

EDITORIALES

Digerir el cambio

Perdedores y emergentes deben traducir los resultados de ayer en políticas que atiendan a las necesidades ciudadanas

Las elecciones de ayer certificaron el cambio impulsado ya en las europeas, especialmente, en los lugares en que se incrementó la participación. Las urnas confirmaron el ocaso del bipartidismo, dando lugar a un panorama fragmentado que borra del mapa las mayorías absolutas. Perdió el PP que, aun siendo el partido más votado en España, puede verse apeado del Gobierno de instituciones en las que ha obtenido el primer lugar. El PSOE se quedó, en términos relativos y con excepción de Andalucía, por debajo de donde estaba, aunque acabe siendo beneficiado por el cambio general. Ganan las plataformas auspiciadas por Podemos, y Ciudadanos parece postularse como la cuarta fuerza del tablero. A pesar de que las dos formaciones que representarían la ‘nueva política’ se han presentado en muchas menos localidades que los populares y los socialistas. Dado que los comicios de ayer representan la primera vuelta de las elecciones generales del próximo otoño y, también de las plebiscitarias anunciadas en Cataluña para el 27 de septiembre, su resultado trastoca inevitablemente los planes de los principales partidos ante esas dos citas. El PNV es la única formación presente en las Cortes Generales que sale reforzado del 24-M. El escrutinio electoral sitúa en primer plano la legitimidad de las alianzas post-electorales que prescindan de las formaciones que obtuvieron la victoria en las urnas. La dialéctica entre la continuidad y el cambio se impuso a favor de este último. Algo que penalizaría al PP en muchas instituciones. La polarización entre el partido de Rajoy y el resto de opciones adquirió, en los últimos días, tonos tan enconados en Madrid o en Valencia que da carta de naturaleza a la conformación de una alternativa que orille a Esperanza Aguirre y a Rita Barberá respecto a la alcaldía. Lo que podría extenderse a otras instituciones en el resto de España. Por su parte, la victoria de Ada Colau en Barcelona pone en entredicho el dominio de la dinámica soberanista sobre la política catalana por mucho que el nacionalismo haya salido mejor parado en el resto de la comunidad. El recuento de ayer fue desconcertante para todos los partidos. Tanto los que bajaron como las candidaturas que emergieron están emplazados a asimilar cuanto antes el resultado y encauzarlo hacia políticas que respondan a las necesidades ciudadanas.

Andalucía

En términos absolutos y relativos, las elecciones locales refuerzan el músculo del socialismo andaluz que lidera Susana Díaz al colocarse a cuatro puntos de diferencia del PP, un porcentaje que se va hasta los diez si lo comparamos en relación con la media nacional. Desde que Díaz está al frente de los socialistas andaluces el partido ha encadenado tres victorias electorales consecutivas, con mayorías absolutas o relativas en 437 ayuntamientos frente a las 217 del PP. Aunque la formación de Juanma Moreno sigue siendo la más votada en las capitales andaluzas, el PP se ha quedado sin la mayoría absoluta de la que disfrutaba en las ocho capitales. Los ‘populares’ han perdido medio millón de votos en cuatro años. Por su parte, Izquierda Unida resiste como tercera fuerza política y junto a Podemos y Ciudadanos se colocan como piezas claves para garantizar la estabilidad en los gobiernos de numerosos ayuntamientos de la comunidad. En la provincia de Granada los socialistas mantienen prácticamente el mismo porcentaje total de votos que en 2011. Vuelve a ser el partido más votado y demuestran que no han sufrido gran desgaste ante las fuerzas emergentes, pero además se les abre en teoría posibilidades de gobierno que no tenían, como puede ser la Diputación. El PP pierde diez puntos en la provincia, mientras en la capital llega a más de 16, no alcanza mayoría absoluta pero es la lista ganadora. El escenario es imprevisible y los pactos para desalojar al PP pueden abrirse camino.

IDEAL

DIARIO REGIONAL DE ANDALUCÍA

Director General: Diego Vargas García

Director:
Eduardo Peralta de Ana

Subdirector:
Félix L. Rivadulla

Mesa de redacción multimedia:
Miguel Martín Romero (Culturas);
Juan Jesús Hernández Hernández
(Información), Quico Chirino
(Granada), Javier Fuentesnebro
(Editor Granada y Fin de Semana),
Justo Ruiz Barroso (Deportes),
Rafael Lamelas (Editor multimedia),
Ramón L. Pérez (Editor Gráfico)

Delegaciones:
Ángel Iturbide Elizondo
(Delegado Almería), José Luis Adán López
(Delegado Jaén)

Directora de RR HH:
María A. Cañete Comba

Director de Marketing:
Pablo Madina Martínez

Director Técnico:
Antonio C. Castillo Jiménez

Comercializadora de Medios
Director gerente: Jesús Torre Ramos

Hacia una UGR mejor

RAFAEL PÉREZ GÓMEZ

DEPARTAMENTO DE MATEMÁTICA APLICADA

El rector o rectora se debiera sólo a la universidad, no debe llevar colgada durante su mandato una pesada mochila llena de dependencias de grupos ajenos a la UGR que antepongan sus intereses, ideológicos, económicos o, simplemente, sectarios, a los que le corresponden por la prestación del servicio público de la educación superior, la investigación, la docencia, el estudio y la extensión universitaria



Faltan muy pocos días para que la comunidad universitaria granadina elija nuevo rector o rectora. El uso de ambos géneros no es porque se me haya pegado el lenguaje de nuestra clase política. No. Obedece al hecho de que hay dos personas que aspiran al cargo: el doctor Sánchez-Montesinos García, médico, y la doctora Aranda Ramírez, farmacéutica. Parece, pues, que gane quien gane, la Universidad de Granada tendrá Salud. A ambos quiero hacerles llegar mi reconocimiento por el paso dado ya que, en mi universo de valores, no es sino una demostración de generosidad sin límite. Gracias, pues.

Ahora bien, como profesor de la UGR al que se le han hecho larguísimo los últimos casi ocho años en los que hemos visto cómo se ha pasado del eslogan «abierto de par en par» al de «aquí mando yo», me preocupa la forma en la que va a desarrollar su mandato quien llegue al Rectorado. Por esta razón, envíe por escrito tanto al profesor Sánchez-Montesinos como a la profesora Aranda una serie de preguntas. Hasta ahora, sólo he recibido verbalmente las respuestas del primero, si bien la segunda me escribió un correo prometiéndome la suya cuando saque algo de tiempo porque en estos días anda muy atareada.

Les decía que me preocupa el poder omnímodo que se le reconoce al rector, o rectora, por los Estatutos y demás reglamentos que ordenan el funcionamiento universitario, impropio de una comunidad en la que debe imperar la democracia participativa y que me recuerda la novela de fantasía que escribió George R. R. Martin, ‘Juego de Tronos’, en donde los Lanister han tomado el poder desde hace décadas en los Siete Reinos y, rey tras rey, ejerce el poder apoyado en la Mano del Rey. A partir de esta primera preocupación, le siguen otras que de ella se derivan. Considero que debe propiciarse un cambio en el sistema de elección de representantes en los órganos colegiados de la UGR y, particularmente en el procedimiento para la toma de decisiones, basado en ‘comisiones’, del Consejo de Gobierno; tomar medidas urgentes para corregir el declive en la formación de los estudiantes que, como consecuencia de la implantación de los Grados, viene produciéndose y que, sólo en el último curso, ha hecho que tengamos unos siete mil estudiantes menos, abandono catalizado por los rígidos criterios de permanencia de los estudiantes en nuestra Universidad; establecer un procedimiento para la aprobación de másteres que obedezca sólo a una hoja de ruta establecida tanto en función del enorme potencial docente que tenemos como a un plan es-

tratégico elaborado al respecto; abandonar del camino ya iniciado de los Itinerarios Curriculares Concretos que han dado pie a que la Escuela Internacional de Postgrado abra una auténtica ‘academia’ en la que se cobra por el reconocimiento de unos cuantos créditos; evaluar con rigor y repercusiones, positivas o negativas, la docencia; hacer que el enlace que aparece en la web de la UGR, ‘Transparencia UGR’, cobre valor de verdad porque se acceda realmente a una gestión transparente; corregir de inmediato el preocupante desencuentro de la Gerencia y el Personal de Administración y Servicios; poner al servicio de la comunidad universitaria el Gabinete Jurídico, la Inspección de Servicios y la oficina del Defensor Universitario...

En estas líneas sólo he querido señalar aspectos ajenos al mundo laboral. No es que estos carezcan de interés, sino que, fundamentalmente, están ligados a la situación económica general española.

Quiero finalizar estas reflexiones enfatizando dos aspectos concretos sobre los que me gustaría que se pronunciaran, públicamente y sin ambages, los dos candidatos.

En primer lugar, considero que el rector o rectora de mi Universidad se debiera sólo a ella, no debe llevar colgada durante su mandato una pesada mochila llena de dependencias de grupos ajenos a la UGR que antepongan sus intereses, ideológicos, económicos o, simplemente, sectarios, a los que le corresponden por la prestación del servicio público de la educación superior, la investigación, la docencia, el estudio y la extensión universitaria. Me consta que ambos candidatos se proclaman ‘independientes’. Actualmente, el profesor Sánchez-Montesinos es decano de la Facultad de Medicina y lleva incorporada la herencia del profesor Campos. Así mismo, la profesora Aranda es secretaria de la Fundación Euroárabe y tiene una reconocida cercanía al PSOE. Aún tienen tiempo para convencernos de que en sus mochilas no llevan sino nutrientes, que no lastre, para mejorar nuestra querida UGR.

Y, en segundo y último lugar, quisiera saber cuál de los dos candidatos está dispuesto a intentar cambiar la inercia que lleva la UGR ya que, tras décadas de continuismo, le hace perder singularidad al ganar provincialismo.

Como quiera que las respuestas a estas preguntas pudieran ser de interés general, he decidido escribir este artículo porque creo que, posiblemente, les resulte más fácil contestarlas públicamente en alguna de las reuniones que mantendrán en los días que quedan de campaña electoral.

PUERTA REAL La UGR que queremos

REMEDIOS SÁNCHEZ

Somos muchos los que defendemos una universidad libre de ataduras políticas y sectarismos, independiente y activa en la toma de decisiones por Granada



Hoy, que todo el mundo anda nervioso tratando de hacerse a la idea del mapa político que nos dejan estas elecciones cansadas y quemadas, cuando la gente tiene la sensación desnuda de la fragmentación en la gestión de las instituciones, de que cada uno (y cada una) está montando una guerra por su cuenta, toca hablar de la universidad.

Somos muchos los que defendemos una universidad libre de ataduras políticas y sectarismos, independiente y activa en la toma de decisiones por Granada, una universidad en la que la ilusión y las ganas de trabajar desde el compromiso con los estudiantes y con la sociedad sean su única bandera para construir el futuro. En estas últimas semanas la virulencia de los ataques y la política del miedo han sido la tónica que algunos han utilizado para desanimar a la gente de la importancia de votar el miércoles 27. Votar para decidir el porvenir, porque nos jugamos mucho con dos modelos tan radicalmente opuestos en el fondo y en las formas.

Lo que pasa es que se han encontrado con una verdad que no esperaban: que somos muchos los que no tenemos miedo. Mayormente porque no tenemos deudas contraídas con nadie, porque todo lo debemos a nuestro sacrificio, a nuestro esfuerzo y a nuestras ganas de superarnos cada día. De ser los mejores para los estudiantes y para la sociedad en general. Porque una mayoría, que durante mucho tiempo ha permanecido callada, es decente. Y no vamos a pedir perdón por ello.

Llegué hace diecinueve años a la universidad de Granada como estudiante y tuve buenos ejemplos de lo que significaba ser universitaria. Otros

no tanto, pero de eso también se aprende, porque descubres exactamente lo que no quieres ser. He sufrido en carnes propias eso que, ahora, algunos no saben definir, el régimen de poder, un grupo sectario que intenta pasar como un rodillo por encima de cualquier persona que no entre dentro de sus planes estratégicos y que ha controlado la universidad con mano férrea marcando cada decisión importante. Y he sobrevivido sin perder ni un ápice de dignidad. Ahora soy profesora y lucho para que mis estudiantes no tengan que pasar por esas circunstancias, que se den cuenta de que son personas libres y que pueden decidir por sí mismas. A veces lo consigo, a veces no. Pero no me rindo nunca. Dicen mis colegas que soy inasequible al desaliento y es verdad. Venir desde abajo y sin ayudas enseña a superar las dificultades sin tener que arrodillarte ante nadie. El régimen de poder funciona, seguramente, como un microclima que, cuando se está dentro, no se ve más que aquel mundo feliz de Huxley. Cuando estás fuera, se percibe un frío tremendo, pero con abrigarse bien, está todo hecho. A mí no me merece la pena ser de otra manera. Ni a muchos de mis compañeros, tampoco. No hemos utilizado tarimas para arengar a los estudiantes, ni hemos hecho llamadas inapropiadas a colegas, porque defendemos la libertad. Cada cual puede leer e interpretar la verdad de los programas, conociendo de dónde venimos y adónde queremos llegar desde una perspectiva de universidad distinta. Hemos sido, únicamente, universitarios porque ése es el modelo de la UGR que queremos, la que defendemos, a la que aspiramos. La que nos merecemos nosotros y se merece Granada.

RAMÓN



CARTAS AL DIRECTOR

i Los originales que se envíen a esta sección estarán firmados y se hará constar el DNI junto con el domicilio y el número de teléfono. La Dirección del periódico se reserva el derecho a publicar los textos recibidos, así como de extractarlos. Pueden enviar sus cartas al correo electrónico cartasdirector@ideal.es

La exposición de José Cañas

Estimado Director de IDEAL: El Centro Cultural Gran Capitán acoge desde el pasado martes la magnífica muestra pictórica de José Cañas, el marqués del Albayzín, como acuñó en este mismo diario Tito Ortiz. Tuve el privilegio de conocer su pintura hace dos años cuando el maestro pintó con cariño un retrato de mi madre, cuyo recuerdo se refleja en su sonrisa.

En la exposición 'Contemplando lo cotidiano' podemos admirar retratos, naturalezas muertas y miradas de un artista inclasificable, libre, humilde, para el que el lienzo y el pincel hablan mucho más que una sola palabra.

Cañas es capaz de poner ante el espectador más prosaico el alma de un retrato, como si bebiera de la furia contenida del Inocencio X de Velázquez. Él se sienta a mirar la vida, y de esa contemplación surgen las mil caras de Granada y las de su querido Albayzín, que tantas historias encierran.

Su pintura rezuma verdad, compasión y vida. Su aparente heterodoxia, esa anarquía auténtica y tierna, le despoja de etiquetas, bandos y cursilería. Quizá por eso hayamos tardado tantos años en poder disfrutar de su obra, sorprendente y abrumadora, los que amamos el arte con mayúsculas.

No dejen de visitar la muestra de Pepe Cañas en el Centro Cultural Gran Capitán y sumergirse en su mundo apasionante de claroscuros. El Ayuntamiento de Granada nos da la oportunidad de disfrutar del arte de un genio desconocido, un artista de los que no quedan. Estamos de enhorabuena.

JAVIER MARTÍNEZ-CAÑAVATE GALLO

GRANADA

El club de pisar los charcos

Estimado Director de IDEAL: Le escribo una carta de despedida a mi padre que falleció hace algunos meses y que era lector diario y apasionado de IDEAL.

Querido papá: Perdona que haya tardado tanto. Imagino que escribirte esta carta, supone sentir más inamovible la realidad de tu despedida.

Pero te la debía. Esta carta. Para ti. En tu querido periódico que se ha quedado sin su lector más fiel. Los crucigramas, ya siempre en blanco, son el silencio multiplicado por el infinito.

Ya no estás, ni tu sonrisa eterna, ni tu inacabable energía, ni tu pasión por cada pequeña aventura.

Hemos aprendido de ti, que la vida se exprime, con una tapa de sardinas o en un gran concierto, con baños interminables en el mar o jugando al dominó, con largos caminos por Sierra Nevada o dando alguna que otra cabezada leyendo IDEAL.

Te recuerdo, cuando era pequeña, capaz de jugar a cualquier invento, repitiendo las mismas bromas, repasando incansable la tabla de multiplicar, ordenando fotos familiares.

Pedirte algo siempre fue

complicado, porque antes de acabar de contártelo, ya habías salido corriendo a ayudarnos, sin perder un segundo, apenas sin enterarte del todo.

Qué difícil es escribirte sin poder tener tu respuesta. Descubrir cuanto amor te has llevado y has dejado. Con tus luces y tus sombras, un maravilloso imperfecto padre perfecto.

«Disfruta» en paz, ya que estás del otro lado, revolucionando ese trocito de cielo que habitas desde hace algunos meses. Intentaremos mantener siempre vivo tu secreto 'club de pisar charcos'... seguro que tú y mamá sabéis a lo que me refiero... Habrá que aprender a divertirse tanto como tú, disfrutar de lo sencillo, de lo cotidiano, de lo mínimo.

Mientras volvemos a reunirnos, tendremos que poner por ti, la sombrilla temprano, cada mañana de verano, a la orilla de tu mar...

Espero que tu último viaje haya sido inigualable, quizás tu anhelado crucero, ha sido a través de las más brillantes estrellas...

Querido papá, te quiero tanto... Ojalá te lo hubiera dicho más... Te echamos tanto de menos... Cuidanos todo lo que puedas.

Aquí nos quedaremos, mientras tanto, pisando mil charcos por ti.

CRISTINA PRADES GARCÍA
SEVILLA

IRPF, IBI y tasa de residuos sólidos, un disparate

Estimado Director de IDEAL: Muchos ciudadanos estamos actualmente procurando cumplir con el IRPF. Para ello, los propietarios de viviendas alquiladas precisamos conocer los valores catastral y del suelo de las fincas. Esta información, desde que yo recuerdo, nos la aportaba el Ayuntamiento en los recibos del IBI, pero este año no lo ha hecho.

He contactado con el Ayuntamiento de Granada, que se desentiende del problema y me remite al catastro, donde, si no tengo documentación electrónica, los trámites son engorrosos y consumen tiempo. Esto, a mi entender, es un retroceso significativo, muy incómodo, e innecesario, en la atención al ciudadano de Granada. Si de siempre se han incluido esos dos datos en los recibos ¿por qué ahora los ocultan cuando pagamos el IBI y no facilitan tampoco su conocimiento posteriormente, estando en su poder, y conociendo nuestros email y teléfonos para identificarlos?

También la Diputación de Granada este año ha entorpecido el cumplimiento del IRPF, porque en los recibos de la Tasa por Residuos Sólidos no concreta la finca a la que corresponde cada recibo. El propietario de varios pisos recibe en su cuenta corriente tantos recibos como pisos posea, pero en ninguno de ellos se especifica a qué finca corresponde cada uno.

Al contrario que el Ayuntamiento, la Diputación tiene funcionarios eficaces y amables, que, sobre la marcha, te resuelven el problema con un email, dando explicaciones, prometiendo soluciones futuras y ofreciendo la ayuda que pudieras necesitar. Así da gusto, Sr. Moreu.

Estamos ante unas elecciones. Estado (IRPF), Ayuntamiento (IBI) y Diputación (Tasa R Sólidos) están ahora gobernadas por el PP, aunque la atención al ciudadano no sea igual en cada entidad. Ojalá que en el futuro, gobierne quien gobierne en cada organismo, predomine el buen hacer de los funcionarios, entre otras cosas para facilitar al ciudadano el cumplimiento de sus obligaciones fiscales. ¿Es mucho pedir?

ANTONIO GUIJARRO MORALES
GRANADA

«Cada persona debe hacer el tipo de ejercicio que le guste. Nunca se es demasiado mayor»

Manuel J. Castillo Médico

El catedrático de la UGR, cuya investigación sobre cerveza y deporte propició la creación de grupos de Beer Runners en todo el mundo, participa en el foro de IDEAL sobre 'Nutrición deportiva'

INÉS GALLASTEGUI
igallastegui@ideal.es

GRANADA. Manuel J. Castillo (Granada, 1955) es médico especialista en Biopatología Clínica y Endocrinología y catedrático de Fisiología Médica de la Facultad de Medicina de Granada. Autor de más de 200 publicaciones científicas, estudia los aspectos endocrino-metabólicos relacionados con la actividad física y su efecto en la prevención del envejecimiento. Una investigación que dirigió en 2007 sobre el consumo de cerveza después del ejercicio propició la creación de un grupo de corredores que remataban su carrera con una visita al pub en Filadelfia (Estados Unidos). El movimiento Beer Runners se extendió desde allí a todo el mundo y ya hay un grupo en Granada.

–**La ponencia que va a pronunciar se titula 'Comer por placer o correr por necesidad'. ¿Qué significa?**

–Pues que comer es una necesidad pero realmente, en nuestro medio, la mayoría de las personas no comemos por necesidad, o sea no comemos porque tenemos hambre, sino que comemos porque ha llegado la hora de comer, porque la comida está ahí y, sobre todo, porque nos gusta lo que comemos. Por el contrario, hacemos ejercicio, corremos, porque nos gusta hacerlo. No corremos para huir de nada ni para llegar antes a ningún sitio. Hacemos ejercicio, corremos porque nos recompensa el esfuerzo, porque nos encontramos mejor. Y eso se convierte en una necesidad; una estupenda y gratificante necesidad.

–**¿Cómo ve la actual moda del 'running'?**

–Es cierto, es una moda. En general hacer ejercicio está de moda. Pero creo que está de moda porque hemos alcanzado un nivel social y cultural que nos permite comprender la importancia que tiene hacer ejercicio para nuestro bienestar, valorar sus efectos positivos y además está bien visto.

–**En general, ¿cuáles son los beneficios asociados a la carrera?**

–Como ejercicio es magnífico, podemos elegir la distancia y la velocidad, es decir podemos individualizar muy fácilmente la sobrecarga que va a determinar para nuestro organismo. Y es muy importante que suponga una sobrecarga porque eso es lo que condiciona que haya una mejora, una mejora en nuestra capacidad para correr. Ahora bien, la sobrecarga no debe ser excesiva, tenemos que poder con ella, y no que la carrera pueda con nosotros. Tenemos que tener buenas sensaciones cuando la estamos haciendo y también al acabar. Es bueno que nos encontremos cansados pero no es bueno llegar a la extenuación, o sea al borde del colapso.

El exceso es malo

–**¿Y los riesgos? ¿Qué precauciones habría que tomar antes de iniciarse?**

–El principal riesgo son los excesos. Los excesos siempre son malos. Y no hay nada, por bueno que sea que, en exceso, lo siga siendo. Lógicamente el movimiento, la actividad supone un cierto riesgo. Hay riesgo de lesiones y hay riesgo de accidentes. Y aquí, como en tantas cosas, hay que jugar con el balance beneficio/riesgo que por lo general siempre es positivo. O sea, la ganancia en salud, bienestar y calidad de vida, supera los riesgos. Como precauciones, las mismas que para cualquier otra actividad. Valorar de la forma más objetiva posible si estamos capacitados, si tenemos alguna lesión, problema o impedimento que haga desaconsejable la práctica. Y, ante la duda, consultar con un profesional. Conocer nuestros límites para no sobrepasarlos. No someternos a circunstancias o condiciones extremas que supongan una sobrecarga adicional (cuestas empinadas, condiciones climatológicas adversas...), estar físicamente en forma, y si no lo estamos prepararnos. Comer y beber de manera adecuada. Y descansar tras la práctica de ejercicio. Condición esta sine

qua non para que el ejercicio resulte beneficioso.

–**¿Qué tiene correr que no tengan otros deportes? ¿Por qué 'engancha' tanto?**

–Lo podemos hacer solos o acompañados, únicamente necesitamos unas zapatillas. El esfuerzo puede ser muy individualizado y determina una mejora perceptible en el nivel de condición física, en la resistencia que desarrollamos frente al esfuerzo. Y, por último, nos encontramos mejor. Hace que se generen endorfinas además de otros factores que aumentan nuestro bienestar.

–**Hace unos años dirigió un estudio sobre los beneficios de la cerveza después del ejercicio. ¿Cuáles son?**

–En realidad el estudio era por lo contrario, por los perjuicios. O sea, si la costumbre que tenemos los que nos gusta hacer deporte y también nos gusta la cerveza, y por tanto nos gusta tomarnos nuestro buen cerveza después de sudar, era algo que podíamos seguir haciendo tranquilamente o era una costumbre a desterrar por mucho que nos gustara. La razón de tal preocupación era evidente. Sabemos que cuando nos tomamos unas cuantas cervezas seguidas vamos al baño. Si después de sudar y cuando bebemos para rehidratarnos, la bebida nos hace orinar más no nos estamos rehidratando adecuadamente. Y lo que encontramos fue que en personas que no tenían problemas de salud y habituados al deporte y a la cerveza, la ingesta de una cantidad moderada de cerveza tras sudar mucho no tenía ninguna repercusión negativa en ninguno de los parámetros susceptibles de verse negativamente influenciados por el alcohol contenido en la cerveza (e ingerido en cantidad moderada que en nuestro caso son 660 ml, o sea dos latas de cerveza). Esto es fácilmente explicable porque el organismo tiene una jerarquía de funciones y prima la recuperación hídrica, la cerveza es en un 94% agua y contiene otras sustancias que pueden resultar interesantes pero insistió lo que nos preocupaba era su



Manuel J. Castillo, en la Facultad de Medicina, donde es catedrático

contenido en alcohol.

–**Su investigación dio lugar a la creación de un grupo de corredores y bebedores de cerveza en Filadelfia (Estados Unidos) y de allí se extendió a todo el mundo...**

–Bueno, esto es una cosa muy curiosa y para mí una gran sorpresa. Resulta que el trabajo lo presentamos en un congreso internacional, de eso se hicieron eco los medios de comunicación internacionales. Una persona en Filadelfia, Eric Fielder, leyó la noticia y con ella se fue a un amigo, David April, que no quería salir de casa, deprimido como esta-

ba tras salir de una separación traumática. Le convenció para que saliera a correr y después acabarían en un pub tomándose una cerveza para comprobar si el estudio era cierto o no. Lo tomaron como rutina, se lo contaron a amigos que se fueron sumando y David April estableció el Fishtown Beer Runners (Fishtown es un barrio de Filadelfia) que todos los jueves por la tarde salen de la puerta de la casa de David para correr unos 10 km y después acabar en un pub brindando 'To the professor!' (por el catedrático). Y lo importante es la extraordinaria labor de so-

LAS CLAVES

'Running'

«La ganancia en salud, bienestar y calidad de vida supera los riesgos, pero hay que conocer los límites»

Deporte y cerveza

«Una cantidad moderada de cerveza tras sudar mucho no tiene ninguna repercusión negativa»

Beer Runners

«El grupo Fishtown Beer Runners corre 10 km y acaba en un pub brindando por el catedrático»

Envejecimiento

«Nunca se es demasiado mayor para hacer ejercicio, aunque sea andar por el pasillo de casa»



de Fisiología Médica . :: GUSTAVO MORALES

«La dieta debe ser acorde al tipo de ejercicio»

:: I. G.

–¿Es necesario tomar complementos nutricionales cuando se hace deporte? ¿No es suficiente una dieta sana?

–Podría ser suficiente o mejor aún, debería ser suficiente. Pero para la mayoría de las personas resulta muy difícil obtener todo lo que se necesita, y en la cantidad necesaria, solo con una dieta sana. En general, hay que recurrir a tomar algunos suplementos. No ya para estar bien, sino para estar mejor.

–¿Cómo debe ser la dieta de una persona que hace ejercicio? ¿Qué tipos de ejercicio requieren qué dietas?

–Debe ser acorde con el tipo de ejercicio. Si es de fuerza tiene que tomar más proteínas. Y si es de resistencia, más carbohidratos, principalmente de absorción lenta: frutas, verduras, arroz y derivados de cereales integrales.

–España tiene uno de los índices de sobrepeso/obesidad más altos del mundo, tanto en niños como en adultos. ¿Por qué?

–Es un problema complejo. Influyen muchos factores entre los que destaca una dieta inadecuada con consumo de alimentos y bebidas ricos en azúcares. También que nos movemos menos. Y por último el estrés, que transforma el metabolismo.

–¿La dieta mediterránea es un mito? ¿Es muy buena, pero casi nadie la hace?

–La dieta mediterránea no es un mito, es una realidad saludable pero no es fácil de hacer y, para algunas personas, poco placentera.

cialización que están haciendo y cómo este movimiento se está extendiendo por todo el mundo.

–¿Es verdad que la típica barriguita masculina es 'cervecera'? ¿Qué cantidad de cerveza se considera sana y a partir de qué cantidad empieza a no serlo?

–La grasa en los hombres se acumula en la barriga, y cuando engordamos engorda la barriga. Y engordamos porque comemos más de lo que gastamos. O sea comemos más y nos movemos menos de lo que necesitamos. Se han hecho diversos estudios para comprobar si la barriga cervecera es una leyenda urbana o un hecho científicamente demostrable. Y no se ha conseguido demostrar. La cerveza per se no engorda, engorda la comida copiosa regada con abundante cerveza (o vino). Y después quedarnos sentados durante horas porque no nos podemos mover tras semejante atracón. La cantidad de cerveza que se considera sana es una cantidad moderada que

la evidencia científica sitúa en 660 ml para los hombres y 330 ml para las mujeres. Y ambos adultos, sanos y sin ninguna contraindicación para su consumo.

–Hay quien piensa que es demasiado mayor para correr. Sin embargo, en las carreras populares se ve a atletas muy veteranos con una forma física envidiable... ¿Nunca es tarde? ¿Hay lesiones específicas de corredores veteranos?

–Nunca se es demasiado mayor para hacer ejercicio y ese ejercicio para obtener el máximo rendimiento tiene que suponer un cierto esfuerzo. Para unos, el esfuerzo será correr una gran distancia o a una gran velocidad, para otros será simplemente correr en llano y para una persona mayor puede ser simplemente andar a buen paso. Andar aunque sea por el pasillo de la casa si no puede hacer ya otra cosa. Si hay lesiones específicas de los corredores, lesiones traumáticas ligadas al sobre esfuerzo y a un insu-

ficiente descanso. Y también hay problemas de salud graves y a veces hasta mortales. Accidentes que se pueden producir y que como los de tráfico tenemos que estar muy atentos para evitar que se produzcan.

–A quien no le guste o no pueda correr, ¿qué ejercicio les recomendaría?

–La respuesta es fácil: cualquier ejercicio que le guste. De hecho, más importante que el tipo de ejercicio es el placer que determina su práctica. Este placer condiciona además la adherencia a la práctica de ejercicio.

Ejercicio, la mejor medicina

–En el foro anterior sobre 'Salud y deporte', Jonatan Ruiz aseguraba que si el ejercicio fuera un fármaco, sería el más recetado del mundo, por sus múltiples efectos positivos. ¿Qué opina?

–Pues que estoy totalmente de acuerdo. Es la mejor medicina que podemos tomar, pero es importan-

te respetar las indicaciones y contraindicaciones así como la posología. Y como todo fármaco efectivo, tampoco el ejercicio está exento de efectos secundarios. Por ejemplo, lesiones. Pero repito, en el balance beneficio/riesgo predomina claramente el beneficio.

–Ha realizado algunas investigaciones sobre el ejercicio como forma de prevenir el envejecimiento. ¿Qué datos ha obtenido?

–La mejor de todas es mediante la práctica de un ejercicio en cantidad e intensidad adecuada para mejorar la condición física. Eso implica mejorar tanto la resistencia como la fuerza. Esa condición física es un marcador de salud y de edad biológica (que no siempre coincide con la edad que marca nuestra fecha de nacimiento). Además, podemos hacer otras cosas como evitar hábitos tóxicos, comer de manera saludable (y eventualmente administrar suplementos) y pasarlo bien o, al menos, lo mejor posible.

FORO SALUD Y DEPORTE

► **Participantes.** Antonio Sánchez Oliver y Manuel J. Castillo, especialistas en nutrición deportiva. Y Julio García Mera, uno de los mejores jugadores de toda la historia del fútbol sala. El acto será dirigido y presentado por Jonatan Ruiz, coordinador de este foro organizado por IDEAL.

► **Temas.** La nutrición deportiva ¿Una carrera peligrosa? Uso y abuso de las ayudas ergogénicas en el deporte: mitos y realidades. Comer por placer o correr por necesidad.

► **Cuándo:** Jueves 28 de mayo, 20 horas. Teatro CajaGranada. Patrocinada Hefagra. Entrada libre hasta completar aforo.

HOY LUNES

Santos: Beda, Gregorio, María Magdalena de Pazzi, Sofía Barat, Dionisio, Zenobio. Han transcurrido 145 días de 2015 y faltan 220 para que termine el año.

AGENDA

LIBROS

‘La crisálida que quiso subir al Everest’
C/ Profesor Sainz Cantero, 6
A las 19.30 horas, en la Biblioteca de Andalucía, presentación del libro ‘La crisálida que quiso subir al Everest’, obra de Pilar María García Reche y publicada por Esdrújula Ediciones.

CONFERENCIAS

‘La luz abre nuevos caminos a la Medicina’
C/ Oficios
A las 20.00 horas, en el Palacio de la Madraza, conferencia de Miguel Guirao Piñeyro bajo el título ‘La luz abre nuevos caminos a la Medina’.

CINE

‘Ponyo en el acantilado’
Plaza de San Agustín
A las 22.00 horas, en el Entresuelo, proyección de la película ‘Ponyo en el acantilado’. La entrada es libre.

MÚSICA

Noche flamenca
Carrera del Darro
A las 20.00, 22.00 y 00.00 horas, en Le Andolu, noche flamenca con Sandra Santisteban (cante), Luis de Melchor (guitarra) y Almudena Romero (baile). Las entradas, a ocho y diez euros.

EXPOSICIONES

‘Granada a través del cristal’
Carrera del Darro
El hotel Ladrón del Agua acoge, hasta el próximo 31 de mayo, la exposición de fotografía ‘Granada a través del cristal’, de Aurora Foto. De lunes a domingo, de 16.00 a 22.00 horas.

Exposición de pintura
C/ Jardines
La Casa de Jaén en Granada acoge estos días una exposición de pintura de los alumnos de ‘La buhardilla azul’. La entrada es libre.

Obras de Beatrice Schotsmans
Cuesta Aceituneros, 6
El hotel Casa del Capitel Nazarí acoge, hasta el próximo 31 de agosto, una exposición de pinturas de Beatrice Schotsmans. De lunes a domingo, de 10 a 20 horas.

‘Elegía sin verso’
Placeta de Porras
La Casa de Porras acoge, hasta el próximo 30 de julio, una exposición de Irene García Castillo titulada ‘Elegía sin verso’.

‘Al aire de tu paso’
Puerta Real
La sala Zaida de Caja Rural acoge estos días la exposición ‘Al aire de tu paso’, de María Teresa Martín-Vivaldi.

‘Hijos de la tierra’

Recital de cante y toque

Plaza del Carmen

El Aula Flamenca de la ONCE, dentro de su programación dedicada a los jóvenes valores, recibe hoy, a las 20.30 horas, al cantaor José Sánchez-Vera, ‘Pepe’, que estará acompañado por el guitarrista Juan Fernández Heredia, ‘El Charra’. La entrada es libre.



Placeta de Porras
La Casa de Porras acoge, hasta el próximo 30 de julio, una exposición formada por grabados, litografías, dibujos, pinturas...

‘Música: Arte: Ciencia’
C/ San Jerónimo
El Conservatorio Superior de Música ‘Victoria Eugenia’ acoge, hasta el 15 de julio, la exposición ‘Música: Arte: Ciencia’, de Fernando Bolívar Galiano.

Obras de José Antonio Lobón
C/ Andrés Segovia
El Colegio de Médicos de Granada acoge, hasta el 26 de mayo, la exposición de fotografías de José Antonio Lobón.

‘Norman Bethume. La huella solidaria’
Armilla
La Casa García de Viedma acoge estos días una exposición de incalculable valor documental que recoge las únicas imágenes de la masacre perpetrada en la carretera de Málaga a Almería por tropas franquistas, alemanas e italianas en 1937. Martes, miércoles jueves y viernes, de 17 a 20 horas. Sábados, de 10 a 14 y de 17 a 20 horas. Domingos, de 10 a 14 horas.

‘El poder del ingenio’
Puerta Real
El Centro Cultural CajaGranada de Puerta Real acoge, hasta el 30 de junio, una exposición que recorre los hitos en el desarrollo tecnológico contemporáneo a través de la colección Miguel Giménez Yanguas. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 horas y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

‘La fotografía en estado puro’
C/ Pavaneras, 3
Ofecum acoge, hasta el 29 de mayo, la exposición de Fernando Quirantes Alonso ‘La fotografía en estado puro’.

‘En clave de luz’
Paseo de los Mártires, s/n
El Auditorio Manuel de Falla acoge, hasta el próximo 17 de junio, la exposición colectiva de fotografía ‘En clave de luz’, organizada por Afogra. De lunes a viernes, de 9 a 14 horas y una hora antes de cada concierto o evento.

‘Diálogos íntimos’
Avenida de la Ciencia, 2
El Museo CajaGranada acoge, hasta el próximo 28 de junio, una extraordinaria selección de la obra de Juan Manuel Brazam, así como de la selecta colección de arte que él mismo ha ido atesorando a lo largo de su vida. Martes y miércoles, de 12 a 14 horas. Jueves a sábado, de 12 a 14 y de 16 a 19 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

‘Lirismo mágico’
C/ Puentezuelas
Milenium Gallery acoge, hasta el próximo 18 de junio, la exposición ‘Lirismo mágico’, de Josep Baqués. De lunes a sábados, de 10.30 a 13.30 y de 17.30 a 21.00 horas.

‘Marruecos, miradas de vuelta’
C/ Águila, 20
La Qarmita acoge, hasta el 31 de mayo, una exposición fotográfica de Nacho Herrero, con de Tánger, Assilah, Chefchaouen y Tetuán como protagonistas.

‘Péter Bøjthe. Granada’
C/ Arenas, 2 Bajo

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
agenda@ideal.es
www.agendadegradana.es

La galería Rincón del Arte acoge, hasta el próximo 29 de mayo, una selección de óleos del artista Péter Bøjthe. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

‘La huella en la estampa de Francisco Izquierdo’
Cuesta del Chapiz
El Carmen de la Victoria acoge, hasta el próximo 30 de mayo, una muestra que integra la obra gráfica y literaria sobre grabado de Francisco Izquierdo. De lunes a viernes, de 18 a 21 horas.

‘El humor de Marsá’
Avenida de Fuentenueva
La Facultad de Ciencias acoge, hasta el 23 de mayo, una exposición de litografías con viñetas de humor de Carlos Marsá. De lunes a viernes, de 12 a 14 y de 19 a 21 horas.

Fotografías de Alicia Núñez
Puerta Real
El Centro de Exposiciones de CajaGranada acoge, hasta el 31 de mayo, la exposición de fotografías ‘Surmas. El tiempo detenido’, de Alicia Núñez. De martes a viernes, de 18.30 a 20.30 horas. Sábados, de 12 a 14 y de 18.30 a 20.30 horas. Domingos y festivos, de 11 a 15 horas.

‘Elogio a la naturaleza’
C/ San Matías
Ceferino Navarro acoge, hasta el próximo 2 de junio, la última exposición de Pepe Martín. De lunes a viernes, de 11 a 13.30 y de 18 a 21 horas. Y los sábados, de 11.30 a 13.30 horas.

Obras de Péter Bøjthe
Camino de Ronda
Aurora Foto acoge, hasta el próximo 31 de mayo, la última exposición del artista Péter Bøjthe. Horario comercial.

‘Homenaje al Greco’
C/ San Miguel Alta, 15
La galería de arte El Toro acoge, hasta el 30 de mayo, una exposición colectiva compuesta por una selección de quince obras, realizadas para homenajear a la artista El Greco. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 y de 17.30 a 21 horas.

‘El genocidio cultural armenio. El antes y el después’
Plaza de Alonso Cano, 1
La sala de exposiciones del Centro Cultural Nuevo Inicio acoge, hasta el 12 de junio, la exposición ‘El genocidio cultural armenio. El antes y el después’. De lunes a viernes, de 10 a 13.30 horas.

CARTELERA Y AGENDAS

89

SERVICIOS

FARMACIAS

GRANADA. 09:30 h-22:00 h: Avda. Constitución, 2. Camino Ronda, 134. Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Gran Capitán, 1. Doctor Olóriz, 1. San Jerónimo, 52. Avda. Constitución, 41. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1, Edif. La Ronda. Carretera de Jaén, 68. Plaza San Isidro, 6. Periodista José M.ª Carulla, 8. Gran Capitán, 9. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, 1). Carretera de Jaén, 5. Méndez Núñez, 12. Avda. Federico García Lorca, 9. Plaza Nueva, 2. Emperatriz Eugenia, 22. Gonzalo Gallas, 1. San Juan de Dios, 47. Camino Bajo de Huétor, 63. Avda. Cervantes, 10. Avda. Dílar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Avda. Dílar, 82. Camino Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Plaza de Gracia, 8. Torre del Adarguero, 2-4. Arabial, 18. Dr. Alejandro Otero (esq. Pediatra García Duarte). Avda. Palencia, 9. Avda. América, 46. Navas, 19. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. Avda. Ilustración, 61 local 1. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Reyes Católicos, 5. Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Dílar, 16. Puerta Real, 2.

ALMUÑÉCAR. 09:30 h-09:30 h: Barrio de San Sebastián, 10.

BAZA. Permanente 24 h. Avenida José de Mora, 24.

GUADIX. 09:30 h-09:30 h: Avenida Medina Olmos, 8.

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:** Juan de Dios Fernández Molina, 4.

SALOBREÑA. Permanente 24 h: Avda. Federico García Lorca, 18 (frente mercado).

LOJA. 08:00 h-22:00 h: Avda. Pérez del Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22.00 h-09.30 h:** Santa Catalina, 6.

HUÉTOR VEGA. De guardia. Cañadilla, 7.

ARMILLA. 09:30 h-22:00 h: Farmacia Orta (lunes a domingo), Granada, 34. Real de Motril, 24 (lunes a viernes). Sevilla, 32 (lunes a sábado). **Permanente 24 h:** San Miguel, 22.

TELÉFONOS

URGENCIAS MÉDICAS	
Emergencias	112
Teléfono Emergencias	902 505 061
Servicio Andaluz de Salud	061
Centralita todos Hospitales	958 020 000
Cruz Roja emergencias	958 222 222
	902 222 292
	958 221 420
Información	

SEGURIDAD

Bomberos	080
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108
Bomberos pueblos	958 163 222
Policia Nacional	091
	958 222 053
Policia Local	092
Guardia Civil	062
	958 271 272
	900 123 505
Tráfico	900 202 202
Salvamento Marítimo	900 202 202
Atención Violencia Mujeres	016

AVERÍAS

Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 750 750
Emasagra (Agua)	902 250 170

HOSPITALES

Complejo Hospitalario Virgen de Las Nieves	958 241 100
Clínico Universitario San Cecilio	
Centralita	958 270 200
Ruiz de Alda	958 241 100
Clínica La Inmaculada	958 261 600
San Rafael	958 275 700
San Juan de Dios	958 204 111
Sanatorio Nuestra Señora de la Salud	958 161 611
Psiquiátrico	958 281 551
General de Baza	958 863 100
General Santa Ana Motril	958 603 506

AYUDA CIUDADANA

Teléfono de la esperanza	958 261 516
Asociación Contra Cáncer	958 293 929
Alcohólicos Anónimos	686 074 206
Narcóticos Anónimos	902 114 147
Enfer. de transm. sexual	902 505 061

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 lunes a sábado, de 10.45 a 18.45 horas. Domingo, de 14.30 a 17.15 horas. Precio: 4 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.

Museo CajaGranada
Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. Horarios de visita: Martes y miércoles, de 9.30 a 14 horas; jueves, viernes y sábados, de 9.30 a 14 horas y de 16 a 19 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Lunes cerrado. Entrada general, 4 euros. Entrada reducida, 3 euros. Acceso gratuito a las salas de exposiciones y Mediateca. Información y reservas para visitas de grupos en el teléfono 958-222257.

Arqueológico Provincial
Dirección: Carrera del Darro. Horarios de visita: De miércoles a sábado, de 9 a 20 horas. Martes, de 15 a 20. Domingos, de 9 a 14.30. Mañanas de martes: solo visitas en grupo concertadas.

Casa Museo Manuel de Falla
Horarios de visita durante julio y agosto: De jueves a domingo, de 10 a 14 horas (última visita guiada, 13.30 horas). Festivos cerrado. Información: 958 222188.

Archivo-Museo San Juan de Dios ‘Casa de los Pisa’
Dirección: Convalecencia, 1 (junto a la iglesia de Santa Ana). Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10 a 14 horas. Teléfono 958 222144.

Monasterio Museo de la Concepción
Dirección: Placeta de la Concepción, 2. Horarios de visita: De martes a domingo, de 10.30 a 13 y de 17 a 19.30 horas. Teléfono: 958 225368.

Abadía del Sacromonte
Horarios de visita: De 11 a 13 horas y de 16 a 18 horas. Lunes cerrado. Precio: 2,10 euros. Inf.: 958 221445.

Corral del Carbón
Horarios de visita: De lunes a sábados, de 9 a 19 h. Domingos, de 10 a 14 h. Información: 958 224550.

Carmen de los Mártires
Horarios de visita: De lunes a viernes, de 10 a 14 horas y de 18 a 20 horas. Sábados y domingos, de 10 a 20 horas. Precio: Gratis.

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.

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

PLATO DEL DÍA

Un plato pasta a la ‘bolognesa’

Como imagino que de pasta tradicional todo el mundo entiende, y digo hablando de gastronomía, le ofrezco una receta para un buen plato



Ingredientes: 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. 400 gr. de carne picada. 1 lata de tomate frito Mata. 1 cebolla picada. 1/2 vaso de vino blanco seco. 1 cucharadita de albahaca seca. 1 cucharada de pimentón (puede ser picante). Sal y pimienta a gusto.
Elaboración: Con aceite de oliva virgen extra caliente en sartén, agregar la cebolla y dorar. Verter el vino en la mezcla y revolver bien. Agregar la albahaca, el tomate y mezclar bien. Luego, añadir el resto de los ingredientes, y remover. Bajar el fuego, tapar y dejar que se cocine una media hora.

 POR **PABLO AMATE**

REGADO CON...

Casa Sala, cuvée de prestige

El cava brut va muy bien con el plato que le recomiendo. Y para algunos será de las primeras veces comer con este excelente cava. Tanta que ha ganado una medalla de Oro en el concurso internacional Bachuus. Es una réplica del primer Brut Nature de Freixenet Casa Sala. Gran Reserva con 4 años de crianza. De larga crianza con sabores de autolisis y de cierta madurez debido al tapón de corcho en el tiraje. Aromas a frutos secos.

