremeño de Salud, realizada con cerca de 2.700 sujetos, hombres y mujeres, de entre 25 y 79 años, que pone de manifiesto que aquellas personas que realizan habitualmente actividad física doméstica, como barrer, fregar o cocinar, presentan un mejor perfil cardiovascular.

Por ello, si eres chico, no te escaquees y colabora en las tareas domésticas. Además de ser bueno para tu salud cardiovascular, estarás contribuyendo a la corresponsabilidad entre hombres y mujeres y a corregir la distribución desigual del trabajo doméstico que aún existe en nuestra sociedad. Una asignatura pendiente en la que la concienciación desde bien pronto es fundamental.

El estudio muestra que llevar a cabo tareas domésticas como barrer, fregar o cocinar podría servir para mejorar la salud cardiovascular de los hombres obesos, reduciendo el riesgo de diabetes y enfermedad cardiovascular.

Además, señala que, en el caso de los hombres sedentarios o con bajos niveles de actividad física, haciendo esas labores lograrían alcanzar los niveles de actividad física deseables, algo que consiguen un mayor porcentaje de mujeres gracias a los trabajos que realizan en el hogar.

Este no es el único estudio que apunta en esa dirección. Hay estudios previos que indican que la actividad física doméstica (de intensidad ligera y que favorece romper largos períodos sentados) se asocia a menos mortalidad cardiovascular y por cualquier causa.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Algo sano y ligero? ¡Prepárate una sopa!

Por Leonor Lozano

Mafalda la detestaba pero, por lo general, es un plato que encanta. Saludable y baja en calorías, la sopa se ha convertido en un *must have* de nuestras mesas en cualquier época del año. Sigue leyendo, ¡y aprenderás a hacer una!

De setas y hongos, de ajo, de pollo con estrellitas, de marisco o de tomate, pimiento choricero y jerez. Frío o caliente, este manjar puede servirnos de ayuda para introducir cualquier tipo de alimento. ¡Y no somos los primeros en disfrutar de él! Según la Asociación Española de Productos Culinarios (que

abarca a muchos fabricantes de sopas, caldos, cremas), la historia de este plato se remonta al momento en el que el hombre descubrió el fuego.

Es más, según esta organización, “la sopa fue y es el primer alimento verdaderamente imaginativo”.

Propiedades nutritivas

Si te consideras un gran aficionado a la sopa, ¡estás de suerte!, porque, por lo general, se elabora a partir de verduras y caldos de carnes y aves, ingredientes que la convierten en una opción muy completa y saludable... ¡además de deliciosa!

¿Qué nos ofrece, en concreto, un buen plato de sopa? La Asociación de Productos Culinarios destaca su gran aporte de agua y de grasas no saturadas (las conocidas como grasas “buenas”) y que, por lo general, se trata de una opción baja en calorías y rica en vitaminas y minerales. Si le añades algo de carne o pescado, ¡mejor que mejor! Así será, además, rica en proteínas.

¡Toma nota!

Ten en cuenta estos consejos antes de ponerte manos a la obra:

- ¿De sobre, o casera?

La sopa de sobre puede salvarte la vida ante unas prisas, pero conviene que tengas en cuenta que la versión tradicional siempre va a contener un mayor número de nutrientes (la de sobre, al ser sometida a un proceso de deshidratación, pierde alguno que otro).

- ¡Ojito con la sal!

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir la ingesta de sal y, aunque parezca difícil, es posible preparar una sopa que contenga poca, sin renunciar al sabor. Las hierbas y especias serán tus grandes aliadas para conseguirlo.

- ¿Con qué frecuencia puedo comerla?

Cinco piezas de fruta y verdura al día, hasta cuatro huevos semanales, una o dos raciones de carne roja al mes... El consumo recomendado de ciertos alimentos es de sobra conocido por todos, pero, ¿y la sopa? ¿Cuántas veces puede comerse?

En principio, no hay una frecuencia “sopera” establecida, pero algunos expertos aconsejan no incluirlas diariamente para no dejar de lado a otros alimentos. Si no puedes vivir sin ella, no habrá problema en que la ingieras en días alternos.

Preparados, listos... ¡sopa de quinoa!

¿Aprieta el hambre? ¡Tranquilo! ¡Aquí tienes tu receta! En esta ocasión, te proponemos una rica sopa de verduras y quinoa, ese cereal de fama tan bien merecida que los expertos definen como un “superalimento”. ¿Te animas?

Para cuatro o cinco raciones, necesitarás una cucharadita de aceite, una zanahoria, un puerro, dos tallos de apio, una col, un litro de agua, 100 gramos de quinoa y una pizquita de pimienta, de comino y de perejil.

¿Te has puesto ya el delantal? Si es así, lo primero que tienes que hacer es poner a hervir el litro de agua, donde echarás todos los vegetales, bien limpios y cortados en trozos más bien pequeños.

Deja que el agua entre en ebullición durante unos 10 minutos y ten a mano la quinoa, que previamente habrás lavado y tostado ligeramente en una sartén, con una cucharadita de aceite (de esta manera, tu sopa ganará en sabor).

Una vez hecho esto, colócala en la sopa, para que se cocine. Recuerda que la cocción de la quinoa depende de la variedad que utilices, por lo que lo mejor es que sigas al pie de la letra las indicaciones del envase.

Cuando esté todo a punto, apaga el fuego y condimenta con pimienta y un poco (muy poquito) de comino. Decora con perejil picado, y listo. *Bon appétit!*

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 web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Qué creó la ONCE en junio de 2007?
 - a) El Congreso de los Diputados.
 - b) Un bastón que, presionando un botón que hay en su empuñadura, se mueve de un lado a otro sin necesidad de que tenga que hacerlo quien lo lleva.
 - c) La Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera.

Solución: c) La Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera.

- 2) ¿Qué cantante, pianista y compositor ciego logró cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar?
 - a) José Feliciano.

- b) Serafín Zubiri.
- c) Stevie Wonder.

Solución: b) Serafín Zubiri.

- 3) ¿Cómo se llama el formato de los archivos disponibles en la Biblioteca Digital de la web de la ONCE, accesibles para personas con discapacidad visual, basados en obras producidas en sistema braille?
- a) TLO.
 - b) Panavisión.
 - c) DVD 3D.

Solución: a) TLO.

- 4) ¿En qué ciudad y en qué año tendrán lugar los próximos Juegos Paralímpicos, en los que participarán deportistas con discapacidad visual afiliados a la ONCE?
- a) En Tokio (Japón), en 2020.
 - b) En Toledo, en 2025.
 - c) En Linares (Jaén), en 2018.

Solución: a) En Tokio (Japón), en 2020.

- 5) ¿Qué nombre recibe el sistema de escritura y lectura táctil que utilizan millones de personas ciegas en todo el mundo?
- a) Radiestesia.
 - b) Yoga.
 - c) Braille.

Solución: c) Braille.

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

La editorial Anaya ha publicado un libro de Ángels Navarro que recoge un montón de juegos de inteligencia para todas las edades y que nos ha venido fenomenal para extraer algunos de ellos, con los que te pondremos a prueba a continuación. Se titula *1001 juegos de inteligencia para toda la familia*. ¿Estás preparado? ¡Pon a funcionar tu cerebro!

Pentavocálicas

Fíjate en las definiciones y encuentra ocho palabras que contienen las cinco vocales. Te daremos las definiciones de una en una:

- Aficionada al estudio.

Solución: Estudiosa.

- Conjunto de personas que asisten a un acto.

Solución: Concurrencia.

- Cosa que sigue a otra.

Solución: Consecutiva.

- Confundir.

Solución: Equivocar.

- Que se mueve de forma violenta y rápida.

Solución: Impetuosa.

- Determinación y medida de los volúmenes.

Solución: Volumetría.

Camisetas

Tres amigos, Pedro, Juan y Pablo, llevan camisetas de distinto color. Lee las pistas y averigua de qué color es la de cada uno.

Pedro dice: “Mi color es la mezcla de los dos colores primarios que están en las camisetas de mis compañeros”.

Juan dice: “Mi color es el más claro de los tres”.

Pablo dice: “Mi color no es el de la esperanza, pero hay alguien que no puede decir lo mismo”.

Solución: Pedro tiene una camiseta de color verde, la de Juan es de color amarillo y la de Pablo es azul.

Empiezan igual

De cada una de las palabras que van a continuación, encuentra un sinónimo que empiece por IMP-:

- Interesar.

Solución: Importar.

- Equitativo.

Solución: Imparcial.

- Promover.

Solución: Impulsar.

- Inflexible.

Solución: Implacable.

- Suplicar.

Solución: Implorar.

Serie lógica

¿Puedes completar la siguiente serie numérica con tres números más?

3, 13, 12, 22, 21, 31, 30...

Solución: 3 (+10), 13 (-1), 12 (+10), 22 (-1), 21 (+10), 31 (-1), 30 (+10), 40 (-1), 39 (+10), 49.

Divisibles

¿Qué cifra del 2 al 5 permite dividir todos estos números?

18, 27, 15, 36, 81

Solución: El 3.

Acertijo

A ver si resuelves esta adivinanza numérica: “Digo que cuatro son seis y que seis son cuatro, y esto es tan cierto como que dos más dos son seis”.

Solución: El número cuatro tiene seis letras, el número seis tiene cuatro, y el número dos escrito dos veces suma seis letras.

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