

OPINIÓN

BECAS Y PREGUNTAS INCÓMODAS

LA TRIBUNA

JOSÉ MANUEL GÓMEZ MUÑOZ

Catedrático de Derecho del Trabajo de la Universidad de Sevilla



SUELE ser frecuente en España que la ausencia de planes estratégicos de financiación de las administraciones públicas se supla con medidas de racionalización del gasto, que terminan por adaptar el tamaño de éstas a las exigencias presupuestarias en vez de a las necesidades reales de los administrados y a los fines para los que dichas administraciones deben servir. Es un nefasto mecanismo de no-solución a los problemas reales de la Administración que, en el caso de las universidades públicas, adquiere tintes dramáticos que rozan la irresponsabilidad.

Así ha sucedido con el RD-ley 14/2012, de 20 de abril, que, entre otros despropósitos, convierte a los profesores universitarios en máquinas para una docencia masificada —las reformas de Bolonia a coste cero— penalizando el esfuerzo investigador que es la base del conocimiento que da sentido a la Universidad. Pero es en el incremento de las tasas de matrícula donde el error de planteamiento general sobre la financiación de las universidades públicas se hace más sangrante. ¿Puede España permitirse un incremento de casi el 10% desde el curso 2010-2011 en el montante de becas para estudios superiores sin un análisis previo de las necesidades de los egresados en un mercado de trabajo saturado de licenciados y graduados que tienen que marcharse del país por que no encuentran trabajo?

¿Tiene sentido haber incrementado el esfuerzo público en becas desde el 0,04% del PIB en 2004 al 0,17% en 2012 sin solucionar el asfixiante problema de financiación de las 47 universidades públicas, seis universidades no presenciales y dos universidades especiales? ¿Conduce a alguna parte duplicar el crecimiento anual del gasto en Instituciones de Educación Superior en España por es-



tudiante respecto al gasto medio en la OCDE (45,2% frente al 23,7%) manteniendo la mitad de gasto en I+D que Alemania, o la tercera parte que Finlandia? Esto se parece mucho a aquello del “engordar para morir”.

Las macrouiversidades públicas españolas, entre ellas la de Sevilla, la mayor de Andalucía, apenas consiguen pagar los gastos corrientes de funcionamiento con las tasas de matrícula, no llegando, en la mayoría de los casos, a cubrir ni el 15% del presupuesto ordinario de gastos. El problema de las tasas de matrícula tiene que ver con la progresividad en el esfuerzo, pero no con la cobertura del gasto por alumno, porque no se puede dar tratamiento de gasto a lo que en el fondo no es más que inversión pública en el desarrollo del conocimiento y la formación superior de los estudiantes. Habría que plantearse primeras matrículas a precios simbólicos, tendentes a la gratuidad, para implementar un verdadero principio de acceso igual a los estudios superiores, y segundas y sucesivas matrículas a precios reales de cobertura de gasto por alumno, porque el verdadero gasto se genera cuando se superan los años naturales para terminar las carreras.

Es inviable un sistema universitario públi-

co masificado por alumnos incapaces de acabar sus estudios en el tiempo establecido porque el sistema de selección previo, simplemente, no existe. Aquí adquirirían las becas su verdadero sentido de apoyo público real al estudio, aunque seguiríamos sin resolver el problema de financiación. El 40% de los egresados en España termina su expediente académico con nota de entre 7 y 8 puntos sobre 10. Los RD 1721/2007, de 21 de diciembre, y 609/2013, de 2 de agosto, fijan en 5,5 y 6,5 puntos, respectivamente, los umbrales para el acceso a la beca de matrícula y al resto de cuantías fijas complementarias, luego la exigencia del esfuerzo sigue estando por debajo de los umbrales reales de rendimiento universitario. La Universidad española necesita mejores alumnos, no más alumnos.

Necesitamos menos universidades públicas y más pequeñas. Necesitamos universidades especializadas por campos temáticos estratégicos y no universidades redundantes y generalistas. ¿Tiene sentido la existencia de seis facultades de Derecho, cuatro públicas y dos privadas, en el círculo de cien kilómetros que encierra a Sevilla, Huelva y Cádiz? Andreas Schleicher, responsable de la OCDE para el programa PISA (Programa Internacional para la Evaluación de Alumnos), acaba de afirmar en la sede la UIMP que en España se necesita atraer a los mejores profesores con incentivos y reducir el número de profesores por alumnos. ¿El modelo universitario español puede seguir siendo un mecanismo de amortiguación social del impacto del desempleo en el mercado de trabajo? ¿Es financiable, y, por tanto, sostenible, este modelo universitario surgido de la eclosión económica posterior a la democratización del sistema educativo de los años ochenta? ¿Para qué sirve una Selectividad que supera el 90% de los aspirantes a ingresar en la universidad? ¿A quién seleccionamos? ¿No es más cierto que las universidades punteras en el mundo son las que mejores alumnos poseen, no las que más alumnos tienen? Podemos seguir haciendo discursos sobre la igualdad de oportunidades y la necesidad de incrementar el esfuerzo en becas. Pero mucho me temo que ese discurso no vale para nada ante una realidad global que superado ampliamente las capacidades del modelo universitario español.

de las tertulias— susurraron a nuestros oídos: no aguanta al pusilánime del gallego.

Cataluña y, en especial, Barcelona fue durante décadas un bastión aperturista frente a la rancia Madrid: culta, innovadora, intelectual, cantante, editora, charnegueta, poeta. El nacionalismo arruinó la fortuna de esta ciudad y, como explicó Aguirre en el Círculo, inoculó sus hidras en la historiografía que envenenó a las escuelas. Todo eso no sólo es cierto, sino admirable que un político lo exprese así, aunque dude de la franqueza de la lideresa.

Pero, ¿y cómo se seduce a Cataluña? Pues, según Aguirre, dejando de dar café para todos, para que Cataluña adquiera una singularidad en el mapa autonómico español que perdió porque todas las regiones se convirtieron en autonomías. También es verdad; algunas no querían. Supongo que Madrid, que es una de ellas, no ambicionó nunca un estatuto de autonomía e, incluso, que los castellanos nunca soñaron con un parlamento propio diferente al de su capital. Madrid, por cierto. Por eso lo dice: no lo necesita, quizás sueñe con rectificar la historia para recuperar el eje Madrid-Barcelona que gobernaba a España.

compañero Wert. Lo que hay que hacer es “catalanizar a España”, no españolizar a los niños catalanes, sino amar su cultura, su lengua y su historia. Su tercer apellido es Borrell; uno de sus tíos, Gil de Biedma. A Cataluña, aconsejó Aguirre, hay que seducirla. En efecto, uno de los problemas de España es que dejó de ser atractiva para esta comunidad y, como respuesta a las demandas soberanistas, le contestamos con el cava extremeño, especialmente, los partidarios de Aguirre en el PP, que dieron a entender que su dimisión como presidenta de la Comunidad de Madrid se debía a la tibieza con la que Mariano Rajoy había acogido la primera *Diada* independentista, la de 2012. Ella se marchó cinco días después de ese 11 de septiembre, y sus partidarios —reyes, príncipes y bufones

Dimitió cinco días después de la ‘Diada’, y sus partidarios susurraron: no aguanta al pusilánime del gallego

Cuchillo sin filo

FRANCISCO CORREAL



fcorreal@gruposjoly.com

CATALETONIA

PERDERÍA España, qué duda cabe. Sufriría una pérdida irreparable en sus entrañas. Por contra, Cataluña crecería exponencialmente. Del cero al infinito. Esa desigualdad, ese desequilibrio entre la bota y el botín le confiere a la reivindicación catalana una singularidad llena de paradojas. Conste que el tema me aburre sobremediana, pero por eso mismo, porque nos quieren aburrir a base de mentiras nada piadosas, tedio insufrible que Rubalcaba califica en el caso de Rajoy de pasividad temeraria, permítaseme este ejercicio de rebeldía e incredulidad.

Mi madre cumple hoy 80 años y se acordará todo el día de mi padre, que nos educó en el amor a España. Mi padre preferiría una derrota del Madrid frente al Barça que una retahíla de victorias blaugrana sobre el Mollerusa, el Palamós y el Sabadell. Los excesos verbales del soberanismo contrastan con la pacatería que le exigen al contrario, que tiene que cogérsela con papel de fumar para no irritar tanta susceptibilidad contenida en frascos de victimismo. Le llamo el síndrome de Lenny Bruce, aquel cómico interpretado por

El internacionalismo de la izquierda y el ecumenismo de la Iglesia no encajan con el espíritu separatista

Dustin Hoffman en la película de Bob Fosse al que se llevaban esposado al final de sus actuaciones por decir lo que hacían quienes le acusaban. El oráculo del catalanismo se rasgó las vestiduras y pidió cabezas con declaraciones como las del general Mena Aguado o los juristas Gregorio Peces-Barba y Francisco Pérez de los Cobos, actual presidente del Tribunal Constitucional.

Es muy curioso que la Iglesia catalana sortee el ecumenismo del mensaje evangélico para subirse al carro separatista, que tampoco encaja con el internacionalismo de la izquierda sindical y política. Parodia del cura obrero en *La saga de los Rius*. Los hijos de Wilfredo el Belloso, icono que da nombre a una caseta de la Feria de Sevilla, sueñan con la República. Con letonias, lituanias y eslovenias, con ser ellos mismos una república independiente, intersticio geográfico de ese España-Francia de semifinales de baloncesto.

La palabra República conecta con el martirologio de la guerra civil, en contraste con la sumisión del sur. Olvidan que la rebelión entró por África. Si entra por los Pirineos, Queipo se hace fuerte en Radio Barcelona en lugar de Radio Sevilla. Olvidan que Madrid, Moloch del centralismo por cuya derrota olímpica habrán brindado con cava, encarnó la resistencia. Baler mesetario, cuando el Gobierno había puesto los pies en polvorosa.

Crónica levantisca

JUAN MANUEL MARQUÉS PERALES



@marquesperales

LA COZ

A derecha española cuenta con dos mujeres de futuro: Soraya Sáenz de Santamaría y Esperanza Aguirre, porque lo de María Dolores de Cospedal es puro teatro, que diría la juez Mercedes Alaya, a quien un día de estos le sale un imputado por la culata. Muy diferentes ambas, la vicepresidenta es más meritocrática que la aristócrata ex presidenta de la comunidad de Madrid, pero Aguirre es puro nervio político. Creo que, además de jugar al golf, no debe tener ninguna otra pasión.

Aguirre habló ayer en el Círculo Ecuéstre de Barcelona para dar dos coces a su

GRANADA

La UGR permitirá a sus alumnos pagar la matrícula en 8 plazos

● Tras negociar con las entidades financieras, la institución suma esta nueva alternativa al fraccionamiento del coste en dos veces

R. G. GRANADA

La Universidad de Granada también va a ponerle las cosas fáciles a sus alumnos. La institución académica alcanzado un acuerdo con dos entidades bancarias que permitirá a sus alumnos, tanto de grado como de máster y doctorados, pagar sus matrículas hasta en ocho mensualidades y sin intereses. El rector de la Universidad, Francisco González Lodeiro, ha modificado el último decreto del centro relativo al pago de los estudios para sumar al fraccionamiento del coste en dos plazos una nueva alternativa.

Los alumnos del centro granadino, ya sean de grados o formación superior como un máster o un doctorado, podrán abonar el coste de sus estudios hasta en ocho mensualidades y sin ninguna recarga de intereses, según informó ayer la Universidad de Granada a *Efe*.

Tanto González Lodeiro como el gerente de la institución académica, Andrés Navarro, ya anunciaron –después de conocer la propuesta de la presidenta de la Conferencia de Rectores Universitarios Españoles (CRUE), Adelaida de la Calle, de que la Universidad de Málaga (UMA) abriría una cuenta corriente para que los particulares hicieran donaciones para pagar las matrículas de los alumnos con problemas econó-

LAS CLAVES

Condiciones

Los alumnos podrán abonar el coste de la matrícula hasta en ocho mensualidades sin ningún tipo de interés, sin necesidad de ningún tipo de aval. El préstamo será avalado por la propia Universidad de Granada.

Entidades

Esta nueva fórmula de pago ha sido posible tras el acuerdo alcanzado por la UGR con Caja Rural de Granada y CajaGranada, a las que podrían sumarse nuevas entidades financieras.

Beneficiarios

Cualquier alumno de la institución académica podrá adherirse a esta nueva fórmula de pago, siempre que la cuantía sea de un mínimo de 300 euros tras pagar el primer plazo en el momento de formalizar la matrícula. La medida está dirigida a alumnos tanto de grado como de máster y doctorados.

micos-, que la institución granadina negociaba con diferentes entidades bancarias acuerdos para el adelanto del dinero. Un adelanto que tendrán como avalista en

el banco a la UGR y no requerirán al alumno ninguna otra garantía externa. El centro ha firmado ya un convenio con Caja Rural de Granada y CajaGranada (integrada en BMN) que facilitará el pago de la matrícula en ocho mensualidades.

La Universidad de Granada suma esta modalidad a las dos anteriores, por las que se podía pagar el importe total durante la formalización de la matrícula o dividirlo en dos pagos. El centro granadino ha detallado que la matrícula se aprobará “condicionalmente” hasta que el alumno abone el total del importe, y los estudios quedarán suspendidos si no se cumple con dos mensualidades seguidas. Las entidades bancarias no cobrarán ningún porcentaje de intereses y sólo requerirán la apertura de una cuenta a los alumnos con unos ingresos de seis euros.

A las dos actuales entidades bancarias se sumarán previsiblemente otras firmas con las que se negocian actualmente condiciones similares para los préstamos.

Cualquier alumno podrá adherirse a esta nueva forma de pago siempre que la cuantía a fraccionar sea de al menos 300 euros y tras pagar el primer plazo en el momento de formalizar su matrícula.

Esta alternativa de la Universidad de Granada se suma a las iniciativas del patrocinio y el mecenazgo destinadas a becar a estudiantes con necesidades económicas y que se verán reforzadas este año, junto a un incremento del 25% de las becas propias del centro granadino.



Cualquier alumno puede beneficiarse de esta nueva fórmula. G. H.

La Junta destina 3 millones a la nueva sede del colegio El Sauce de Chauchina

La actuación tiene un plazo previsto de ocho meses y generará 60 puestos de trabajo

R. G. GRANADA

La Consejería de Educación, Cultura y Deporte, a través del Ente Público Andaluz de Infraestructuras y Servicios Educativos (ISE Andalucía), ha licitado las obras de sustitución del Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) El Sauce de Chauchina (Granada),

en el marco del Plan de Oportunidades Laborales (Plan OLA). La actuación, que cuenta con un presupuesto de 3.148.544,86 euros y un plazo de ejecución de ocho meses, generará más de 60 puestos de trabajo durante su ejecución.

Según indicó ayer la delegada territorial de Educación, Cultura y Deporte, Ana Gámez, “se da luz verde de esta forma a una infraestructura muy necesaria para el municipio, ya que se desbloquea la ejecución de esta actuación, que formaba parte del convenio con la Diputación de Granada y que se encontraba paralizada desde hace

más de dos años”. Gámez añadió que “las nuevas instalaciones contribuirán a una mejor educación de calidad para los niños y niñas de la localidad, lo que les abrirá las puertas a un futuro mejor”.

El nuevo edificio, que se ubicará a una parcela diferente a la actual, tendrá 2.960,24 metros cuadrados construidos. En la planta baja del mismo se ubicarán cuatro aulas de Infantil, aula de pequeño grupo, aseos, sala de usos múltiples y sala de recursos, así como la zona de administración (con despachos para el equipo directivo, secretaría y archivo, sala de profesorado, aseos para profesorado, salas para las asociaciones de madres y padres y de alumnado, conserjería y reprografía), los servicios comunes (aseos y vestuarios de uso no docente, cuartos de limpieza, almacén, cuarto de instalaciones y caldera de biomasa) y el comedor y cocina.

CCOO pone en marcha una campaña de recogida de material escolar

El punto de entrega estará habilitado en la sede provincial hasta el 30 de septiembre

R. G. GRANADA

Ante la dura cuesta de septiembre a la que se enfrentan miles de familias granadinas, CCOO de Granada ha decidido poner en marcha una campaña de recogida de material escolar que estará activa hasta el 30 de septiembre, bajo el lema “Tu solida-

ridad cuenta”. Según explicó ayer el sindicato, “los recortes que las administraciones están aplicando a la educación pública junto a la situación económica y laboral de una amplia capa social, están provocando que muchas familias tengan dificultades para proporcionar el material escolar necesario a sus hijos e hijas”.

CCOO invita a toda la ciudadanía a depositar cualquier tipo de material escolar en el punto de recogida habilitado en la sede de la Unión Provincial, que posteriormente se entregará a la Asociación de desempleados.

GRANADA

SALUD | XX CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN

Ángela R. Bonachera GRANADA

Los expertos en nutrición que estos días debaten en Granada en el marco del XX Congreso Internacional de este área no sólo han venido a Granada a hablar sobre comida. También tienen que probarla y, por supuesto, dar ejemplo con una alimentación sana. Por eso, todo un equipo de casi 70 personas trabajan cada día para que el servicio que reciben sea el mejor, y se lleven una grata imagen de Granada y del congreso a sus países de origen.

Con más de 4.000 investigadores que cada día andan entre ponencias y charlas, más los voluntarios y trabajadores que forman parte de la plantilla, el trabajo de esta semana es inmenso para la empresa que prepara el catering, Gadeco –Gastronómica de congresos–, que se encarga de las comidas en el Palacio de Congresos desde hace unos 20 años.

El día a día en el congreso se reparte –en lo relacionado con las

Las piezas de fruta no faltan en las mesas de todas las plantas del Palacio de Congresos

comidas– entre desayunos gratuitos con café, leche, infusiones y productos de bollería de diez y media de la mañana. Una vez que el tiempo del café acaba, todas las mesas se llenan con fuentes de fruta: manzanas, peras y plátanos se intercalan y no hay una mesa en la que falte la provisión. Así hasta aproximadamente la una de la tarde, cuando los camareros comienzan a repartir las bolsas de comida: 3.500 cada día, con variaciones para aquellos que sigan una dieta vegetariana.

Estas bolsas de picnic contienen siempre un bocadillo, cuyo interior varía cada día, una botella de agua y otra de té al limón, una empanada de hojaldre o sándwich, una pieza de fruta y una ensalada (mixta, de pasta, salpicón de pulpo...) con una pequeña botella de aceite de oliva.

● Más de 7.000 piezas de fruta, casi 5.000 litros de café y leche, 45.000 botellines de agua y 3.500 bolsas de comida sacian a diario a expertos y científicos

¿Cómo comen los gurús de la alimentación?



La fruta no falta en ninguna de las mesas del Palacio de Congresos.

REPORTAJE GRÁFICO: MARÍA DE LA CRUZ

“La gente nos dice que está contenta con el servicio que prestamos”, asegura satisfecho José Manuel Barcos, gerente de la empresa que lo organiza.

Y es que después del almuerzo, a las cuatro y media, llega la merienda: las mesas vuelven a llenarse de cafés, infusiones y, en este caso, pastas de té. Estas y la bollería proceden de las cafeterías Flor y Nata. “No hay nada in-

dustrial, se hace todo de forma artesanal y teniendo mucho cuidado con los productos que se utilizan y la cantidad de azúcar, desde la organización nos han insistido mucho en eso”, explica Barcos, quien añade que cada día se reparten más de 5.000 unidades de bollería.

La fruta, mientras tanto, se mantiene en las mesas: 7.000 piezas de manzanas, plátanos y

peras ocupan cada día los espacios del palacio. A ellas se les unen los más de 1.300 litros de café y la misma cantidad de leche y agua para las infusiones que se gastan a diario. A esto, por supuesto, se le suma la hidratación: más de 45.000 botellines de agua se han repartido en total durante la semana del congreso.

Con todo este despliegue, lo normal es la satisfacción de los

usuarios. Carlos Acal, un estudiante de Medicina que trabaja de voluntario a través de la Universidad de Granada, asegura que está muy contento. “Hay de todo, está muy organizado y son muy amables”.

Algunas pegas sí le sacan los visitantes internacionales. “El pan podría estar más crujiente”, comenta Miura Kyoko, de Australia. También sobre este alimento habla Kazuko Yoshizawa, de Japón; “debería ser integral”. Y es que si los expertos hablan en el congreso de la importancia del pan rico en fibra, después echan de menos que se les dé ese producto. “De todas formas, somos más de 4.000 personas y es normal que no sea perfecto. Por ejemplo, el reparto en bolsas individuales creo que es muy eficiente”, añade la japonesa.

Aún así, no sólo de este servicio se alimentan los que forman parte del congreso. El palacio está lleno de expositores con comidas y productos procedentes de todo el mundo que los usuarios pue-

En los expositores también se reparten miles de productos de todo el mundo

den degustar a la vez que se informan sobre los beneficios que cada producto tiene para la salud de quien lo consume.

El producto estrella, por supuesto, es el jamón de Trevélez. Un cortador cuenta que desde el lunes, y sólo entre las 12 y las 14 horas, se han gastado tres piezas enteras. Más las que se consumen en las cenas. Por ejemplo, anoche se gastaron 16 jamones. Junto a él, el aceite de oliva y los productos de Coca Cola son de los más demandados. Pero no los únicos: 15.000 barritas de cereales en los cuatro primeros días, 1.000 helados cada mañana, más de 300 yogures líquidos por jornada... Y es que, además de hablar de alimentación, los expertos también están disfrutando de muestras y degustaciones para su paladar de un poco de todo lo que se come alrededor del globo.

Descubren un nuevo tipo de grasa que puede ayudar a combatir la obesidad desde dentro

R. G. GRANADA

La grasa parda, que hasta hace poco sólo interesaba a unos pocos investigadores frente a la grasa común, se ha revelado como una gran promotora del gasto energético, con su consiguiente papel en el metabolismo de los triglicéridos y la glu-

cosa, explicaron ayer investigadores en el XX Congreso Internacional de Nutrición.

Hasta hace poco, toda la grasa que se conocía era “blanca”, la grasa común que almacena energía y es responsable del exceso de masa corporal de algunas personas, pero recientemente ha cobrado importancia

otro tipo de grasa, “la parda”, que se acumula sobre todo en los primeros años de vida para ayudar a los niños a mantener una buena temperatura corporal ante el frío.

Hoy día, cada vez más estudios sugieren que los adultos tienen cantidades de esta grasa, que podría ayudarles a mejorar

su metabolismo y, por lo tanto, a prevenir la obesidad.

Mitad grasa, mitad músculo, la apariencia de la grasa parda tiende más a una especie de músculo, “se ha visto que las células embrionarias pueden tanto diferenciarse en músculo o grasa parda, pero no en grasa normal”, explicó ayer el profe-

sor Nedergaard, del The Wenner-Gren Institute, en Estocolmo (Suecia).

Parece estar demostrado que las personas obesas tienen menor cantidad de esta grasa que las que están en su peso, “no sabemos si la baja cantidad de grasa parda explica por qué algunas personas llegan a ser obesas” añadió. La última pieza del puzzle es la recién descubierta grasa beige. “Células de grasa normal que adquieren propiedades de parda”. La importancia de la beige todavía está en “investigación y discusión”.



Las bolsas que se entregan a los participantes varían cada día su contenido para que la dieta sea equilibrada.



El queso es otro de los productos más buscados.



Frutas y verduras para comer sano.



Los asistentes están satisfechos con la calidad de la comida que se proporciona.

YOLANDA GÓMEZ. TÉCNICO I+D DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE BIMBO

“El pan está de moda y su oferta se ha incrementado”

Á. R. B. GRANADA

—¿Cómo ha sido la evolución de los consumidores de pan en los últimos años?

—El consumidor es cada día más exigente. Hay una tendencia hacia el consumo de productos naturales y saludables. El pan es un alimento básico en la dieta y el consumidor quiere tener más información, lee más las etiquetas y busca la variedad en un mercado aún muy básico. En esta tendencia hay claramente una oportunidad en España para el desarrollo del pan integral, que todavía pesa un 20%.

—¿Cómo se ha visto esto reflejado en la oferta de pan?

—El pan ‘está de moda’. En los últimos años se ha incrementado su oferta. No obstante, el mercado de pan de molde es todavía muy básico. El consumidor tiene ganas de nuevas propuestas. En esta línea y con el objetivo de desarrollo de productos saludables, Bimbo ha lanzado en estos dos últimos años productos que responden a sus necesidades, como la nueva gama de panes Naturales 100% o los nuevos sándwiches Thins de Silueta ideales para una cena ligera.

—¿Qué papel juega el pan como alimento básico en un país con crisis económica?

—El pan es un alimento esencial, ya que, a un precio asequible, contribuye a cubrir necesidades energéticas ya que los cereales y derivados son básicos en la alimentación. Eso sí, siempre tenemos que considerar su consumo en el conjunto de una dieta variada y equilibrada, donde se incluyan alimentos que nos aporten el resto de nutrientes necesarios.



MARÍA DE LA CRUZ

El aceite, el mejor acompañante.

—Los expertos aconsejan que se coma una cantidad diaria de unos 150 gramos de pan, ¿a qué equivale en rebanadas?

—En el caso de los productos Bimbo, el consumo de entre 5-6 rebanadas de pan de molde aporta la cantidad de fibra diaria recomendada.

—Si el pan no es ‘el malo de la película’, ¿Cuáles serían los alimentos a evitar?

—Un individuo sano no tiene por qué evitar ningún alimento. Simplemente, algunos deben consumirse en menor cantidad. La dieta debe de ser variada y equilibrada, e ir acompañada de un estilo de vida saludable donde se incluya el deporte. El pan de molde puede formar parte, sin problemas, de una dieta saludable. En Bimbo, por ejemplo, se ha trabajado en mejorar el perfil nutricional de sus productos, reduciendo los niveles de sal y grasas transaturadas, ya que todos sus productos de pan de molde están elaborados con aceite de oliva.

LAS CLAVES

Soja contra enfermedades cardiovasculares

El consumo de ácido alfa-linolénico, un omega 3 de origen vegetal presente en las nueces, soja y aceites de colza y linaza, puede prevenir las enfermedades cardiovasculares, según la doctora Penny Kris-Etherton, especialista en nutrición en la Universidad de Pensilvania (EEUU). Aconseja consumir 30 gramos de frutos secos diarios (15 de nueces, 7,5 almendras y 7,5 avellanas).

Lacteos enriquecidos para las articulaciones

El consumo regular de yogures desnatados enriquecidos con extracto de cresta de gallo, un ingrediente rico en ácido hialurónico, es beneficioso para preservar la salud de las articulaciones. “Este extracto mejora la función mecánica y muscular de la articulación y el dolor en personas con molestias en las rodillas”, explica Daniel Martínez, director de I+D del área de Salud Humana de Bioibérica.

Comer pistachos para combatir la diabetes

Un estudio de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona ha revelado que los pistachos ayudan a combatir la diabetes porque mejoran la resistencia a la insulina. El estudio, realizado por la doctora Mónica Bulló y su equipo de investigación, asegura también que los pistachos ayudan a mantener el corazón sano y a prevenir patologías cardiovasculares por al alto contenido de grasas saludables.



MARÍA DE LA CRUZ

Nutrición y ejercicio para la memoria relacional

La capacidad de adquirir memoria relacional, aquella que procede del aprendizaje diario, depende en parte de la alimentación adecuada y del ejercicio físico, según el director del nuevo Centro de Nutrición, Aprendizaje y Memoria de la Universidad de Illinois (EEUU), Neal Cohen. Así, los que tienen peor forma física tienen menor capacidad para adquirir nuevo conocimiento.

ESPAÑA

Ruz ordena investigar la destrucción de los dos ordenadores de Bárcenas

● El instructor de Gürtel rechaza la petición de libertad que le hizo el ex tesorero del PP

Agencias MADRID

El juez Pablo Ruz pidió ayer que el Juzgado de Plaza de Castilla al que corresponda investigue la destrucción de los discos duros de los dos ordenadores que tenía en la sede del partido el ex tesorero del PP Luis Bárcenas ante la posibilidad de que los hechos revistan delitos de encubrimiento o de daños informáticos.

Para Ruz, la Audiencia Nacional no es el órgano competente para investigar estos hechos sino los juzgados de instrucción de Madrid, lugar en el que se cometerían los supuestos delitos.

El instructor ha decidido mantener encarcelado al ex tesorero del PP al considerar que se mantienen "plenamente vigentes" los riesgos de fuga y de destrucción de pruebas en los que se basó el 27 de junio para ordenar su ingreso en prisión preventiva.

Ruz desestima así en el auto notificado ayer la petición de excarcelación que le hizo la defensa de Bárcenas alegando que al ex tesorero "ni se le pasa por la cabeza" fugarse dado su importante arraigo en España, que tampoco hay riesgo de que destruya pruebas y que además ha colaborado en la investigación del caso Gürtel.

La acusación popular ejercida por IU en el caso Bárcenas ha pedido a Ruz la imputación de los ex



El abogado de Bárcenas, Javier Gómez de Liaño, flanqueado por su esposa (izqda.) y por la del ex tesorero del PP.

El ex tesorero del PP teme por su integridad y no sale de la celda

Bárcenas se niega a salir de su celda tras la difusión de imágenes suyas en la prisión de Soto del Real, según denuncia su abogado Javier Gómez de Liaño, que ha pedido a Ruz que pregunte al secretario general de Prisiones, Ángel Yuste, si puede garantizar su integridad. El juez investiga también un pago de 1.559 euros por una empresa propiedad de Bárcenas, Conosur Land, a otra de leasing por la financiación para la compra de un vehículo y que

fue realizado el pasado 30 de julio, el mismo día que le fueron embargados al ex tesorero diversos bienes en concepto de responsabilidad civil y cuando llevaba un mes en prisión. Se trata de un contrato correspondiente, señala el auto, a una operación para la compra de un vehículo Land Rover 4.4 TDV8 Vogue, por importe de 91.936 euros. Esta compra podría guardar relación con los hechos investigados sobre el patrimonio del ex tesorero del PP.

secretarios generales del PP Francisco Álvarez Cascos y Ángel Acebes, y de otros 13 empresarios, entre ellos el marido de la actual secretaria general de ese partido, María Dolores de Cospedal.

El PP ha presentado una denuncia contra el PSOE ante la Agencia Española de Protección de Datos por haber difundido datos retributivos y personales de trabajadores y militantes del partido.

Dichos datos estaban incluidos en una documentación del sumario del caso Bárcenas que el Grupo Socialista remitió a los medios de comunicación y que exhibió en la sesión de control del miércoles en el pleno del Congreso su portavoz, Soraya Rodríguez.

Aumentan las actitudes racistas y los abusos de autoridad

Efe MADRID

La organización SOS Racismo denunció ayer un aumento en España del racismo social y de las actuaciones policiales y de abuso de autoridad, al tiempo que solicita que se garantice el acceso a la Sanidad pública y universal para todos los ciudadanos residentes en España.

En su informe anual 2013 sobre el racismo en el Estado español, esta organización recoge una tendencia creciente a rechazar el fenómeno migratorio, por lo que solicita una Ley de Igualdad al considerar que el "racismo social" va en aumento con actuaciones discriminatorias en el acceso a los servicios y a locales públicos, lo que supone un 32,4% de las denuncias recogidas en sus oficinas.

El informe revela las consecuencias del "recorte de los derechos sanitarios de los inmigrantes irregulares" y solicita que las diversas administraciones e instituciones realicen una "declaración institucional" en la que se establezca la atención sanitaria como un "derecho fundamental universal" para todos los ciudadanos al margen de su situación administrativa de residencia.

SOS Racismo alerta de que cuando se produce un abuso policial en una detención es muy difícil acreditarlo y que es "estrategia habitual" de las Fuerzas de Seguridad "formular una denuncia por atentado a la autoridad", de manera que "el denunciante se convierte en denunciado".

Suspenden un acto con Wert por temor a incidentes

La Universidad de Zaragoza ha suspendido el acto de apertura del curso universitario 2013-2014, que debían presidir el próximo lunes el príncipe Felipe y el ministro de Educación, José Ignacio Wert, ante la "certidumbre" de alteraciones por parte de invitados que pudieran desencadenar "incidentes de mayor gravedad", según explicó ayer el rector, Manuel López. El ministro de Educación acompañó ayer a la reina Sofía durante la apertura del curso escolar en el centro de Educación Infantil y Primaria El Alba de la pedanía de Roldán, en Torre Pacheco (Murcia).



www.estudiaengranada.ugr.es

¿Quieres continuar tu formación con un posgrado?

Universidad de Granada: Una experiencia única

En la **Universidad de Granada** encontrarás **un amplio y variado catálogo de estudios de posgrado en todas las ramas del conocimiento** para continuar y ampliar tu formación. Podrás elegir entre **más de 90 másteres oficiales, 46 másteres propios, 51 títulos propios de experto, 39 programas de doctorado y 87 cursos de especialización**, con una clara apuesta por la movilidad internacional, la posibilidad de cursar másteres bilingües, másteres Erasmus Mundus, doctorados iberoamericanos y doctorados cooperativos.

Búscanos en:

facebook @tuenti

twitter YouTube



UGR

Universidad
de Granada

