

PÁSALO

Nº 148. 20 FEBRERO 2023 – 20 MARZO 2023

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Marcelo Lusardi, *skater*. “Tras perder la vista, volví a ser yo mismo y más fuerte”
 - ❖ Acciones como la de la Supercopa de España Femenina hacen más necesario celebrar el Día Internacional de la Mujer
 - ❖ Se revisa la definición de “discapacidad” en el diccionario y se introducen nuevos términos como “copiota” o “mamitis”
 - ❖ Un concurso de Fundación ONCE promueve el emprendimiento juvenil
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser tirador con carabina. Ager Solabarrieta: “De no haber sido por mi discapacidad, no hubiera llegado a ser campeón del mundo”
- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Sabías que a los quesos les gusta el hip-hop?
 - ❖ El edificio más bonito del mundo... en España
 - ❖ Un enorme iceberg del tamaño de Londres se desprende de la Antártida
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Calorías basura, a la papelera
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Marcelo Lusardi perdió la visión con 18 años a causa de una enfermedad genética degenerativa. Patinar era su pasión, pero lo dejó a un lado un tiempo, para volver a recuperarlo después con más ganas y fuerza si cabe. Este joven *skater* cree que, cuando te tropiezas en la vida, siempre hay que levantarse, una filosofía que aplica en su día a día.

Seguro que hace algunas semanas oíste hablar de lo que sucedió en la final de la Supercopa de España Femenina, celebrada en Mérida (Badajoz). Como cada año, el próximo 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer y aprovechamos para comentar la discriminación que sufrieron estas grandes deportistas.

¿Sabías que se ha revisado la definición de “discapacidad” en el Diccionario de la lengua española? Así es, y también se han aceptado un buen número de palabras que utilizamos a menudo, pero que no estaban reconocidas por la Real Academia Española (RAE). Más adelante las descubrirás.

En este número de PÁSALO también te hablaremos de un interesante concurso puesto en marcha por Fundación ONCE para promover el espíritu emprendedor entre la juventud española, con y sin discapacidad. ¿Te apuntas a ‘X Talento Challenge’?

Además, conocerás al campeón del mundo de tiro con carabina, en la modalidad tendido de diez metros para personas con discapacidad visual. Se llama Ager Solabarrieta y a sus 50 años ha ganado el campeonato de Europa y el campeonato del mundo en el mismo año. ¡Casi nada!

No te pierdas la sección de ‘Noticias’, porque descubrirás un montón de curiosidades. Y tampoco la de ‘Trucos y consejos’, donde, como siempre, encontrarás recomendaciones muy útiles y saludables, en este caso sobre la alimentación.

Para terminar, te pondremos a prueba con el Test de la ONCE y con unos pasatiempos para que nos demuestres todo lo que sabes.

¡Comenzamos!

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@ilunion.com

LO QUE TE INTERESA

Marcelo Lusardi, *skater*: “Tras perder la vista, volví a ser yo mismo y más fuerte”

Por Nuncy López Valencia

Marcelo Lusardi lleva patinando desde los 12 años, pero a los 18, después de perder la visión, dejó de hacerlo durante un tiempo para recuperarlo poco después con muchas más ganas. La historia de este *skater*, el único con ceguera reconocido hasta ahora en Europa, es todo un ejemplo de valentía y superación que ha desatado la admiración de miles y miles de seguidores en redes sociales y que ha sido incluso inspiración de un documental.

Marcelo Lusardi nació en Argentina hace 24 años, pero con cinco años se vino con sus padres a vivir a Ames, un municipio de A Coruña (Galicia), donde ha residido la mayor parte del tiempo, hasta que hace unos pocos años se trasladó a Madrid.

Como él mismo cuenta en el documental sobre su vida difundido en YouTube, titulado 'The Blind Rider' ('El jinete ciego', en español), grabado al año siguiente de perder la visión con 18 años a causa de una neuropatía óptica de Leber, una enfermedad genética degenerativa que afecta a los nervios ópticos.

Aceptar su discapacidad le costó un poco al principio, y prefería pasar el tiempo en casa con su guitarra, una buena aliada en los primeros momentos. Marcelo llevaba seis años patinando y, al perder la visión, estuvo alrededor de siete meses sin patinar, no quería ni bajar a la plaza del pueblo donde practicaba este deporte con sus amigos y amigas.

Hasta que un día todo cambió: "Me dije tengo que hacer algo, bajé con el bastón y con la guitarra y me senté ahí con todo el mundo patinando. Me puse a llorar y mis colegas se quedaron flipados porque se dieron cuenta de que yo lo estaba pasando muy mal, y me alentaron a patinar también, empezaron a decirme ven a patinar, qué más da que no veas... Y al día siguiente cogí el patín y bajé", dice emocionado.

Volver a tener ilusión

Marcelo está muy agradecido con sus amistades y su familia, y también con la ONCE, porque le han ayudado mucho desde el principio. Y con toda esa ayuda y, sobre todo, con su esfuerzo y valentía, recuperó su pasión: patinar. Subirse de nuevo al patín fue para este joven "un aire de frescor mental" y le permitió "volver a tener ilusión por salir a la calle", según él mismo ha dicho en algunos medios de comunicación.

"Volví a ser yo mismo y con más fuerza incluso, porque ahora patino mejor que antes, tengo menos miedo y mucha más seguridad en mí mismo. Es como que me siento muy yo, como que tuve que perder la vista para darme cuenta de quién soy yo y qué quiero hacer", asegura en el documental que protagoniza este *skater*, que, al perder la visión, se ha creado su propio estilo de patinar.

Cuando volvió a patinar no tenía nada de equilibrio y fue "muy complicado" al principio. Pero después recuperó sus habilidades y mucho más. "Ahora me

siento más seguro de lo que hago, y nada más picar y rascar ya sé si el truco (con el patín) va a ir guay o no”, dice Marcelo.

Cuando va a una zona nueva, lo primero que Marcelo hace es reconocer todo el lugar antes de subirse al patín, tocando todo lo que hay para aprender dónde están los bancos, escaleras, etcétera, y tenerlo todo en su mente para saber moverse por el nuevo espacio. Es así como este joven se hace su “GPS mental, como un ‘ciego maps””, decía en una reciente entrevista.

¿Y el futuro?

Marcelo lo tiene claro, quiere sobre todo “seguir patinando”. Le encantaría recorrer el mundo, patinar en diferentes lugares y conocer a mucha gente, “para aprender yo de ellos, pero creo que la gente también puede aprender mucho de mí, por el tema de superación. Porque la gente a veces tiene problemas y cree que es el fin del mundo, y se puede salir”, ya que “todo tiene solución en la vida. Yo patinaba, me quedé ciego y sigo patinando”, afirma.

“Creo que estoy haciendo lo que me propuse al principio, que principalmente era patinar, pero también decirle a la gente que todo se puede, que lo que te mola, igual no lo haces como antes, por supuesto, pero se puede hacer y dejar a la peña flipando”, asegura este joven, que cree que en la vida “te tropiezas, pero te levantas, hacia arriba, siempre hacia arriba”.

Para Marcelo, el patín es su vida. “Es lo que más me gusta en el mundo”, afirma. Tanto que este *skater*, el único con ceguera reconocido en toda Europa hasta el momento, está peleando porque patinar se convierta en deporte paralímpico. Un sueño que espera que se cumpla en los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028.

La conmovedora historia de Marcelo, que ha aparecido en medios de comunicación y que él mismo ha contado también en sus redes sociales, ha despertado la admiración de muchas personas en todo el mundo. Solo en Instagram tiene cerca de 70.000 seguidores y sus historias en TikTok cerca de 280.000. Marcelo, sin duda, es ¡todo un ejemplo!

Acciones como la de la Supercopa de España Femenina hacen más necesario celebrar el Día Internacional de la Mujer

Por Nuncy López Valencia

La sociedad ha avanzado bastante en la igualdad entre hombres y mujeres, pero aún queda mucho por hacer, como lo demuestran escenas como la vivida recientemente en la final de la Supercopa de España de fútbol femenino, en la que las propias futbolistas tuvieron que colgarse las medallas. Situaciones como esta hacen más necesario seguir celebrando con fuerza el Día Internacional de la Mujer.

El pasado 22 de enero tuvo lugar la final de la Supercopa de España de fútbol femenino, que se disputó en el Estadio Romano José Fouto de Mérida, en Badajoz, donde el Fútbol Club Barcelona venció a la Real Sociedad. Tras el partido, la capitana azulgrana, Marta Torrejón, recibió el trofeo en el palco de manos del presidente de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF), Luis Rubiales.

Hasta ahí, todo perfecto. Pero el problema, que ha generado mucho debate y controversia en redes sociales y en medios de comunicación, vino cuando nadie de la Federación Española de Fútbol hizo entrega a las jugadoras, ni a las campeonas, ni a las subcampeonas, de las merecidas medallas por sus respectivos triunfos.

Fueron las propias jugadoras, de uno y otro equipo, las que tuvieron que recogerlas de unas cajas que había sobre una mesa improvisada al borde del césped del estadio emeritense. Algunas se las pusieron ellas mismas y otras bromearon colocándoselas unas a otras. Allí no había ninguna representación de la directiva de la Federación Española de Fútbol para colgárselas del cuello.

Nada que ver con lo que sucedió una semana antes en la final de la Supercopa de España de fútbol masculina, celebrada en Riad, la capital de Arabia Saudí, donde el Barça se hizo con el triunfo en el partido disputado contra el Real Madrid. En este caso, el propio Rubiales fue colgando una a una las medallas a los jugadores, tanto a los del Fútbol Club Barcelona como a los del Real Madrid.

Críticas en las redes y medios de comunicación

Si bien es cierto que el protocolo de la RFEF dice que las medallas no se entregan, ni en la Supercopa masculina, ni en la femenina, por parte de algún miembro de la Federación y que son los propios clubes los que gestionan la entrega de los metales. Este ha sido el argumento utilizado por la Federación para justificar su manera de actuar. Sin embargo, la pregunta que muchas personas se hacen es por qué no recibieron el mismo trato entonces los futbolistas en la final masculina.

El momento en el que las jugadoras de la final de la Supercopa de España recogían ellas mismas las medallas quedó grabado en un vídeo que circuló por las redes sociales a toda velocidad y que despertó inmediatamente los reproches y las críticas de mucha gente, que ve en la actuación de la RFEF un agravio comparativo más entre el fútbol masculino y el fútbol femenino.

“Desprecio al fútbol femenino”, “discriminación”, “desplante”, “vergüenza” o “indignación” son solo algunos de los términos y frases que se han utilizado para describir la controvertida actuación de la Federación Española de Fútbol en la polémica que se ha desatado en las redes sociales y en los medios de comunicación.

Celebrar el 8 de marzo

Escenas como la sucedida en la Supercopa de España femenina en Mérida, que son solo la punta del iceberg de lo que aún queda por avanzar en materia de igualdad entre hombres y mujeres en el ámbito del fútbol y en muchos otros, deben llevarnos a la reflexión y siguen haciendo del Día Internacional de la Mujer, que se conmemora cada año el 8 de marzo, una fecha de obligada celebración.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) reconoció el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer en el año 1975 y comenzó a celebrarse de manera oficial en 1977. La finalidad de esta celebración no es otra que acabar con la discriminación que sufren las mujeres en muchos ámbitos de la vida y reclamar que en todo el mundo tengan los mismos derechos que los hombres.

Ojalá eso sea realidad algún día, porque, entonces, ya no será necesario celebrar el Día Internacional de la Mujer, ¿no crees?

Se revisa la definición de “discapacidad” en el diccionario y se introducen nuevos términos como “copiota” o “mamitis”

La Real Academia Española (RAE) ha presentado la actualización 23.6 del Diccionario de la lengua española (DLE) en su versión en línea, que incluye un total 3.152 novedades, entre las que no solo se encuentran nuevas incorporaciones de términos, sino también enmiendas a artículos ya existentes y supresiones. Todas ellas ya están disponibles en la página web dle.rae.es.

Entre las novedades, figura la revisión y modificación de la definición de “discapacidad”, que queda como "Situación de la persona que, por sus condiciones físicas, sensoriales, intelectuales o mentales duraderas, encuentra dificultades para su participación e inclusión social".

Y también se ha revisado la definición de “racismo”, cuya nueva redacción es "Creencia que sostiene la superioridad de un grupo étnico sobre los demás, lo que conduce a la discriminación o persecución social".

Dentro de los términos nuevos aceptados por la RAE, figuran palabras del habla coloquial bastante utilizadas desde la infancia y la juventud, como “copiota”, sinónimo de copión/copiona, que se utiliza para referirse a la persona que “copia o imita obras o conductas ajenas”; y también “gusa”, como sinónimo de hambre; “mamitis”, para expresar el apego de un hijo o una hija a su madre, o “potar”, como sinónimo de vomitar.

El Diccionario de la lengua española incluye en esta actualización novedades relativas a la terminología procedente del ámbito social. Es el caso de la adición de la palabra “edadismo”, definida como “Discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas”.

Otras de las incorporaciones del ámbito social son “conspiranoico”, “micromachismo” y “ruralizar”, o una nueva acepción para el término “brecha” como “Diferencia o distancia entre situaciones, cosas o grupos de personas, especialmente por la falta de unión o cohesión”.

Videojugador o videojugadora y panetone

También hay nuevas incorporaciones relativas al ámbito tecnológico, como “macrodatos”, “puntocom”, “videojugador” o “videojugadora”, además de las expresiones “comercio electrónico”, “minería de datos”, “obsolescencia programada” o “vida útil”.

Como cada año, también se enriquece la terminología procedente del mundo gastronómico, en esta ocasión con palabras como “panetone” y “panetón”, ese delicioso bollo italiano relleno con pasas, frutas escarchadas o chocolate. Y también hay incorporaciones de nuevas palabras relacionadas con la zoología, la medicina y otros ámbitos.

Un concurso de Fundación ONCE promueve el emprendimiento juvenil

Fundación ONCE, con el apoyo de Fundación Citi, acaba de lanzar ‘X Talento Challenge’, un concurso que trata de promover el espíritu emprendedor con impacto social entre la juventud española. Si te interesa, presta atención porque tienes de plazo hasta el próximo 10 de marzo. A continuación, te contamos las condiciones.

‘X Talento Challenge’ es un concurso que busca proyectos elaborados por equipos de jóvenes con y sin discapacidad de entre 14 y 18 años, tanto dentro como fuera del ámbito escolar, según las bases de la iniciativa. Si quieres participar, debes inscribirse en <https://www.portalentochallenge.es/> hasta el próximo 10 de marzo. Los equipos participantes podrán optar a un premio de 6.000 euros para comenzar a poner en marcha su proyecto. 7

En el concurso podrán participar jóvenes que estén cursando Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato y Formación Profesional, así como entidades juveniles de tipo educacional o formativo como scouts, centros ocupacionales, centros de discapacidad, asociaciones, etcétera.

Deberán trabajar con vistas a proponer proyectos que supongan mejoras sociales en su entorno. “En un mundo como el actual, queremos que nos presenten proyectos con impacto social”, ha explicado Sabina Lobato, directora de Formación y Empleo, Operaciones y Convenios de Fundación ONCE.

El concurso trata también de fomentar las competencias que se valoran en el siglo XXI, como son la digitalización, el liderazgo, el emprendimiento, la

creatividad, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y los conocimientos financieros, entre otras.

Tres equipos ganadores

‘X Talento Challenge’ consta de dos fases. En la primera de ellas, los equipos, que deberán contar con al menos dos personas con discapacidad, tendrán que presentar un proyecto de impacto social en su entorno dentro de una plantilla Canva que facilitará la organización. En ella, se informará sobre el objeto de su *startup*, el problema al que hace frente, el público al que se dirige y el impacto social que se persigue.

De entre los proyectos presentados, un jurado seleccionará un total de 25 equipos. Para ello, se tendrán en cuenta criterios como la creatividad e innovación, el propio impacto social generado, la accesibilidad e inclusión y la oportunidad y viabilidad del proyecto.

En la segunda fase, los equipos deberán contar con al menos tres integrantes con discapacidad y presentar un dossier más desarrollado de su proyecto. Tendrán que detallar aspectos tales como presupuesto, necesidades, tareas y modo de ejecución, entre otros. Además, deberán rellenar una ficha describiendo las denominadas “habilidades blandas” de las personas integrantes del grupo.

De los 25 equipos que desarrollen su proyecto, el jurado elegirá a tres personas ganadoras, que recibirán un premio de 6.000 euros como capital ‘semilla’ para poner en marcha su iniciativa de impacto social. Además, las personas que integran estos tres equipos recibirán una tarjeta regalo por valor de 100 euros, y los tutores y tutoras serán premiados con un iPad por su involucración y apoyo.

Para poder llevar a cabo el desarrollo de lo anteriormente descrito, los equipos participantes dispondrán de material y clases de formación, además de contar con una persona mentora procedente del mundo empresarial, del ámbito de Fundación ONCE o de las empresas colaboradoras.

DE MAYOR QUIERO...

... SER TIRADOR CON CARABINA

Ager Solabarrieta: “De no haber sido por mi discapacidad, no hubiera llegado a ser campeón del mundo”

Por Nuncy López Valencia

Tras conquistar el campeonato de Europa de tiro con carabina para personas con discapacidad visual en marzo de 2022 en Noruega, el pasado mes de noviembre Ager Solabarrieta se proclamó campeón del mundo en Emiratos Árabes. A sus 50 años, este deportista vasco, luchador donde los haya y con un espíritu de superación increíble, ha llegado a lo más alto.

Pero esto solo es el comienzo, nos dice en una entrevista para la revista PÁSALO.

Puede parecer complicado pensar en un deporte de puntería para personas con discapacidad visual, pero no lo es tanto si el sentido de la vista se sustituye por el del oído a la hora de apuntar a la diana. Pero, de ahí a llegar a ser campeón del mundo solo se consigue “con mucho trabajo” y volcándose por completo en este deporte, que es lo que lleva haciendo Ager desde hace casi 20 años.

Ager nació en Ondárroa (Vizcaya), donde sigue residiendo en la actualidad. Con 28 años, cuando fue a un centro oftalmológico con la intención de operarse para quitarse las gafas, le diagnosticaron retinosis pigmentaria, una enfermedad degenerativa progresiva que, unida a otros muchos problemas visuales, ha derivado en que ahora vea “muy poco y mal”.

Encajar esa noticia no fue fácil al principio y le llevó un poco de tiempo, porque entonces le gustaba esquiar, montar en moto... Pero, según nos cuenta, tuvo “la gran suerte” de tener siempre a su lado a la que ahora es su mujer y su guía en las competiciones, Maite Badiola. Ella fue quien, cuando con 30 años le dieron la incapacidad absoluta y tuvo que dejar de trabajar, le animó “a tirar para adelante, que es lo que he seguido haciendo desde entonces”, dice.

‘Me estás tomando el pelo’

Solabarrieta descubrió el tiro con carabina por casualidad. En 2004 se apuntó a un curso de ordenadores que le ofreció la ONCE y el primer día de clase conoció a un hombre de un pueblo cercano al suyo. “Cuando terminó la clase, le digo: ‘bueno, ahora cogemos el autobús y nos vamos’; y me dice: ‘no, yo me quedo que por la tarde hago tiro’, y le respondo: ‘me estás tomando el pelo’”.

Decidió quedarse y probarlo. “Me atrapó desde el primer disparo que tiré y hasta hoy en día”, recuerda este gran deportista vasco, que el pasado mes de noviembre ganó el campeonato del mundo de tiro con carabina, en la modalidad tendido de diez metros para personas con discapacidad visual, después de haberse proclamado en marzo campeón de Europa.

Una temporada redonda que solo se consigue —explica— “con mucho trabajo”, con “muchas horas, días y años de entrenamiento”. Solabarrieta entrena con la carabina seis de los siete días de la semana, además de ir cuatro días al polideportivo a hacer gimnasia para tener buena forma y poder sostener la carabina, que pesa más de cinco kilos.

El tirador de Ondárroa casi no tiene palabras para describir lo que sintió al conseguir ambos triunfos. “Un maremoto de sensaciones, un momento de subidón total. Y me daré cuenta de lo que he hecho dentro de 10 años, cuando ya me ponga a pensarlo y me diga: ‘que te has ganado un europeo y un mundial el mismo año, o sea, brutal. Es un subidón, algo que no te crees”.

Y también una satisfacción indescriptible —añade—, “por mí también, pero sobre todo por Maite, por el sacrificio que hace ella. Todos los días vamos a entrenar

después de su trabajo, todos sus días de vacaciones los invierte en mis campeonatos... Sin ella esto no hubiese sido posible. Yo lo tengo claro, si no tuviera la ayuda que tengo de ella, no hubiera llegado hasta donde he llegado”.

Superación de uno mismo

Solabarrieta no se había imaginado ni en sueños lo que ha conseguido. Dice que practicar este deporte es un hábito constante para superarse a uno mismo. “Es un deporte individual y, cuando estás compitiendo, el mayor enemigo, el mayor contrario eres tú. Es un afán de autosuperación diario. Soy muy exigente conmigo mismo y tengo la suerte de que mi mujer también”.

Tras proclamarse campeón del mundo, alguien le dijo que había llegado al tope, “pero no”, afirma con rotundidad, “es el primero de muchos. Yo he llegado, pero no es esa la cima. No es el tope, ni mucho menos, esperemos que no”. Su sueño, además de seguir ganando campeonatos, es poder participar en unos Juegos Paralímpicos cuando se reconozca la disciplina de tiro para personas con discapacidad visual, si no es posible en París 2024, en Los Ángeles 2028.

Se abren otras puertas

Solabarrieta reconoce que le costó un poco al principio aceptar la pérdida de visión, pero también tiene claro que “si no llega a ser por esta discapacidad, seguramente yo no hubiera llegado a ser campeón del mundo; o sea, que se lo tengo que agradecer —dice—. La discapacidad te cierra unas puertas, pero te abre otras que antes no tenías”.

Por ello, cree que cuando te pasa algo así en la vida, no hay que encerrarse en uno mismo, ni perder nunca la autoestima. “Hay que salir a la calle y buscar algo que te guste, que te motive, porque se pueden hacer muchas cosas”. Y, en este sentido, indica que la ayuda y todas las tecnologías que la ONCE ofrece a las personas afiliadas son un gran recurso.

NOTICIAS

¿Sabías que a los quesos les gusta el hip-hop?

Sabemos que la música aporta múltiples beneficios a nuestra salud, que amansa a las fieras y que incluso afecta al crecimiento de las plantas, según indican algunos estudios. Pero lo que no sabíamos es que la música afecta al sabor y al aroma del queso, y que les encanta... ¡el hip-hop!

Así lo dice un curioso experimento realizado por un equipo de investigación de la Universidad de Berna, en Suiza, que sometió a diversos quesos de la variedad emmental a distintos tipos de música y comprobó que el sabor y el olor varían en función de la música. El estudio concluye que los quesos que habían ‘escuchado’ hip-hop tenían un sabor más consistente y un olor más fuerte, según la información recogida en la revista “National Geographic”.

El equipo científico separó nueve quesos de 10 kilos de tipo emmental en unas cajas de madera para probar el impacto de la música en su aroma y sabor. A continuación, les pusieron diferentes géneros de música durante 24 horas de manera ininterrumpida, utilizando, en lugar de altavoces, mini transmisores para conducir la energía sonora de la música hacia el interior de cada queso.

Algunos de los quesos ‘escucharon’ el álbum *We Got It From Here*, del grupo de hip-hop A Tribe Called Quest; otros, la melodía de *La Flauta Mágica* de Mozart; otros el *Starway to Heaven* de Led Zeppelin, y a otros les aplicaron ondas de baja, media y alta frecuencia. Finalmente, a un último grupo de quesos le dejaron en completo silencio.

Después de todo esto, llegó lo bueno: catar los quesos. Para ello, contaron con un equipo gastronómico, que, tras probarlos, elaboró un veredicto sobre el olor, el gusto y la textura. “Las diferencias eran claras”, dijo Benjamin Luzuy, un chef conocido en la televisión suiza y miembro del grupo gastronómico encargado de emitir el veredicto. Según el cocinero, las notas musicales habían potenciado el sabor y el olor, dándole a los quesos un aroma más afrutado.

El más favorecido, según los miembros del jurado, fue el queso sometido a los incisivos ritmos del hip-hop, que tenía un olor y un sabor más fuerte. Y fue así en las dos catas que realizó el jurado.

Después de este estudio y sus conclusiones, ¿quién sabe?, a lo mejor a los ingredientes habituales en la elaboración de los quesos hay que añadirle uno más, la música, y, si es hip-hop, mucho mejor.

El edificio más bonito del mundo... en España

Si te preguntasen cuál es el edificio más bonito del mundo, ¿cuál dirías? Según un *ranking* elaborado por el portal de viajes TripAdvisor a partir de las reseñas realizadas por multitud de usuarios sobre edificios de más de 130 países, ese edificio está en España, concretamente en Barcelona. Se trata nada más y nada menos que de la Sagrada Familia.

Además de ser la iglesia modernista más alta del mundo, de acuerdo con el *Libro Guinness de los récords*, y la obra más famosa de Antoni Gaudí, la Sagrada Familia se ha convertido en el edificio más bonito del mundo, y ello a pesar de estar inacabado. Iniciada en 1882, todavía se encuentra en construcción. Consiste en un templo con forma de cruz latina en el que el eje central está ocupado por cuatro naves laterales de 7,5 metros de anchura cada una y una nave central de 15 metros de anchura, lo que hace un total de 45 metros. Cuenta con tres fachadas principales que representan distintos acontecimientos relacionados con la religión católica.

El Templo Expiatorio de la Sagrada Familia, que es su nombre completo, encabeza la lista de las 20 obras más bellas del planeta, según TripAdvisor, por delante de edificios tan emblemáticos como la catedral de Notre Dame, en París

(Francia), el Taj Mahal, en la ciudad de Agra (India) o la Mezquita Azul de Estambul (Turquía).

Entre las 20 construcciones arquitectónicas más bellas de la faz de la Tierra figura otro espacio español, la Plaza de España de Sevilla, que ocupa la posición 17 en el *ranking* de TripAdvisor. Consiste en una plaza de grandes dimensiones con forma semi-elíptica que simboliza un abrazo por parte de España a sus antiguas colonias. Está bordeada por un canal que lo atraviesa 4 puentes. Cabe destacar su decoración en cerámica y madera, así como la presencia de columnas de mármol y farolas de hierro forjado.

La empresa estadounidense de viajes en línea otorga el primer puesto a la Sagrada Familia por su originalidad, ubicación, historia, características especiales y significado artístico. Entre los muchos calificativos que los usuarios de TripAdvisor atribuyen a la basílica de la Ciudad Condal figuran que es "un monumento extraordinario", o "una joya del modernismo catalán imprescindible en cualquier visita a la ciudad".

El *top 10* de los edificios más bellos del mundo lo ocupan, por detrás de la Sagrada Familia, la catedral de Notre Dame; la casa museo de Biltmore, en Asheville (EE. UU.); la mezquita Sheikh Zayed, en Abu Dabi; la Grand Central Terminal de Nueva York; la Basílica de Notre Dame, en Montreal (Canadá); la Mezquita Azul de Estambul; el Taj Mahal en la India; la basílica del Sagrado Corazón de Montmartre, en París, y el Palacio de Schönbrunn, en Viena (Austria).

Un enorme iceberg del tamaño de Londres se desprende de la Antártida

La formación de este nuevo iceberg, de unos 1.550 kilómetros cuadrados –casi del tamaño de la ciudad de Londres– y de 150 metros de espesor, sucedió el pasado 22 de enero, según informó el instituto de investigación British Antarctic Survey (BAS). Se trata del segundo desprendimiento de un bloque de hielo más importante registrado hasta la fecha.

El enorme iceberg se desprendió de la plataforma de hielo Brunt, cuando una gran grieta, conocida como Chasm-1, se extendió por completo a través de la plataforma de hielo. Esta y otras grietas se han desarrollado naturalmente en los últimos años y han ido extendiéndose por toda la plataforma de hielo, hasta provocar la liberación del iceberg durante una marea viva.

Es la segunda ruptura más importante de un bloque de hielo en esta área y ha tenido lugar una década después de que el equipo científico del British Antarctic Survey detectara por primera vez el crecimiento de grandes grietas en la plataforma de hielo. El instituto británico cuenta con una estación de investigación en la plataforma de hielo Brunt que no se ha visto afectada por el desprendimiento del enorme iceberg.

Según la profesora Dame Jane Francis, directora del BAS, los equipos de glaciólogos y de operaciones del instituto "han estado anticipando este evento".

Explicó que las mediciones de la plataforma de hielo se realizan varias veces al día utilizando una red automatizada de instrumentos GPS de alta precisión que rodean la estación, que miden cómo se deforma y se mueve la plataforma de hielo y que se comparan con imágenes de los satélites.

Por su parte, el profesor Dominic Hodgson, glaciólogo del BAS, subrayó que la ruptura del gran iceberg “se esperaba”, y aseguró que “es parte del comportamiento natural de la plataforma de hielo Brunt. No está relacionado con el cambio climático. Nuestros equipos científicos y operativos continúan monitoreando la plataforma de hielo en tiempo real para garantizar que sea segura y para mantener la aportación a la ciencia que realizamos en la estación de investigación”.

TRUCOS Y CONSEJOS

Calorías basura, a la papelera

Tener una buena alimentación es pan para hoy y abundancia para mañana, porque no solo nos proporciona todo lo necesario para desarrollarnos debidamente, sino que crea buenos hábitos para alimentarnos correctamente el día de mañana. Una de esas malas costumbres que se está asentando en la infancia y la juventud de ahora es el elevado consumo de calorías basura. En este pequeño reportaje te vamos a explicar por qué son nocivas y cómo puedes sustituirlas por otros alimentos ricos y sanos.

Realmente debería hacernos reflexionar que, mientras avanzan los programas para erradicar el hambre y la deficiencia alimentaria en los países en vías de desarrollo, una nueva forma de malnutrición se extiende por todo el mundo, incluidos los países avanzados.

Esa mala nutrición es el resultado de una dieta desequilibrada y poco saludable, a la que hay que sumar el sedentarismo que hoy en día se observa en parte de la juventud y de la infancia, que muestran gran interés en los dispositivos electrónicos (incluyendo los videojuegos), y no tanto en el deporte y la práctica del ejercicio.

Tal vez te sorprenda saber que España es uno de los países más afectados por obesidad infantil. Según un informe realizado por Unicef, la agencia para la infancia de las Naciones Unidas, el 35 por ciento de las personas de entre 8 y 16 años tiene sobrepeso y el 14,2 por ciento tiene obesidad.

Cuatro grupos de alimentos

Nunca es tarde para cambiar estas cifras. Lo primero que hay que hacer es informarse debidamente sobre cuáles son las comidas sanas y a cuáles les debemos de poner una cruz.

En este sentido, te convendrá saber que existen cuatro grupos esenciales de alimentos que aportan los nutrientes a nuestro cuerpo para que podamos crecer, para luchar contra las enfermedades y para tener energía con la que desarrollar las funciones vitales.

Los carbohidratos, como el azúcar, las patatas, los cereales, la pasta o el pan, y las grasas, como el aceite o la mantequilla, nos aportan los nutrientes en forma de calorías y nos dan la energía para enfrentarnos todas las mañanas a un nuevo día.

Las proteínas, como la carne, los huevos, el pescado, las legumbres y los frutos secos, son las responsables de que crezcamos y de regenerar los tejidos dañados y rotos; y, por ejemplo, se encargan de la cicatrización de las heridas. Y, por último, están los minerales y las vitaminas, que son las responsables de que tengamos un sistema inmunitario fuerte y saludable.

Las calorías basura

Pero, existe un quinto elemento, también llamado calorías basura, que están en los alimentos con muy poco valor nutritivo, como los refrescos azucarados y muchos alimentos procesados. El problema de esos alimentos es que nos aportan calorías de más, calorías que no son necesarias para nuestro organismo.

La obesidad y un tipo de malnutrición comienzan cuando ingerimos muchas más calorías de las que necesita nuestro cuerpo para funcionar correctamente y, claro, esas calorías de más terminan convirtiéndose en algo perjudicial para nuestra salud.

Esto es lo que ocurre cuando ingerimos en exceso las calorías basura, que, además, tienen pocos nutrientes, como proteínas o vitaminas y minerales, tan necesarios para el desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del cuerpo humano.

Un problema es que estos alimentos resultan atractivos porque tienen potenciadores del sabor. Otro problema es la abundante oferta de estos productos y, por supuesto, una publicidad engañosa que, como un canto de sirenas, nos tienta, pero a la que no debes hacer caso.

Además, la ingesta continuada de estos productos altera el umbral de tolerancia, de manera que el gusto se acostumbra a esos ingredientes y cada vez se consumen en mayor proporción.

Ricos en nutrientes

Para tener buenos hábitos, bien está que sustituyas las calorías basura por alimentos más saludables y abundantes en nutrientes que es conveniente que conozcas.

La Base de Datos Española de Composición de Alimentos ha identificado 25 alimentos ricos en nutrientes y poco calóricos. ¿Quieres saber cuáles son? Aquí van algunos de ellos: fresas, frambuesas, apios, cebollas, judías verdes, coliflores, endibias, lechugas, tomates, pimientos, grelos, berros y pepinos.

También existen cinco auténticos astros de la gastronomía que, teniendo algunas calorías más, también son ricos en nutrientes, y que no son ni frutas ni verduras. De los productos del mar, toma buena nota del bacalao fresco, el pulpo, la langosta y las almejas; y, de los productos procedentes de la ganadería, el rey es el solomillo de ternera.

Dicho esto, recuerda que para luchar contra algo que no te gusta y que te perjudica, lo primero que debes hacer es informarte correctamente. De ahí que la mayor incidencia de malos hábitos alimenticios en las familias se deba, en parte, a la falta de conocimientos sobre dietética y salud.

Así que, ahora que tienes la información, toma nota del contenido de este reportaje y, si te gustan los dulces, sustituye el bollito de chocolate con azúcar glas de la merienda por un buen tazón de fresas con zumo de naranja; los fritos, por verdura, y las hamburguesas pringosas, por un pescadito con verdura de guarnición. Además de estar riquísimo, lo agradecerás hoy y mañana.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿En qué deporte practicado por personas con discapacidad visual es obligatorio el uso de un antifaz?
- a) Ajedrez.
 - b) Carreras de montaña.
 - c) Goalball.

Solución: c) Goalball. El Goalball es el único deporte paralímpico creado específicamente para personas con ceguera o con deficiencia visual. En él, todas las personas llevan antifaces opacos para igualar la visibilidad de todas las personas participantes. El objetivo de este deporte es introducir el balón en la portería del equipo rival lanzándolo con la mano y, al mismo tiempo, evitar que se introduzca en la propia portería.

- 2) ¿Qué entidades conforman actualmente el Grupo Social ONCE?
- a) ONCE, Fundación ONCE e ILUNION.
 - b) FOAL, CTI y la Fundación ONCE del Perro Guía.

c) Metro Madrid, ONCE y Carglass.

Solución: a) ONCE, Fundación ONCE e ILUNION. En la actualidad, la ONCE, como prestador de servicios para personas con ceguera o deficiencia visual; la Fundación ONCE, palanca de empleo, formación y accesibilidad; y sus empresas agrupadas bajo la denominación ILUNION, conforman el Grupo Social ONCE, que da empleo a más de 71.000 trabajadores y trabajadoras, de los cuales el 58 por ciento son personas con discapacidad.

3) ¿Dónde es posible acceder a una gran cantidad de películas y series audiodescritas?

- a) En Netflix.
- b) En cualquier biblioteca municipal del territorio español.
- c) En la Videoteca Audesc del ClubONCE.

Solución: c) En la Videoteca Audesc del ClubONCE. La Videoteca Audesc cuenta con una gran cantidad de películas y series audiodescritas de fácil acceso para las personas con ceguera o con deficiencia visual. Recoge alrededor de 700 títulos de todos los géneros y épocas, y periódicamente va aumentando su fondo documental.

4) ¿En qué año se creó la Fundación ONCE para la Cooperación e Inclusión Social de Personas con Discapacidad?

- a) 1492.
- b) 1988.
- c) Enero de 2023.

Solución: b) 1988. La Fundación ONCE para la Cooperación e Inclusión Social de Personas con Discapacidad nació en febrero de 1988, por acuerdo del Consejo General de la ONCE, y se presentó ante la sociedad en septiembre de ese mismo año como un instrumento de cooperación y solidaridad de las con ceguera o con deficiencia visual españolas hacia otros colectivos de personas con discapacidad para la mejora de sus condiciones de vida.

5) ¿Quién no puede participar en el Concurso Prometeo de la ONCE?

- a) Personas jóvenes de entre 6 y 21 años, afiliadas a la ONCE.
- b) Personas jóvenes de entre 22 y 28 años, afiliadas a la ONCE.
- c) Personas jóvenes de entre 6 y 21 años que no sean afiliadas a la ONCE, pero presenten una discapacidad visual y sean atendidas por un equipo específico de atención educativa de la ONCE.

Solución: b) Personas jóvenes de entre 22 y 28 años, afiliadas a la ONCE. El Concurso Prometeo premia la creatividad literaria, musical y audiovisual de las personas jóvenes de entre 6 y 21 años afiliadas a la ONCE o de aquellas que, no siendo afiliadas, presenten una discapacidad visual y sean atendidas por un equipo específico de atención educativa de la ONCE.

RESULTADOS:

10 puntos – Experto en la ONCE.

8 puntos – Rozando la perfección.

6 puntos – Aprobado por los pelos.

4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.

2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.

0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Pues sí, ya vamos llegando al final de la revista. Pero, antes, hemos seleccionado algunos ejercicios para comprobar si tu cerebro está en forma. Los hemos tomado prestados del libro '1001 Juegos de Inteligencia para toda la familia' (editorial Anaya), de Àngels Navarro ¿Te atreves?

El acuario

- ¿Sabrías decir qué pez sobra y por qué?

Pez mantequilla, pez ángel, pez vela, pez limón, pez luna, pez elefante, pez violín y pez martillo.

Solución: El pez violín. Existe el pez guitarra, pero no el pez violín.

Baile de letras

- Con cada fila de letras que van a continuación, forma una palabra relacionada con prendas de vestir, teniendo en cuenta que sobra una letra.

i g r p o b a

t o a n a l p a n

m o s b r t o e r

t u e e s n a g

i c a s r m a

n t n c u r o o i

Solución: abrigo. Sobra la letra 'p'.

Solución: pantalón. Sobra la letra 'a'.

Solución: sombrero. Sobra la letra 't'.

Solución: guantes. Sobra la letra 'e'.

Solución: camisa. Sobra la letra 'r'.

Solución: cinturón. Sobra la letra 'o'.

Falta uno

- ¿Sabes qué número falta en la fila inferior? Para encontrarlo, busca la secuencia lógica de las filas de números.

5 6 12 10 11

3 13 7 15 6

4 8 2 14 4

1 9 13 0 ?

Solución: El número que falta es el 3. En cada fila, a la suma del tercer y cuarto número se le resta la suma del primero y el segundo, y así se obtiene el número que falta. $(13+0) - (1+9) = 3$

Lógica geográfica

- Hay un país que es diferente al resto. ¿Cuál y por qué?

Albania, Austria, Bélgica, Croacia, Grecia, India, Rusia, Siria, Ucrania.

Solución: Bélgica. Porque es el único país cuyo nombre no termina en 'ia'.

Antónimos

- Como sabes, las palabras antónimas son aquellas que tienen significados opuestos, inversos o contrarios entre sí. A ver si encuentras cuatro antónimos de la palabra 'aumentar'.

Solución: Reducir, disminuir, decrecer o acortar, pero también mermar, estrechar, encoger...

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@ilunion.com

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado "Publicaciones" de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono

910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.