

## El 'Uni' juvenil conquista el campeonato de Andalucía

### VOLEIBOL

:: J. M.

**GRANADA.** El Universidad se proclamó ayer campeón de Andalucía juvenil tras su triunfo en la final sobre el Adecor cordobés (3-1). El cuadro nazarí se metió en la lucha por las medallas tras una fase inicial en la que se clasificó en la segunda posición de su grupo al perder su duelo contra el Guadalquivir. Eso provocó un enfrentamiento fratricida con el otro representante de la provincia, el Híjar Sierra Elvira, quien sí concluyó en la primera plaza al vencer sus tres partidos.

Aun así, esa trayectoria impecable no evitó la derrota en cuartos de final ante las universitarias (17-25, 21-25 y 28-30). En semifinales, las capitalinas doblegaron al Cervantes hispalense en el quinto set tras una impresionante remontada (25-20, 25-13, 22-25, 20-25 y 7-15), lo que les otorgó un plus en la final.

En el apartado masculino, el Almuñécar cayó en la fase de grupos al ser tercero, mientras que los universitarios perdieron en cuartos frente al Costa del Voley malagueño (3-0).

## El Sierra Nevada doblega al líder y da el salto a la segunda plaza

### HOCKEY HIERBA

:: J. M.

**GRANADA.** El Sierra Nevada ha demostrado en esta última jornada de Segunda Andalucía que va muy en serio. La victoria por 4-2 sobre el Universidad de Sevilla, líder de la categoría, le permite dar un golpe en la mesa y saltar a la segunda posición en la tabla. Al descanso se llegó con una renta favorable de dos goles gracias a sendos aciertos del infantil Ismael, aunque los hispalenses se aproximaron en la reanudación con un penalti-córner.

El local Salatti volvió a abrir hueco en el marcador tras materializar un penalti, si bien un error defensivo de los granadinos le devolvió la emoción al encuentro. Con el Universidad de Sevilla volcado en ataque para intentar equilibrar el marcador, Campos aprovechó una contra para establecer el definitivo 4-2.

Los dos puntos sumados colocan al Sierra Nevada a tiro de piedra de la primera posición, pues los sevillanos tan solo le aventajan en tres unidades tras haber disputado un choque más que la entidad nazarí.

# Paso atrás de las nazaríes

Triple derrota de los tres clubes de la provincia, que ven frenadas sus aspiraciones en la recta final del curso en Segunda división femenina

### FÚTBOL SALA

:: N. JIMÉNEZ/J. MARTÍN

**LOJA/GRANADA.** Mala jornada la registrada por los tres clubes granadinos presentes en el grupo III de la Segunda división femenina. Todos sufrieron una derrota que supone un revés para sus ambiciones en una recta final de un campeonato al que tan solo le restan dos jornadas más y aún hay varios frentes abiertos, especialmente el de la permanencia de la categoría.

El Loja tropezó ayer en casa frente al Vicar (2-3) y ve cómo se reducen sus opciones de meterse en la Copa de Andalucía -restringida a los cuatro mejores equipos de esta categoría- tras un encuentro en el que las del Poniente se adelantaron hasta dos veces por mediación de los tantos de la local Ana. Aun así, las almerienses le dieron la vuelta al marcador a tres minutos del final.

Las lojeñas disfrutaron de un doble penalti para sumar al menos un punto, pero la jugada se saldó sin gol para las locales. Las chicas de Carolina García se la jugarán ahora frente a Estudiantes de Sevilla -empateado a puntos- y ante Universidad de Granada para lograr el billete para la competición copera.

Precisamente la entidad capitalina llegará al duelo de la próxima jornada contra las cuerdas después



El Loja se complica su presencia en la Copa de Andalucía. :: CHAPA

de hincar la rodilla en la cancha del colista San Juan Bosco (3-1). Mariajo adelantó a las granadinas al poco de iniciarse el choque, pero las castellanas remontaron antes del descanso y luego sentenciaron para anotarse un triunfo que le revitaliza en una lucha por la salvación en la que parecía desahuciado.

La buena noticia para el 'Uni' fue la nueva derrota del Peña Real Madrid (4-2 ante el Santa Rosa alicantino), aunque ahora debe estar pendiente de los resultados de San Juan

para no tener que lamentar en este último tramo liguero un descenso de categoría.

El objetivo de la permanencia permanece también en el aire para el Atlético Monachil, que se quedó sin puntuar frente al Almagro (4-5) y se mantiene demasiado cerca del 'pozo'. Los goles de Poca, Peque y Pitu pusieron el empate a tres a diez minutos del final, aunque el cuadro visitante se distanció con dos tantos que convirtieron en inútil el segundo y postrero acierto de Pitu.

## El Banco de Alimentos gana la partida del torneo Ampaupa

### AJEDREZ

:: J. M.

**GRANADA.** El Banco de Alimentos de la capital fue el gran vencedor en la jornada organiza por Ampaupa (Asociación de madres y pa-

dres andaluces unidos por el ajedrez) y que se desarrolló en un gran clima competitivo en la sede del club CajaGranada, ubicada en el centro cultural Memoria de Andalucía. Los 1.300 kilos de alimentos recopilados por este torneo -en el que la ins-

cripción en metálico se sustituyó por otra en especie precisamente para donarla- duplicaron las expectativas iniciales, lo que mereció las alabanzas de la mencionada ONG por la generosidad mostrada por este colectivo autonómico.

En el terreno meramente deportivo, Antonio Gamundi se impuso en la categoría absoluta a Cristian Claros, mientras que ese podio lo completó Víctor García. En el resto de categorías se estableció un doble ránking, tanto el general como el propio de Ampaupa, lo que elevó la cantidad de jugadores que vieron recompensada a la postre su pericia sobre los tableros de ajedrez.

Además, Carlos Javier Bernabéu reinó en el apartado sub-18, mientras que Luis Lechuga y Juan Estévez se proclamaron campeones entre los menores de catorce y diez años, respectivamente.

La entrega de premios estuvo encabezada por Francisco Almagro, director gerente del club CajaGranada, así como Gloria Peláez -presidenta de Ampaupa- y Manuel Orantes, director de un torneo que no solo fomenta la práctica del ajedrez, sino que ahora ha adquirido una vertiente solidaria que le ayudará a perdurar en el tiempo.



Juan Estévez (c) triunfó en la categoría sub-10. :: IDEAL

## Andalucía sigue invicta tras el inicio del Nacional de minibasket

### BALONCESTO

:: J. M.

**GRANADA.** Los dos combinados de Andalucía se mantienen invictos tras los primeros partidos del campeonato de España de selecciones autonómicas de la categoría minibasket. El cuadro masculino, con la presencia de los granadinos Jesús López -Fundación CB Granada- y Pedro Sánchez -Carmelo-, ha ganado sus primeros encuentros a País Vasco (52-76), Canarias (78-51) y Comunidad Valenciana (61-78). Los chavales entrenados por Raúl Fernández ya han logrado el hito de avanzar a la siguiente ronda y tan solo les queda el trámite de enfrentarse esta tarde al colista Cantabria (15.30 horas) para certificar su primera plaza.

Por su parte, la escuadra femenina ha doblegado con claridad en el arranque del Nacional a La Rioja (4-54) y Madrid (77-55). Las chicas de Eduardo Pérez, entre las que se encuentra la nazarí Soledad Jiménez (Ramón y Cajal), intentarán sellar su pase a la siguiente fase en la doble jornada de hoy ante Baleares (9.30 horas) y Castilla y León (17.30).

## El Alicante deja al Ciudad de Granada sin fase de ascenso

### TENIS DE MESA

:: J. M.

**GRANADA.** El plantel femenino del Ciudad de Granada se quedó finalmente sin el premio de la fase de ascenso a SuperDivisión al conseguir la victoria el Alicante sobre el Dédalos (4-2). La victoria de las levantinas relega a las nazaríes a la cuarta posición liguera, un gran logro para un equipo compuesto por jugadoras muy jóvenes.

En la División de Honor masculina se registró un doble triunfo de los equipos de la provincia sobre el Bembrive gallego. La Zúbia fue el primero en dar buena cuenta (5-1) del adversario noroesteño gracias a los dos puntos de Iván Cuevas y Restituto Pérez, así como el que sumó Dragos Antimir, quien luego perdió ante el visitante Rodríguez (2-3).

Por su parte, el Ciudad concluyó su participación liguera con buen sabor de boca (4-2). Israel Rodríguez y Álvaro Pérez compensaron la derrota inicial de Esteban Cuesta, quien luego se desquitó al vencer su segundo duelo. Por último, Pérez firmó la sentencia sobre Bembrive.

## Sergio Vera presenta 'Identidad', una colección de esculturas alternativas al arte figurativo

La muestra está abierta al público en la sede de la Caja Rural y en la misma queda reflejada la alteración de la identidad con recursos plásticos

IDEAL

**GRANADA.** 'Identidad' es la última exposición de esculturas de Sergio Vera, que muestra en la sede central de la Caja Rural de Granada. Se trata de un elenco de obras que trata de aportar un enfoque personal al arte figurativo, centrándose en la alteración de la identidad por medio de recursos plásticos. Surge de la admiración por la complejidad de la naturaleza del cuerpo humano, el cual es la fuente de inspiración de este trabajo, tal como reconoce su autor. Permanece abierta al público en la entidad financiera hasta el próximo día 30, de 19.00 a 21.00 horas, todos los días excepto domingos y festivos.

Vera demuestra cómo la identidad del individuo es capaz de verse alterada por simples objetos, decoraciones o atuendos. El ser humano ha venido utilizando ciertos recursos, a menudo artísticos, para diferenciarse de los demás. Ha transformado su personalidad con diferen-



El escultor Sergio Vera, junto a una de sus obras. :: GONZÁLEZ MOLERO

tes finalidades, para generar respeto o miedo, para elevar su estatus social, para agradar a terceros o simplemente para alimentar su autoestima.

Es por ello que en esta muestra encontramos diferentes tratamientos superficiales, complementos a la

figura, juegos compositivos, que buscan desestabilizar la aparente visión del carácter de cada figura dándole un enfoque nuevo que invite a imaginar.

Este desarrollo se lleva a cabo gracias a la diversificación en el uso de materiales escultóricos. El cariño por

materias primas como el barro cocido, el bronce, la piedra o los materiales plásticos, nos lleva a utilizar sus diferentes lenguajes expresivos para enfatizar cada obra. Debido a esto, existen diferentes resultados estéticos que genera un conjunto rico y variado en matices.

## El Grupo de Teatro de la UGR logra tres premios del Festival de Beira, en Portugal

IDEAL

**GRANADA.** 'Lecciones milanesas', del Grupo de Teatro de la Universidad de Granada, con dramaturgia y dirección artística a cargo de Sara Molina, ha obtenido tres de los cuatro galardones que concede el Ciclo de Teatro Universitario de Beira Interior (Portugal), que acaba de clausurar su decimoctava edición.

Se trata de los galardones Premio del jurado al mejor espectáculo, Premio del público al mejor espectáculo y Premio a la mejor interpretación, concedido a todos los actores de la pieza: Dianna Luco Corral, Pablo Martín Rodríguez, Emilio Ruiz Navarro, Álvaro Holgado García, Candela Carrascal López, Salma El Amrani El Marini Gallardo y Andrés Montero.

'Lecciones milanesas' concebida a partir de la obra de Tadeusz Kantor, basa su dramaturgia tanto en sus espectáculos como en el pensamiento teórico-crítico recogido en sus manifiestos y textos de diversas épocas. Junto a las imágenes que evocan 'La clase muerta', aparecen personajes que recitan fragmentos del 'Teatro de la muerte' o 'Teatro informe'.

# Siga la Semana Santa 2014 en la Web Tv de

## ideal.es



Presenta: Fernando Argüelles

En directo  
**TODOS  
LOS DIAS**  
en  
**ideal.es**



Señal cedida por TG7. Sintonízela en TDT en el canal 43

Sígala también  
en **IDEAL**

# Contra la obesidad, bailar en el trabajo

**Un exasesor de Obama en ejercicio y nutrición aconseja parar en el trabajo cinco minutos varias veces al día para mover los músculos**

:: FERMÍN APEZTEGUÍA

**MADRID.** El control de la dieta no basta para intentar evitar la larga lista de enfermedades ligadas a la obesidad. Ni siquiera acudir al gimnasio con regularidad le asegura a uno un final de la vida libre de infartos, anginas de pecho, ictus, diabetes y dificultades de movilidad. En una rutina diaria como la actual, con empleos fundamentalmente sedentarios que obligan al trabajador a permanecer siete, ocho y más horas pegado a su silla frente al ordenador, hay que moverse «al menos, cada hora y media o dos horas» durante cinco o diez minutos. «Lo ideal sería parar y aprovechar ese tiempo para bailar, que es un ejercicio fantástico que ayuda a mantener el tono muscular», afirma el especialista Benjamín Caballero, ex asesor de la Administración de Obama en materia de ejercicio y nutrición y director del Centro Mundial para la Obesidad Infantil, de Baltimore (EE UU).

No vale ir al gimnasio al final de la jornada, ni aunque se haga de manera regular. Lo que verdaderamente cuenta para la salud de esta iniciativa, que «ha comenzado a probarse con éxito» en algunas empresas americanas siguiendo el ejemplo de Japón –donde el ejercicio en el trabajo está perfectamente organizado y sincronizado–, es romper con el sedentarismo y evitar sus nefastas consecuencias para la salud. Permanecer clavado frente a la pantalla un día tras otro durante largas horas favorece a corto plazo la aparición de varices, hemorroides y piernas cansadas. Con el paso de los años, la lista de achaques se completa con

**Las empresas comienzan a darse cuenta de que permitir a sus trabajadores bailar varias veces al día mejora su rendimiento**

un mayor riesgo cardiovascular y una pérdida de tonicidad muscular que adelanta o acelera el envejecimiento.

«El primer día les dará vergüenza. El segundo les resultará divertido y al tercero las tres o cuatro sesiones de cinco minutos de baile, no hace falta más, entrarán a formar parte de la rutina diaria», dijo el especialista, que participó en un curso impartido entre otras instituciones por la Academia de Nutrición y Ciencias de la Alimentación. Caballero habló a los estudiantes de Medicina de la necesidad de hacer ejercicio a lo largo de la vida y de las formas de adaptarlo a las circunstancias de cada edad.

## Obligaciones familiares

La vida laboral está considerada como una de las etapas en que más problemas se tienen para hacer ejercicio, fundamentalmente por falta de tiempo, pero es también cuando más necesario resulta mantenerse activo. El 80% de los trabajadores no practica ejercicio físico alguno, ni siquiera la mínima media hora de caminata diaria «exigible». La jornada laboral, cada día más amplia a causa de la crisis y el teletrabajo, y la atención de las obligaciones familiares no dejan tiempo, a menudo, para cuidarse ni siquiera lo necesario.



Un grupo de trabajadores se afloja el traje para bailar cinco minutos antes de seguir la jornada. :: IDEAL

Las empresas, según Benjamín Caballero, están comenzando a darse cuenta de que permitir a sus trabajadores bailar varias veces al día contribuye a mejorar los resultados. Esa ruptura les permite reponer energías, llegar al final del día con un mejor estado de ánimo y

reducir el número y tiempo de bajas por enfermedad. «Hay compañías que tienen sus propios gimnasios, pero no es necesario. Lo único que hace falta es una persona motivada en cada centro de trabajo para movilizar al resto. Se pone la radio, un poco de salsa, lo que sea, y vuel-

ta al trabajo», sin complejos.

El problema del sedentarismo, detalló Caballero, comienza a menudo en la educación secundaria, cuando el deporte comienza a hacerse competitivo. Entonces, como en la vejez, basta con caminar. «Lo importante es mantenerse activo».

## «La gente no pasea hasta que se jubila»

**Javier Aranceta Vicepresidente de la Academia Española de Nutrición**

:: F. A.

**MADRID.** El nutricionista Javier Aranceta analiza los retos pendientes en materia de ejercicio y alimentación. «Comemos bien, pero fallamos en actividad física», resume.

– ¿Qué estamos haciendo mal? – Un 50% de la población europea no practica ningún tipo de ejercicio y eso desarregla el balance energético de muchas personas. El sedentarismo gana terreno. El reto es moverse; y cada uno ha de encontrar su propia solución. Bajándose dos paradas antes en el autobús, con una bicicleta está-

ca en casa...

– **Media hora de caminata al día para muchas personas es imposible: el trabajo, la casa, los recados, los niños... No es cuestión de tiempo, es que acabas agotado.**

– Puede hacerse en la empresa. Los primeros en ponerlo en práctica fueron los japoneses. También las instituciones pueden incentivar el ejercicio, mediante la organización de paseos, la apertura de carriles-bici, espacios para patinar al aire libre... El problema es que la gente no pasea hasta

que se jubila.

– **Algunos expertos apuestan por sancionar a los productores de comida basura. ¿Qué le parece?**

– Si de verdad se identifica un alimento insano, habría que retirarlo del mercado. El problema no es la comida basura, sino la frecuencia con que cada uno de nosotros recurrimos a ella. Un bocadillo de queso puede ser muy sano, pero depende de tu peso, del tamaño del bocadillo y de los que te comas a lo largo del día. El

problema se da cuando, aún comiéndose bien, se ingieren 2.500 calorías y sólo se queman 1.500, porque no se hace ejercicio.

– Y luego ocurre que el aceite de oliva ayer era malo y hoy es bueno y la margarina ya no tanto...



Javier Aranceta

– La ciencia ha de compartir sus hallazgos con la sociedad. De lo que no cabe duda es que una dieta rica en verduras y pescado, combinada con ejercicio, tiene un impacto positivo para la salud.

– **Le pondré otro ejemplo. ¿Hasta dónde debemos cuidar el colesterol? Porque bajan los índices y algunos, por mucho que nos esforcemos, nunca cumplimos la recomendación.**

## EN BREVE

**La UGR publica documentos moriscos de Granada**

La profesora e investigadora Florence Leceref recopila en 'Documentos moriscos (1515-1530). Archivo de Protocolos Notariales de Granada' una serie de documentos que permiten tratar asuntos tan variados como la educación y la formación profesional de los niños, el mundo laboral, el casamiento o la transmisión del patrimonio. Forma parte de la colección 'Textos escritos en Andalucía'.

**E endesa**

**INTERRUPCIÓN TEMPORAL DEL SUMINISTRO**  
Con motivo de los trabajos de mejora y ampliación de la red el día:  
**15 de abril de 2014:**

**Benamaurel y Cullar.** 15/04/2014 de 15:30 a 17:00 horas  
Afecta a: Benamaurel - Bd/ Cuevas de la Blanca; Cullar-Ctra de Benamaurel y zonas próximas.  
Nº Descargo: 3888991

**Benamaurel y Cullar.** 15/04/2014 de 08:00 a 09:30 horas  
Afecta a: Benamaurel - Bd/ Cuevas de la blanca; y Cullar-Ctra de Benamaurel y zonas próximas.  
Nº Descargo: 3888983

**Benamaurel.** 15/04/2014 de 09:30 a 15:30 horas  
Afecta a: Benamaurel - Bd/Cuevas de la Blanca y zonas próximas.  
Nº Descargo: 3888931

**Centro de Atención de Averías: 900 850 840**

**AEROSTAR**  
FORMACIÓN AERONÁUTICA

**CURSO AZAFATA/O DE VUELO**

INMOBILIZADO POR:

**REQUISITOS**

- Edad: a partir de 18 años
- Estatura mínima (no excluyente):  
Mujeres: 1,57 cm  
Hombres: 1,67 cm
- Estudios a nivel de BUP, FP, ESO o equivalentes

c/ Varela 14 Granada. 18009 **958 07 57 89** [www.aerostar.es](http://www.aerostar.es)  
info@erostar.es