

**V** LOS FICHAJES  
DE LA SEMANA



Rato y Piqué se suman a la lista de políticos que pasan a ser consejeros de importantes empresas  
**P65a67**

TARIFA PLANA DE 50 EUROS PARA LOS NUEVOS AUTÓNOMOS Y SIN RESTRICCIÓN POR EDAD **P37**

## Las administraciones solo cubren el 40% del gasto de los enfermos de alzhéimer

Cada paciente de los 12.000 que hay en la provincia necesita una media anual de 30.000 euros

Las administraciones públicas granadinas destinan solo 144 millones para esta enfermedad

**216**

millones desembolsan directamente los familiares

**7%**

de los granadinos de más de 65 años sufren alzhéimer

Los recursos públicos cubren hasta el 40% de los gastos necesarios para cuidar a los enfermos de alzhéimer, 144 millones frente a los 216 que de-

ben aportar las familias. Un enfermo de alzhéimer precisa una media anual de 30.000 euros. En la provincia están diagnosticados 12.000. **PI0Y11**



**FRANCISCO:  
«JAMÁS HE SIDO  
DE DERECHAS»**

El Papa defiende en una entrevista que el «genio femenino» es necesario en los lugares de decisión de la Iglesia **P40Y41**

## El Ayuntamiento exige a Fomento un documento sobre los planes del AVE

La concejala de Urbanismo en el Ayuntamiento de Granada, Isabel Nieto, exige a Fomento que firme un documento que asegure la ejecución de la se-

gunda fase del proyecto del AVE en Granada, que prevé soterrar las vías. Nieto se negó ayer de nuevo a invertir en la actual estación. **P4**

Granada	2	Deportes	46
Andalucía	27	Culturas	56
Opinión	29	V	65
España	32	Cartelera	
Economía	36	y Agendas	72
Mundo	38	Pasatiempos	74
Esquelas	42	Tiempo/Loterías	75
Tus Anuncios	43	Televisión	76

La UGR ofrece préstamos sin intereses y nuevos títulos para no perder estudiantes **P2Y3**

El juez Ruz ve indicios de delito del PP en la destrucción de los discos duros de Bárcenas **P32Y33**

Una mujer pide un millón por quedar en silla de ruedas tras operarse por una caída leve **P8**

### ABADES NEVADA PALACE

Especial  
Bodas

CONOCE NUESTRA  
PROPUESTA ESPECIAL

Menú desde **59'40€\***  
POR PERSONA  
IVA INCLUIDO

La oferta incluye:

- Cóctel Bienvenida, Menú Especial, Barra Libre, Recena,
- Noche de bodas en Junior Suite y circuito spa,
- Fin de semana en hotel Abades Benacazón (Sevilla)

\* Válido para bodas o celebrar antes del 31-12-2013. Consultar condiciones

www.abadesnevadapalace.com - T 902 222 570

# La UGR ofrece préstamos sin intereses y nuevos títulos para no perder estudiantes

La Universidad granadina permite desde hoy y de manera exclusiva en España pagar la matrícula en ocho plazos a un interés cero

ANDREA G. PARRA

**GRANADA.** El curso 2013-2014 no será un año académico más. Se graduarán las primeras promociones del plan Bolonia –Espacio Europeo de Educación Superior (EEES)– y la Universidad de Granada (UGR) tiene el gran reto de no volver a perder alumnos. Terminarán sus carreras la primera promoción ‘europea’. Tendrán un título, que en muchos casos les llevará a cursar un máster para poder ejercer su profesión, y la UGR quiere que lo cursen también en Granada. El reto es no perder alumnos ni en los grados ni en los posgrados. Que no pase como en el curso anterior, cuando se fueron 2.000 estudiantes.

La situación económica no se lo está poniendo fácil a las familias para hacer frente a los pagos de matrícula y demás gastos durante el curso académico, que comienza el lunes, día 23. Por eso, los mandatarios de la UGR han diseñado todo un abanico de becas, préstamos y nuevos títulos para ‘retener’ a los estudiantes y que no tengan que abandonar sus estudios por no poder pagar sus tasas.

El curso comienza con una medida social de una gran envergadura. «La de mayor importancia que ha hecho la Universidad de Granada», valora el gerente de la institución, Andrés Navarro Galera. Desde hoy mismo todos los estudiantes matriculados en la Universidad granadina podrán beneficiarse de un aplazamiento del pago de matrícula mediante préstamo bancario a interés 0%, durante ocho meses, sin necesidad de aval y en cualquier sucursal de CajaGranada-BMN y Caja Rural de Granada.

Es la primera Universidad en España que facilita al alumnado el pago en ocho plazos. «Nuestro objetivo es que ningún estudiante se quede

sin matricularse por circunstancias económicas», defendía ayer el profesor Navarro Galera. Siguen negociando con otras entidades bancarias y el gerente admite que ha sido un «proceso duro y largo».

En el caso de que el estudiante no abone sus 100 euros al mes –eso si es una matrícula ‘tipo’ de 800 euros– se anula la inscripción. Hasta ahora se pagaba en dos plazos: «La Delegación de Estudiantes había pedido cuatro plazos y nosotros hemos conseguido ocho».

El acuerdo que se ha alcanzando con las entidades es beneficioso tan-

to para el estudiante como para la Universidad. La entidad le avanza el pago a la UGR que así puede recurrir a estos fondos y apaciguar, aunque no mucho, sus problemas de tensión de tesorería. El gerente dice que gran parte del dinero que va recibiendo de las matrículas se destina al pago de proveedores.

Otra medida ha sido el incremento del número de becas en el programa general de ayudas al estudio del plan propio en un 25% respecto de las adjudicadas en el curso 2012-2013. Por su parte, el Centro de Actividades Deportivas bonificará en

todas sus actividades con el 25% a los estudiantes y con el 50% a estudiantes beneficiarios de becas ministeriales o propias. Es una medida menor, pero también nueva este año para hacer más fácil la vida en la Universidad granadina.

## Mismo ritmo de matrículas

En cuanto al número de estudiante y el ritmo de matrículas, el gerente dice que «no hay cambios en relación al año pasado. Es el mismo ritmo que se viene registrando desde los últimos dos o tres años», comenta. Pero ese ritmo no es de por

sí halagüeño. El curso pasado se bajó la matrícula total en unos dos mil estudiantes. La cifra de matriculados fue superior a los 54.000 alumnos. En relación a los alumnos de primero, en las primeras adjudicaciones la vicerrectora de Estudiantes de la UGR, Rosa García, explicó que el ritmo era similar al año anterior. En el curso 2012-2013 no fue en primero donde se perdieron estudiantes. La UGR mantiene, hasta el momento, su atractivo para los alumnos que se estrenan. La Universidad granadina oferta más de 11.300 plazas de nuevo acceso.



Las clases en la Universidad granadina comienzan el lunes, día 23, pero el plazo de matrícula estará abierto varias semanas más. :: A. AGUILAR

## EN BREVE

► **Matrícula.** Fraccionamiento del pago de los precios públicos vía convenio con entidades financieras para la concesión de préstamos a interés 0%.

► **Beca.** Ayudas extraordinarias de 600 euros para el pago de precios públicos de los títulos de máster.

► **Descuentos.** El Centro de Actividades Deportivas de la UGR bonificará en todas sus actividades con el 25% a los estudiantes y con el 5% a estudiantes beneficiarios de becas.

**Restaurante**  
**La Barraca**  
PLAYA NATURISTA DE CANTARRIJAN - LA HERRADURA

Paraje Natural de Acanilados de Maro-Cerro Gordo, Playa de Cantarrijan. LA HERRADURA-ALMUÑÉCAR 18697 GRANADA  
labarracacantarrijan@gmail.com  
www.cantarrijanplaya.net

**Tlf. 958 349 897 - 958 349 287**

Desde la Delegación de Estudiantes y diferentes asociaciones han denunciado en más de una ocasión que la subida de las tasas y el endeudamiento para conseguir una beca del Ministerio supondrá que «muchos alumnos tengan que abandonar la carrera».

Por otra parte, en los másteres la UGR también lucha por retener a sus alumnos. Manuel A. Garrido-Ramos, director del Secretariado de Enseñanzas de Posgrado, expone que los datos que hay una vez cerrada la preinscripción de la segunda fase (primera fase general tras la fase específica para extranjeros de febrero) permiten ser optimistas en cuanto a número de estudiantes para el 2013-2014. «Aunque la matrícula no comenzó hasta el 13 de septiembre y hasta que no finalice el proceso de matrícula en esta fase y en la tercera (25 de octubre) no podemos tener unos datos contrastables», precisa.

El número de solicitudes en segunda fase supera en más de 1.500 a las solicitudes que hubo el curso pasado (9.014 de este año frente a 7.470 del anterior). En cuanto a peticiones que representan solicitudes en primera opción, que son las que pueden dar una imagen de lo que pueda suceder durante el periodo de matrícula, la diferencia es de 3.472 solicitudes para este curso frente a las 2.685 del curso pasado. Con estas cifras, el número de estudiantes matriculados en másteres en el curso 2012/2013 fue de 3.291 estudiantes (2.642 de nuevo ingreso).

«Las mejoras que estamos introduciendo en los procedimientos, normativas y planes de estudio de los

másteres unidas a la apuesta decidida por parte del profesorado de la UGR por la calidad así como el esfuerzo de los coordinadores y las comisiones académicas, está atrayendo cada vez más estudiantes que, en esta situación de crisis, ven en la formación especializada de posgrado un potencial formativo que representa un valor añadido de cara al mercado laboral», exponen desde la Gerencia. «No obstante, somos conscientes de las dificultades económicas y por eso la Escuela Internacional de Posgrado de la UGR, a través del Plan Propio de Becas y Ayudas al estudio del vicerrectorado de Estudiantes, financiará ayudas de precios públicos por importe de 600 euros a 290 estudiantes matriculados en másteres de la UGR. Estas ayudas junto con la campaña de comunicación de promoción de nuestros títulos también pueden estar influyendo en el aumento de demanda», rematan.

En las próximas semanas también pondrán en marcha un programa de becas de movilidad para másteres conjuntos dentro del 'Programa de Apoyo a la docencia de Másteres Oficiales'. Desde la UGR se pretende mantener este fondo de ayudas. En este sentido, hay que señalar que la UGR está haciendo «un gran esfuerzo» por mantener un programa de ayudas a la movilidad del profesorado. Estas ayudas van destinadas a profesorado de másteres conjuntos con otras universidades y a profesorado externo de prestigio que viene a impartir docencia. Con esta medida se pretende mantener los niveles de calidad derivados de la docencia desempeñada por este profesorado externo.

## Autorización para contratar a 23 profesores

■ A. G. P.

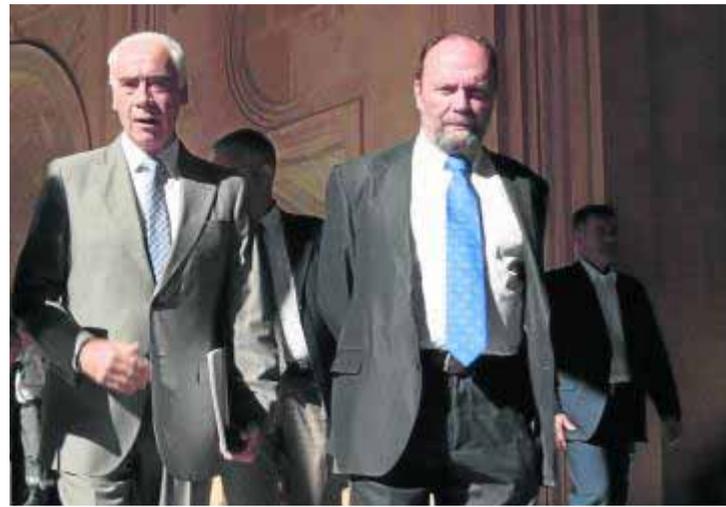
**GRANADA.** La imposibilidad de contratar profesorado –salvo la tasa de reposición– ha puesto a las universidades en un brete. Tanto es así que los rectores andaluces pidieron a la presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz, en su primera reunión, que se les permitiera contratar a unos 170 docentes para paliar las necesidades «urgentes» para este inicio de curso 2013-2014. El rector de la Universidad de Granada (UGR), Francisco González Lodeiro, pidió que fueran 23 profesores. «Se ha concedido la misma cifra que se solicitó», destacan fuentes universitarias. «Lo importante es que fueron los mismos que se pidieron», subrayaban desde el Rectorado ayer.

Según fuentes universitarias, se trata de que la Junta desbloquee la contratación de personal laboral, siempre respetando las necesarias políticas de ahorro, al ser este aspecto de su competencia y darse este año una situación extrema desde el punto de vista de necesidades del profesorado al solaparse varios planes docentes. Hay que recordar que están impartiendo grados y diplomatura y licenciaturas.

En declaraciones a los periodistas, el rector de la Universidad de Córdoba y presidente de la Asociación de Universidades Públicas de Andalucía (AUPA), José Manuel Roldán, dio cuenta del «acuciante» problema que para las academias andaluzas supone la «descapitalización» humana, que cristaliza a partir de los decretos que fijan la tasa de reposición en el 10% para personal docente e investigador (PDI) funcionario y en el 0% para personal laboral, así como en el hecho obligado de prescindir de algunas plazas de profesores asociados. Solicitaron que la tasa de reposición del PDI funcionario, dependiente del Estado, pase del 10 al 30%.

Con la tasa de reposición, que es el margen de maniobra que tiene, estaba previsto sacar este mes de septiembre siete plazas docentes.

La UGR cuenta con unos 3.700 docentes e investigadores.



Luciano Alonso con el rector, González Lodeiro. ■ R. L. P.

## El Instituto de Enseñanzas Artísticas, en Granada

El nuevo consejero de Educación, Luciano Alonso, se compromete a que las instalaciones no se vayan a otra provincia

■ R. I.

**GRANADA.** El nuevo consejero de Educación, Cultura y Deporte, Luciano Alonso, realizó ayer varios compromisos con Granada en su comparecencia en la comisión del Parlamento andaluz. Entre ellos, garantizó la puesta en marcha en la capital del Instituto Andaluz de Enseñanzas Artísticas Superiores, unas instalaciones a las que también ha aspirado Málaga. Según expuso el consejero, esta nueva institución aglutinará las enseñanzas que se imparten en los cinco conservatorios superiores de música, el conservatorio superior de danza, las tres escuelas superiores de arte dramático y las diez escuelas de arte que imparten diseño. Se trata de un proyecto muy potente que se anunció en 2011 y que se ha visto ralentizado por la cuantiosa inversión –más de 700.000 euros– que requieren las obras necesarias en el edificio que lo albergará, la antigua sede del Instituto Andaluz de la Mujer, en el Paseo de la Bomba.

Luciano Alonso también habló de la puesta en marcha de nuevos proyectos, entre los que mencionó la Escuela Pública de Formación

Cultural y la Escuela de la Alhambra. Como ya anticipó el consejero en el mes de agosto, expertos nacionales e internacionales impartirán clases magistrales. El despegue definitivo llegará a partir de octubre de 2014, cuando se pongan en marcha la mayoría de programas máster y más cursos y seminarios relacionados con las distintas cátedras. El centro incluirá también en su programación académica titulaciones de larga y corta duración, bajo modalidad presencial, semipresencial y a través de Internet.

Luciano Alonso también hizo mención al trabajo que su Consejería viene realizando desde hace meses en materia de colaboración para conectar las cuatro orquestas sinfónicas de Andalucía (Sevilla, Córdoba, Málaga y Granada), así como la extensión de su programación a todo el territorio andaluz. El consejero resaltó ayer en el Parlamento el «impulso» que se ha dado este verano a los proyectos de investigación arqueológica y de excavación en los yacimientos de Orce, de «gran importancia para el conocimiento del Pleistoceno europeo y con más de siete millones de años de historia». Luciano Alonso subrayó el esfuerzo de la Junta: «Hemos dado el primer paso para garantizar la protección integral de toda la zona arqueológica y hemos apostado decididamente, a diferencia del Gobierno central, por la excelencia de la investigación».

## Nueva normativa de evaluación

Muy importante será para el alumnado en el curso 2013-2014 la entrada en vigor, desde el primer día de clase, el 23, de la nueva normativa de evaluación y calificación de exámenes de la Universidad granadina. «Se trata de una norma muy garantista tanto para los estudiantes como para los profesores», según explica su ponente.

Entre las nuevas medidas destaca que el fraude de los estudiantes o portar aparatos electrónicos no permitidos supondrá abandonar el examen, y obtendrá la calificación de cero, que no tiene carácter de sanción, sin

perjuicio de las responsabilidades disciplinarias. Asimismo, los trabajos deberán de ser originales, y el plagio, definido en el reglamento, dará lugar a la misma calificación.

Como sistema preferente la evaluación será continua, si bien, aquellos estudiantes que no puedan cumplir con ella deberán solicitar la evaluación única; igualmente, los sistemas de evaluación no podrán ser modificados una vez iniciado el curso académico. Cuando se trate de pruebas orales, se introduce la obligatoriedad de que deben de ser públicas, y el profesorado deberá dejar constancia por escrito de las cuestiones o tareas evaluadas, de la misma forma que cuando haya acuerdo se podrá grabar.



Depilación Médica Láser  
**Láser Soprano XLi**

- Eliminación permanente del vello
- Eficacia asegurada
- Tratamiento indoloro y personalizado
- Para todo tipo de pieles, incluso bronceadas



**Medicina Comprometida  
 Comprometidos Contigo**



C/ San Antón, 59

18005 - GRANADA. Telf.: 958 522 622



www.clinicashd.com

# La gran esperanza parda... y beis

Los científicos investigan cómo estimular la llamada grasa marrón, capaz de quemar el exceso de energía de la comida y el azúcar de la sangre

:: **INÉS GALLASTEGUI**

✉ igallastegui@ideal.es

**GRANADA.** La llamada grasa marrón o grasa parda fue una de las protagonistas de la jornada ayer en el XX Congreso Internacional de Nutrición que hoy termina en Granada. Este tejido adiposo tan especial es capaz de 'quemar' la energía sobrante que se toma con la comida y de asimilar el azúcar de la sangre, por lo que podría convertirse en un arma fundamental para luchar contra la obesidad. En resumen, es una grasa que adelgaza. El problema es que los científicos no saben aún cómo aumentar este tejido en el organismo ni cómo potenciar el funcionamiento del que ya existe, por

ejemplo mediante el uso de fármacos. Así lo explicó ayer el profesor Jan Nedergaard, una de las estrellas del congreso, en la sesión plenaria titulada 'Nuevos poderes de la grasa marrón: la lucha contra el síndrome metabólico'.

Nedergaard, de la Universidad de Estocolmo (Suecia), recordó que el tejido adiposo marrón (BAT, en sus siglas en inglés) era conocido desde hace años por su función termorreguladora en muchos mamíferos. Durante muchos años se pensó que, en los seres humanos, existía solo en recién nacidos, para evitar que murieran de frío, y después desaparecía: los adultos solo tenían grasa blanca, el almacén de energía responsa-

ble del sobrepeso.

Sin embargo, explicó, hace cinco años se descubrió que este tejido también se encuentra en los adultos, en particular en zonas concretas del cuerpo, en la zona alta del pecho y el cuello. «Es un nuevo órgano, como el corazón o el hígado, en el que tenemos que pensar cuando hablamos de metabolismo o de nutrición», subrayó.

Los científicos están muy interesados en la sorprendente capacidad del BAT de quemar grasa y azúcar para producir calor, ya que eso podría convertirlo en un arma muy eficaz contra la obesidad, pero también contra la diabetes.

Sin embargo, se ha encontrado

que la grasa marrón va desapareciendo con la edad y que los individuos gruesos la conservan en mucha menor cantidad que los delgados. «No sabemos si la baja cantidad de grasa parda explica por qué algunas personas llegan a ser obesas, pero en animales de laboratorio una escasa actividad de la grasa parda es suficiente para provocar la obesidad», subrayó. El reto de los investigadores es, pues, averiguar cómo mantener activa la grasa marrón para luchar contra la grasa blanca.

Algunos estudios han probado que la actividad de la grasa marrón puede ser estimulada mediante frío: en ratones, por ejemplo, la reducción de la temperatura ambiente agudizó el funcionamiento del tejido pardo y redujo notablemente el nivel de triglicéridos en la sangre de los roedores. Esta misma reacción, aseguró el investigador sueco, se observa también en humanos: la grasa parda quema calorías para producir calor (termogénesis) de forma óptima cuando el organismo se encuentra en un entorno con un rango concreto de temperatura, entre unos 18 y 25 grados. «Si la temperatura baja a 15 o 16 grados y empezamos a tiritar, es que la grasa parda ya no puede compensar el frío», explicó.

Nedergaard explicó que el BAT es un tejido cuya apariencia está a medio camino entre la grasa y el músculo, ya que procede de unas células «que en un momento de su desarrollo tuvieron que decidir si se convertían en músculo o en grasa».

## Y ahora también beis

En ese sentido, las distinguió claramente de la llamada grasa beis o brillante, en cuyo descubrimiento él mismo tuvo un importante papel. «Esta grasa beis está compuesta por células grasas distribuidas en distintas partes del cuerpo y no se comportan como grasa beis -aclaró-. Sin embargo, bajo ciertos estímulos empiezan a comportarse como tejido adiposo marrón». Aunque su capacidad para captar la grasa circulante en la sangre y quemar energía es bastante menor que la de la grasa parda, la beis también constituye un campo de investigación sumamente esperanzador para los científicos.



Jan Nedergaard (izquierda) y Neal Cohen, ayer en el XX Congreso Internacional de Nutrición. :: **A. AGUILAR**

## La nutrición y el ejercicio, claves en el aprendizaje y la memoria

El profesor Neal Cohen, de la Universidad de Illinois, explicó que la generación de nuevas neuronas se ve favorecida por la dieta adecuada y el ejercicio

:: **I. G.**

**GRANADA.** El investigador de la Universidad de Illinois (Estados Unidos) Neal Cohen habló ayer de la influencia de la dieta en los procesos cognitivos, en el marco del congreso. Director del Centro de Nutrición, Aprendizaje y Memoria, el médico destacó en particular los trabajos que realiza esta ins-

titución sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio en la memoria relacional, la que utilizamos a diario para registrar en nuestro cerebro los hechos que ocurren en nuestra vida cotidiana. Cohen explicó que ese sistema de memoria depende del hipocampo, una de las dos únicas zonas del cerebro donde hay neurogénesis, es decir,

donde nacen nuevas células cerebrales.

El científico norteamericano resaltó que en épocas de cambios importantes en el cerebro, como la infancia y la vejez, es cuando más fácilmente puede influenciar la neurogénesis. Como ejemplo, señaló que una investigación realizada con niños de 8 a 10 años mostró que aquellos que se encontraban en peor forma física y hacían menos ejercicio tenían un hipocampo más pequeño y menos capaz de producir nuevas neuronas, frente al grupo de los más deportistas.

La nutrición también tiene una

influencia importante en la prevención de enfermedades que deterioran la memoria, como el Alzheimer. Aunque aún es pronto para avanzar cuál sería la dieta más adecuada frente al deterioro neurológico, el doctor Cohen aludió a diferentes estudios que señalan que una dieta rica en frutas y verduras y baja en colesterol es conveniente. En concreto, citó los flavonoides -presentes en el vino tinto, el chocolate negro y los frutos rojos como arándanos y otras bayas- y los ácidos grasos omega 3, que pueden encontrarse en el pescado azul, la soja y los frutos secos.



# «La dieta mediterránea no basta: hay que moverse»

**Gregorio Varela Moreiras**  
Catedrático de Nutrición de la Universidad San Pablo CEU

El presidente de la Fundación Española de la Nutrición recuerda que la industria alimentaria permite preparar platos sanos y baratos en tres minutos

■ I. GALLASTEGUI

**GRANADA.** El presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Gregorio Varela Moreiras (Madrid 1962), ha intervenido esta semana en varias sesiones del XX Congreso Internacional de Granada. El catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU de Madrid tiene un vínculo sentimental con esta ciudad, ya que en ella pasó la infancia a causa del trabajo de su padre, Gregorio Varela Mosquera, fundador, junto a Grande Covián, de la Nutrición española. Ayer presentó la jornada paralela celebrada por la Federación de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB).

– En la presentación del congreso se recordó que Granada ha sido elegida como sede no solo por ser una ciudad atractiva, sino porque es la cuna de la Nutrición en España, aludiendo a la Escuela fundada por su padre en la Universidad...

–Creo que se ha reconocido que, en un momento en que la Nutrición no existía, surgió en Granada esa Escuela a partir de la Fisiología. Si mi padre viviera y pudiera tener la suerte de disfrutar de cómo se ha ido desarrollando aquella Escuela de Nutrición y el nivel que tiene ahora, se encontraría más que orgulloso. Creo Escuela, dicho con mayúsculas, y a partir de Granada han surgido otros grupos magníficos en Murcia, Pamplona, Salamanca y Madrid.

–Le ha correspondido dar la bienvenida en la Jornada de la FIAB. ¿Qué papel juega la industria en

el debate actual sobre Nutrición?

–Es magnífico que una jornada organizada por la FIAB se celebre en el entorno del Congreso de Nutrición y que la industria haya apostado claramente por ir de la mano del mundo científico y académico. Hoy en día ya entienden que si no hay evidencias científicas es difícil salir al mercado con un producto que tenga credibilidad. A pesar de las críticas que recibe la industria alimentaria, no se nos debe olvidar que sin ella no se hubieran podido solucionar los problemas de malnutrición que había hace treinta años, por ejemplo en Granada y otras zonas, llegando con alimentos variados hasta los lugares más remotos. De ahí surge una revolución que permite poner 40.000 productos a nuestra disposición. La industria debe corregir y reformular los productos menos acordes con la dieta saludable, pero hoy en día hay herramientas para que seamos capaces de tomar una decisión correcta de qué tomar. Tenemos a nuestra disposición magníficas legumbres ya cocidas; si les añadimos una salsa de tomate, que las hay variadas, y un chorretón de aceite de oliva virgen, y con pan, en tres minu-

tos tenemos un plato de dieta mediterránea con un coste relativamente bajo. Eso nos lo permite la industria.

–Se culpa en parte al abandono de la dieta mediterránea de la epidemia de obesidad. ¿Por qué hemos abandonado una dieta buena, barata y que, como usted dice, es fácil de preparar?

–Hace quince días treinta especialistas presentamos un documento de consenso sobre obesidad y sedentarismo. Hoy no existe duda de que el principal problema es la falta de actividad; eso no quiere decir que no tengamos que corregir ese abandono de la dieta mediterránea, sobre todo entre los más jóvenes. Pero no basta con seguir una dieta mediterránea: si hacemos una dieta como las de nuestros padres o nuestros abuelos, tenemos que compensarla con un mayor gasto energético o podemos tener problemas de sobrepeso. Cada uno tiene que hacer una reflexión individual: tenemos la capacidad de elegir los alimentos que tomamos de manera autónoma, y también podemos elegir movernos o no movernos. Luego el entorno ayudará o no, pero la decisión es nuestra. En ocasiones parece que queremos echar la culpa a los demás...

**«La decisión de qué comer y de hacer ejercicio o no es nuestra; no podemos echar la culpa a nadie»**

**«Si mi padre viera el desarrollo de la Escuela que fundó en Granada estaría muy orgulloso»**

**Platos de cuchara**

–¿Es posible que con la crisis económica regresemos a esa dieta tradicional?

–Hay un porcentaje de población que se orienta a alimentos ricos en grasa y azúcares a un coste muy bajo y otro porcentaje que está volviendo a los platos de cuchara: se está recuperando el consumo de legumbres, de cereales, pan, pastas... Ese es un aspecto positivo. Pero no hay que olvidarse de que la dieta mediterránea no es solo lo que comemos, sino también un estilo de vida: se trata de recuperar esos alimentos y de que nos movamos, y así encima ahorramos en transporte.

Gregorio Varela, uno de los protagonistas del Congreso de Nutrición.

## Los Omega 3 de nueces y pescado son comparables

En el marco del congreso, la catedrática de Ciencias de la Nutrición de la Pennsylvania State University (EE UU), Penny Kris-Etherton, puso de manifiesto diversos estudios científicos que concluyen que los ácidos grasos Omega 3 procedentes de fuentes vegetales, como las nueces, son tan eficaces en la preven-

ción de enfermedades cardiovasculares como los que contiene el pescado azul.

En una rueda de prensa organizada por la Comisión de Nueces de California, la especialista explicó que, aunque el público conoce mejor las propiedades beneficiosas para la salud de los ácidos grasos EPA y DHA, procedentes del pescado, nuevas evidencias muestran que no hay diferencias significativas entre estos y el ácido alfa-linoleico (AAL) de las nueces en cuanto a su capacidad de prevenir enfermeda-

des coronarias, por ejemplo.

Por otro lado, Kris-Etherton, acompañada de una experta de esa comisión que agrupa a 4.000 cultivadores y 90 procesadores de California, recordó que las nueces son los únicos frutos secos que contienen una cantidad significativa de AAL. Otras fuentes vegetales de estos ácidos grasos son los aceites de linaza y colza y los granos de soja.

La doctora señaló que el aceite de oliva no es una fuente impor-

tante de AAL, pero sin embargo contiene otros compuestos beneficiosos para la salud. Recordó que el estudio español Predimed concluyó este año que una dieta de estilo mediterráneo –rica en vegetales y pescado– suplementada con aceite de oliva virgen extra reducía el riesgo de esas dolencias en una proporción similar a una dieta igual pero completada con nueces y otros frutos secos. La investigación, una de los más grandes rea-

lizadas en torno a la importancia de la dieta en la prevención de enfermedades cardiovasculares, detectó una reducción del 30% en infartos, ictus y muertes súbitas en los grupos de población controlados.

Teniendo en cuenta que las nueces tienen un alto valor calórico (unas 600 kilocalorías por 100 gramos), se recomienda un consumo moderado, entre 30 y 45 gramos diarios, una media docena. No obstante, dado su gran poder saciante, su valor calórico biológico parece ser menor.



Penny Kris-Etherton

# El CGPJ rechaza la custodia compartida del ministro Gallardón

Avisa de que al ser fijada por el juez puede agravar las tensiones en temas «trascendentales» como la educación y cuidado de los menores

:: J. LUIS ÁLVAREZ

**MADRID.** El Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) rechaza que sean los jueces los que impongan la custodia compartida de los hijos a los padres, aunque estos se opongan y sea lo mejor para los menores, tal como viene recogido en el anteproyecto de ley de corresponsabilidad parental en casos de nulidad, separación y divorcio. Esta objeción está recogida en el informe sobre el texto elaborado por el órgano de gobierno de los jueces.

El informe explica que el texto aprobado el pasado mes de julio por el Gobierno a propuesta del ministro Alberto Ruiz Gallardón la custodia compartida incorpora unos criterios legales a los que el juez deberá sujetarse para resolver respecto de esos aspectos que, en términos generales, se ajustan al criterio fijado por la doctrina jurisprudencial. Sin embargo, el documento incide en que el texto fija que la custodia compartida podrá ser establecida por el juez sin que ninguno de los progenitores lo haya solicitado con tal que ambos pidan la custodia exclusiva para sí mismos. En la actua-

lidad, esta posibilidad de atribuir la custodia tiene un carácter excepcional, según viene recogido en el artículo 92.8 del Código Civil.

A juicio del CGPJ, la reforma propuesta por el Ejecutivo puede originar «situaciones problemáticas» que «difícilmente puede revertir en interés de los hijos, ni servir para que los padres puedan desempeñar de mejor manera las funciones inherentes a la guarda y custodia».

Es este punto advierte el informe que, por el contrario, es previsible que el otorgamiento de oficio de la guarda y custodia compartida en esos casos «agudice las tensiones y controversias» en el seno de la pareja, fricciones que «frecuentemente pueden surgir tras la ruptura de convivencia en aspectos tan trascendentes como la educación, la vigilancia y el cuidado de los hijos».

De esta manera, el órgano de gobierno de los jueces recomienda al Ejecutivo que revise el texto aprobado, porque la concesión de la guarda y custodia conjunta «debería quedar condicionada, como acontece actualmente, a que al menos uno de los progenitores solicite la aplicación de ese régimen».

El documento también cuestiona la incorporación al convenio regulador del denominado 'plan de ejercicio de la patria potestad conjunta', en lo referente a que se establezcan unos criterios para determinar la contribución de cada cónyuge a las cargas familiares.



El primer ministro japonés, Shinzo Abe (con casco rojo) pasea, ayer, por Fukushima. :: AFP

## El Gobierno japonés exige a la propietaria de Fukushima que acabe con los escapes

El primer ministro Abe visita la central nuclear en medio de las críticas por las fugas al mar de agua radiactiva

:: COLPISA / AFP

**TOKIO.** El primer ministro japonés, Shinzo Abe, visitó ayer Fukushima y exigió a Tepco, la compañía encargada de la gestión de la central nuclear accidentada, que «fije un calendario» para solucionar el problema del escape al mar de agua radiactiva.

Se trata de la segunda visita que Abe realiza al complejo nuclear arrastrado por el tsunami del 11 de marzo de 2011 desde que asumió sus

funciones el pasado 26 de diciembre. La primera la realizó tres días después de la contundente victoria de su Partido Liberal Demócrata (PLD, derecha). Pero esta vez se halla a la defensiva, ante el aluvión de críticas por la gestión de la peor catástrofe nuclear desde la de Chernobyl (Ucrania) en 1986.

Abe le exigió a Tepco (Tokyo Electric Power) que solucione de una vez por todas «el problema del escape de agua» contaminada, después de sus demoras en reconocer la gravedad de la situación y la fuga masiva de agua contaminada al océano Pacífico.

Pero el primer ministro también es blanco de críticas, por haber afirmado el 7 de septiembre ante el Comité Olímpico Internacional

(COI) que la situación está «bajo control». El primer ministro nipón acudió a Buenos Aires para defender con éxito la candidatura de Tokio para organizar los Juegos Olímpicos de 2020 y allí aseguró que el agua radiactiva filtrada está «bloqueada en los 0,3 kilómetros cuadrados del puerto de la central».

Estas declaraciones sorprendieron a muchos japoneses y el Nikkei, el primer diario económico del país, escribió hace unos días que las acciones emprendidas no están a la altura de la situación. «El primer ministro afirmó ante el COI que el problema del agua de Fukushima está bajo control, pero no son palabras bonitas lo que necesitamos, sino medidas concretas», destacó el rotativo.

A pesar de ello, Abe insistió ayer en que está convencido de que el agua radiactiva filtrada está «bloqueada en el área de 0,3 km2 del puerto de la central, como ya declaró en Buenos Aires». «Voy a esforzarme por acallar los rumores que cuestionan la seguridad de la central de Fukushima», subrayó.

## CENA DE CLAUSURA CON LA MEJOR NUTRICIÓN

El Congreso Internacional de Nutrición celebró anoche la cena de clausura del evento que ha reunido a más de cuatro mil participantes en Granada. La cena se sirvió en la Plaza de Toros, cubierta con una artística cubierta de cristal y con muchos de los productos que desde el Congreso se están promocionando como los mejores nutrientes para el ser humano. Hubo fiesta ya que todo congreso que se precie debe conocer el alto nivel que en materia de gastronomía tiene Granada. Hoy, sesión de clausura y lectura de conclusiones en un congreso memorable.



:: ALFREDO AGUILAR

## HOY VIERNES

Santos: Agapito, Eustaquio y compañeros, Evlasio, Glicerio, Imelda, Cándida, Fausta, Prisco, Dionisio. Han transcurrido 263 días de 2013 y faltan 102 para que termine el año.

### AGENDA

#### MÚSICA

##### Rock en directo

Carretera de Atarfe, Km. 1  
A las 00.00 horas, en el Alexis Viernes de Santa Fe, rock en directo con Cross-town Blues. La entrada es libre.

##### Canción de autor

C/ Pintor López Mezquita  
A las 22.00 horas, en La Tertulia, canción de autor con Road Ramos. La entrada, con consumición, es de seis euros.

##### Conciertos de Gastmans y Luis Arronte

Gran Capitán  
A las 22.00 horas, en el Polaroid, concierto acústico de Luis Arronte, junto a Gastmans.

##### Seventies Experience, en directo

C/ Santa Bárbara  
A las 23.00 horas, en el Boogalub, Seventies Experience en directo.

##### Jazz en directo

Cuesta de San Gregorio, 24  
A las 21.30 horas, en El Tabanco del Tío Gregorio, jazz en directo con Miguel Fernández (saxo), Cuni Mantilla (contrabajo) y Miguel Pimentel (contrabajo). La entrada es de seis euros.

##### El Hombre Garabato visita el Planta Baja

C/ Horno de Abad  
A las 21.00 horas, en la sala Planta Baja, concierto del quinteto El Hombre Garabato, que presentará su disco 'El Héroe más cobarde'. La entrada es de cinco euros.

##### Noche flamenca

Carrera del Darro  
A las 22.00 horas, en Le Chien Andalou, velada flamenca con Luis de Melchor y su cuadro flamenco. La entrada es de seis euros.

#### TEATRO

##### 'El coloquio de los perros'

Acera del Casino  
A las 21.00 horas, en el teatro Isabel la Católica, Els Joglars presenta 'El coloquio de los perros'. Las entradas, a 32,40, 26 y 14,50 euros.

#### EXPOSICIONES

##### 'Palas y espectros-IV'

C/ San Jerónimo  
La Fundación Euroárabe de Altos Estudios acoge, hasta el próximo 1 de octubre, una exposición de caligrafía árabe de Ihab Al Oumaoui.

##### 'Las miradas del arte'

Gran Capitán  
La sala de exposiciones del Centro Cultural Gran Capitán acoge, hasta el próximo 13 de octubre, la exposición 'Las miradas del arte'. De martes a sábados, de 17.00 a 21.30 horas. Y los domingos, de 10.00 a 14.00 horas.

### Exposición colectiva

La Zubia  
Entrada libre

La galería de arte La Zubia inaugura temporada con una exposición colectiva que incluye obras de Josep Baqués, Laurentino Martí, Leonardo Fernández, Muñoz Bernardo, Gabriel Portolés, Francisco Trigueros, Luis Romero, Pedro Roldán, Galán Polaino, Carlos Bellosta, Manuel Barahona y la escultora Ana Marín Gálvez. La muestra se puede visitar de lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 18.00 a 21 horas, y permanecerá cerrada los lunes por la mañana y los sábados por la tarde.



##### Obras de Encarnación Hitos

C/ Frailes  
El Colegio de Gestores Administrativos acoge estos días una exposición de Encarnación Hitos. De lunes a viernes, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas.

##### 'Agujero metrópolis'

Avenida de Don Bosco  
La galería de los Servicios Centrales de Caja Rural de Granada acoge, hasta el 11 de octubre, una exposición de fotografías de Titali Páez inspiradas en el metro de Madrid. De lunes a sábados, de 18.30 a 21.30 horas.

##### 'Pinturas de nuestra tierra'

Lanteira  
La Posada del Altozano de Lanteira acoge, hasta el próximo 20 de septiembre, la última exposición de Eloy Alcalá, titulada 'Pinturas de nuestra tierra'.

##### 'Entrecolores'

C/ Alhamar  
El pub Portolano acoge, hasta el próximo 3 de octubre, la primera exposición de la pintora Diana Prados, titulada 'Entrecolores'. La muestra se puede visitar todos los días, a partir de las 15.00 horas.

##### 'El Atelier Mourlot'

C/ Estribo, 6  
La galería de Arte y Antigüedades Ruiz Linares acoge, hasta finales de este mes de septiembre, una muestra de algunos de los mejores carteles realizados en los legendarios talleres Mourlot de París, durante los años 50 y 60, impresos con la técnica de litografía y diseñados por Picasso, Matisse, Chagal, Bracque..., para anunciar sus propias exposiciones o como campañas turísticas de Francia.

##### Obras de Moreno Villa

Alhambra  
El Museo de Bellas Artes de Granada, ubicado en el Palacio de Carlos V, acoge, hasta el próximo 6 de octubre, una exposición de colección de pinturas de José Moreno Villa. De martes a sábados, de 9.00 a 15.30 horas. Y los domingos, de 10.00 a 17.00 horas.

##### 'Espacios abandonados'

Armillas  
La Sala Rafael Alberti de la Casa García de Viedma de Armilla acoge, hasta el próximo 29 de septiembre, 'Espacios abandonados', una exposición fotográfica de Dalia Khamhisi. Los jueves y viernes, de 18.00 a 21.00 horas. Sábados, de 11.00 a 14.00 y de 18.00 a 21.00 horas.

##### 'Armas y enseres para la defensa nazarí'

Palacio de Carlos V  
El Museo de la Alhambra acoge, hasta el próximo 15 de noviembre, una selección de objetos de gran interés por su carácter especial, ya que son testimonios materiales usados por la corte nazarí para la defensa de la Ciudad Palatina.

##### Obras de López-Briones

Carrera del Darro  
El hotel El Ladrón de Agua acoge, hasta el próximo 20 de octubre, una exposición de pintura de la artista Verónica López-Briones. De lunes a domingo, de 16.00 a 22.00 horas.

##### Homenaje a 'Las Meninas'

Alfacar  
La artista plástica alemana Marlis Leue presenta en Alfacar 'Las Meninas, doble representación', una exposición en la que homenajea a 'Las Meninas' de Diego de Velázquez y la filosofía de Michel Foucault. La muestra se podrá visitar

Envíe sus comunicados con la referencia IDEAL agenda

##### Por correo ordinario:

C/ Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada);

Por fax: 958 40 50 72;

Por correo electrónico: [inmagarcialeyya@ideal.es](mailto:inmagarcialeyya@ideal.es) [agenda@ideal.es](mailto:agenda@ideal.es) [www.agendadegradana.es](http://www.agendadegradana.es)

hasta el próximo 15 de octubre en la calle Las Parras 13 de la localidad, de viernes a sábado, de 18.00 a 20.00 horas.

##### Fotografías de Paco Garrido

Guadix  
El Centro de Interpretación Cuevas de Guadix acoge, hasta el próximo 21 de septiembre, una exposición de fotografías de Paco Garrido. La muestra se puede visitar de lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 19.00 horas. Y los sábados y festivos de 10.00 a 14.00 horas.

##### 'Costumbrismos invisibles'

Placeta de Porras, s/n  
El Centro Cultural Universitario Casa de Porras acoge, hasta el próximo 27 de septiembre, una exposición de Pablo Mingullón Puerta. De lunes a viernes, de 9.00 a 21.00 horas.

##### 'Vi el aire moviéndose, e incluso daba sombra'

Placeta del Hospicio, s/n  
El Centro de Lenguas Modernas acoge todo este mes la exposición 'Vi el aire moviéndose, e incluso daba sombra', de Alfonso Martínez Baztán. De lunes a viernes, de 9.00 a 21.00 horas.

##### 'Garabatos digitales'

Acera del Casino, 7  
El Centro Cultural de CajaGranada en Puerta Real acoge, hasta el próximo 22 de septiembre, una exposición colectiva en la que participan cinco artistas de vanguardia que utilizan 'iPads' y Tablets para confeccionar sus creaciones. El importe será íntegramente destinado al Banco de Alimentos. La entrada es libre.

##### 'Rostros, figuras y bodegones'

Entrada libre  
El restaurante Alacena de las Monjas acoge, hasta el próximo 20 de septiembre, la última exposición de Manuel Megías, titulada 'Rostros, figuras y bodegones'.

##### 'Reflejos de tiniebla en el espejo'

Plaza de los Girones, 1  
Los artistas emergentes granadinos vuelven a tener su espacio en el Palacio de los Condes de Gabia. Bajo el título de 'Reflejos de tiniebla en el espejo', la exposición con los trabajos de los alumnos de los últimos cursos de la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Granada permanecerá abierta hasta este mes de septiembre.

## SERVICIOS

### FARMACIAS

**GRANADA. 09:30 h-22:00 h:** Gran Capitán, 9. Camino Ronda, 134. Gran Capitán, 1. Plaza Nueva, 2. San Jerónimo, 52. Méndez Núñez, 12. Plaza de Gracia, 8. Emperatriz Eugenia, 22. Camino Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Navas, 19. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, s/n). Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Doctor Olóriz, 1. Julio Moreno Dávila, 10. Avda. Constitución, 41. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1. Edificio La Rotonda. Carretera de Jaén, 68. Periodista José M<sup>a</sup> Carulla, 8. Avda. Constitución, 2. Carretera de Jaén, 5. Avda. Federico García Lorca, 9. Camino Bajo de Huétor, 63. Avda. Cervantes, 10. Avda. Dilar, 16. Avda. Dilar, 82. Torre del Adarguero, 2-4. Acera del Darro, 96. Arabial, 18. Avda. Palencia, 9. Avda. América, 46. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Reyes Católicos, 5. Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Dilar, 16. Puerta Real, 2.

**ALMUÑECAR. 09:30 h-09:30 h:** Avenida Europa 22 (zona Parque el Majuelo).

**BAZA. Permanente 24 h.** Plaza Mayor, 8.

**GUADIX. 09:30 h-09:30 h:** Ancha, 19.

**MOTRIL. 09:30 h-22:00 h:** Alonso Terrón, 1 (Explanadas). Juan de Dios Fernández Molina, 4 (junto Instituto Julio Rodríguez). Pablo Picasso, 18 (junto Puente Toledano). Justicia, 1 (La Posta). Nueva, 2. **Servicio nocturno, 22:00 h-09:30 h:** C/ Juan de Dios Fernández Molina, 4.

**Salobreña. Permanente 24 h.** Avenida García Lorca, 2.

**LOJA. 08:00 h-22:00 h:** Avenida Pérez Álamo s/n. **Servicio nocturno 22:00 h-08:00 h:** C/ Cervantes, 2 esq. C/San Francisco

**HUÉTOR VEGA. De guardia.** Cañadilla, 7.

**ARMILLA. Permanente 24h.** Farmacia Poniente, Farmauto (Entrada Armilla junto a Iglesia San Miguel).

### TELÉFONOS

#### URGENCIAS MÉDICAS

Emergencias	112
Teléfono Emergencias	902 505 061
Servicio Andaluz de Salud	061
Centralita todos Hospitales	958 020 222
Cruz Roja emergencias	958 222 222
Información	958 221 420

#### SEGURIDAD

Bomberos	080
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108

### VIDA RELIGIOSA

#### Vida ascendente

El próximo sábado día 21 de septiembre y en la Residencia de los Hermanos Obreros de María (Carretera de Málaga, el autobús de la línea 4 tiene parada enfrente), tendremos la apertura del curso 2013/14 con diversos actos y santa misa a partir de las 11 de la mañana.

#### Cofradía Santísimo Cristo del Consuelo y María Santísima del Sacromonte

Comunica a sus hermanos que el próximo domingo, día 22 de septiembre, se convoca Cabildo General Ordinario en la casa de la hermandad en la Abadía del Sacromonte, a las 16.45 h en la primera convocatoria y a las 17.00 h en la segunda.

Al domingo siguiente, el día 29 de septiembre, a las 12.30 h, en la Abadía del Sacromonte, tendrá lugar (D.M) la celebración de la Santa Misa, correspondiente a los cultos mensuales de la cofradía. A su término se procederá al juramento de cargos de la nueva Junta de Gobierno.

### MONUMENTOS

#### Alhambra - Generalife

Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febrero, de 8.30 a 18 horas). Taquilla: De 8 a 19 horas. Precio general: 13 euros visita. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: +34 93 49 23 750 (extranjero). Información: 958 027900/29.

#### Catedral

Horarios de visita: de 10.30 a 13.30 y de 16 a 19 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 222959.

#### Capilla Real

Horarios de visita: Horario de invierno (hasta cambio de hora), de 10.15 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (domingos y festivos). Horario de verano, de 10.15 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (domingos y festivos). Precio: 4 euros. Información: 958 227848.

#### Parque de las Ciencias

Horarios de visita: De martes a sábados, de 10 a 19 h.; domingos y festivos, de 10 a 15 h. Precio: General, 6 euros; reducida, 5 euros; escolar, 4,50 euros.

#### Huerta de San Vicente

Horarios de visita: De 10 a 14.30 horas (de martes a domingos). Lunes cerrado. Precio: 3 euros. Información: 958 258466.

#### Monasterio de la Cartuja

Horarios de visita: De 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229239.

## D. O. P. VINO DE CALIDAD DE GRANADA



S. P. Morcillo

### Bodegas Nestares Rincón

#### IN10

2011

A 1352 metros entre la Sierra y el mar, nacen estas uvas de las variedades Tempranillo, Syrah y Merlot. Los trabajos en viñedos se realizan a manualmente, con vendimia en cajas y filtración ligera. A la vista se presenta de color cereza, borde violáceo y capa alta. En nariz es expresivo con aromas a fruta fresca, fruta roja y floral. En boca es sabroso, frutoso, de buena acidez y con taninos maduros.

[www.dopvinosdegranada.es](http://www.dopvinosdegranada.es)

### Restaurante El Claustro Cochifrito en 'Amarga y Pica'

#### INGREDIENTES

Cochinillo, manteca de cerdo, cerveza, vino blanco y tinto, chilotas, puerro, patatas, aceite de oliva 'Amarga y Pica', pimiento verde y rojo.

Deshuesar el cochinillo y reservar cabeza, patas y huesos para el jugo. Hacer cuatro rulos y rellenar con chalota confitada y puerros braseados, cubrir con jugo, filmar y envasar al vacío. Cocinar al vapor doce horas a 72º. Freír el cochinillo en aceite de oliva 'Amarga y Pica' y acompañar de verduras y patatas paja. Dirección: Hotel AC Palacio de Santa Paula en Gran vía de Colón, número 31 en Granada.



### PABLO AMATE RECOMIENDA...

### Una receta de Adriá y el jamón de Joselito



Mi amigo José, el dueño de jamones Joselito ha convencido al común amigo Adriá para que haga recetas con su famoso jamón. Aquí va una muy fácil. 1/2 k de tocino de jamón Joselito. 300g de aceite de girasol. Quitar la parte rancia del tocino y poner con el aceite en una olla a fuego medio hasta que quede transparente. Colar y guardar en el frigo hasta que solidifique. Tomar untado en pan como la mantequilla

