

# PÁSALO

Nº 78. 20 OCTUBRE 2016 – 20 NOVIEMBRE 2016

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Cien años del nacimiento de Roald Dahl
  - ❖ Cuando ellas mandan: presidentas de gobierno que pisaron fuerte
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser fotógrafo. Juan Torre: “Gracias a la tecnología, puedo hacer todo medio a ciegas”
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Convocado el Concurso Literario “Prometeo 2017”
  - ❖ La ingestión de carne estilizó el rostro de los primeros humanos
  - ❖ Prueban un dron que hace nubes para provocar lluvia
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Legumbres, frutas y verduras, magníficas aliadas contra los resfriados
  
- ✚ El test de la ONCE
  
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Hace 100 años nació un hombre que con los años se convertiría en el más famoso escritor de libros infantiles del siglo XX. Nos referimos a Roald Dahl, de cuya vida y obra te hablaremos a continuación.

Mujeres presidentas o primeras ministras no ha habido muchas en la historia reciente. ¿Conoces alguna? Seguro que después de leer este PÁSALO tu respuesta es: "sí".

Además, en este número de la revista te mostraremos las bondades de las legumbres, frutas y verduras, unas buenas aliadas para los meses de frío.

Pero antes de empezar, que no se nos olvide, ya se ha convocado el Concurso Literario "Prometeo 2017". Tenlo en cuenta y anímate a participar.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **Estrenos en salas**

##### **'Verano en Brooklyn'**

Un matrimonio y su hijo se trasladan a una nueva casa en el barrio neoyorquino de Brooklyn. El joven se hace amigo de su vecino, un chico de la misma edad y empiezan a disfrutar de múltiples actividades en el barrio.

La amistad de ambos jóvenes se pondrá a prueba cuando los padres de ambos chicos se enfrenten por el pago del alquiler.

##### **'Doctor Extraño'**

El neurocirujano Stephen Strange se ha pasado la vida salvando vidas en el quirófano, pero un terrible accidente de tráfico hará que su labor como médico quede truncada.

Durante su recuperación conocerá a un personaje misterioso que le enseñará que hay otras maneras de salvar vidas. Esta es una adaptación del cómic de Marvel.

## **-LIBROS**

### **‘A la sombra de otro amor’**

Julia es una joven que se traslada a casa de sus abuelos en un pueblo de la costa. Deambulando por los alrededores de la casa con su cámara fotográfica, descubre a su abuela con un hombre desconocido y los fotografía.

Tras observar detenidamente la foto, Julia llega a la conclusión de que su abuela está muy enamorada de ese hombre y decide investigar quién es ese desconocido y qué relación tiene con su abuela.

### **‘El libro de las maravillas. Cuentos asombrosos’**

Este libro recopila una serie de relatos escritos por un lord inglés, que narran historias maravillosas donde se mezclan el enigma y el misterio. Entre sus protagonistas descubrirás fornidos centauros, magos huraños y barcos piratas a la fuga.

Si quieres averiguar la identidad del hombre desconocido del libro “A la sombra de otro amor”, escrito por Carmen Gil, o si eres aficionado al misterio y prefieres leer ‘El libro de las maravillas. Cuentos asombrosos’, de Edward John Dunsany, te los puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

### **‘La última bruja de Trasmoz’**

La última bruja de una estirpe se oculta en un monasterio remoto donde se han producido una serie de misteriosas muertes. A ello se le une una expedición en busca de una calavera de cristal para poder comunicarse con los muertos.

Todos estos detalles componen un libro de misterio que te llevará a sorprendentes conclusiones.

Si quieres pasarlo estupendamente con un libro de misterio puedes leer ‘La última bruja de Trasmoz’, de César Fernández García, descargándotelo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO.

## **-MÚSICA**

### **The Vamps, en concierto**

Los británicos ‘The Vamps’ regresan a España para que sus fans vuelvan a disfrutar de su pop rock fresco, ese que tanto ha triunfado desde que se dieron a conocer en 2012. El cuarteto volverá a tocar las canciones de su último álbum, titulado ‘Wake up’, y estará de gira por varias ciudades españolas.

The Vamps estarán en la sala Barts de Barcelona el 2 de noviembre, y en el Palacio Vista Alegre de Madrid, el día 4 del mismo mes.

## **Dorian**

La banda de música *indie* española inicia una nueva gira para seguir presentando su último disco, 'Arrecife'. Con su mezcla de pop y música electrónica, Dorian se ha convertido en uno de los representantes con más éxitos de la música independiente de la última década.

En esta gira visitarán durante el mes de noviembre las siguientes ciudades: Madrid, los días 4 y el 5; Pamplona, el 11; Logroño, el 12, y Barcelona, los días 18 y 20.

## **Dani Martín: *La montaña rusa***

El que fuera vocalista de El canto del loco, Dani Martín, consolida su carrera en solitario con un tercer álbum que reúne 12 canciones en las que predomina el desamor, es decir, el dolor producido por las rupturas sentimentales. Para registrar sus nuevos temas, Martín se ha encerrado junto al prestigioso productor Bori Alarcón en los míticos estudios Abbey Road de Londres, los mismos que albergaron las mejores grabaciones de los Beatles.

Decir que Dani Martín ha grabado un disco "en solitario" es solo un modo de hablar, ya que ha estado arropado por una impresionante lista de músicos: A la batería Coki Giménez, que ha sido miembro de M Clan, Miss Caffaina y Rulo y la Contrabanda; a las guitarras, Paco Salazar, que ha tocado para Amaia Montero, Diana Navarro y Raphael; al teclado, Iñaki García, que ha estado con Gastelo, Diana Navarro y Despistaos, y al bajo, Candy Caramelo, bajista de Ariel Rot, Andrés Calamaro y Rulo y la Contrabanda. ¡Un quinteto de lujo!

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Cien años del nacimiento de Roald Dahl**

Por Lucía López

**El pasado mes de septiembre se cumplieron 100 años del nacimiento de Roald Dahl, uno de los más famosos novelistas y autor de narraciones infantiles y juveniles del siglo XX. En este número de PÁSALO repasaremos la vida y obra del creador de personajes tan conocidos como Matilda o Willy Wonka.**

Roald Dahl nació el 13 de septiembre de 1916 en una acomodada barriada de Llandaff, un distrito de la ciudad de Cardiff, en Gales, y murió el 23 de noviembre de 1990 en Oxford. Hijo de padres noruegos, le llamaron así en honor a Roald Amundsen, el conocido explorador noruego que conquistó el Polo Sur.

Cursó sus primeros estudios en una escuela de su barrio y, a partir de los ocho años, continuó su formación en varios internados, en los que, por cierto, no se

sintió muy a gusto, ya que algunos profesores eran muy estrictos y tuvo compañeros de colegio mayores que tampoco le trataron muy bien.

De hecho, esas vivencias negativas de su infancia y sus días de colegio quedaron plasmadas en algunas de sus obras, como en su autobiografía *Boy, relatos de la infancia*.

Pero no todo fue malo, Roald también recuerda en el libro que acabamos de citar una de las cosas que más le gustaba hacer cuando era pequeño, que era visitar la tienda de golosinas de la señora Pratchett, donde compraba sus chuches preferidas.

También alguno de los internados en los que estuvo le aportó dulces vivencias, como uno que estaba junto a una fábrica de chocolates Cadbury, que regularmente enviaba productos a la escuela para que los niños los probaran. Bastantes años más tarde, en 1964, le serviría de inspiración para escribir *Charlie y la fábrica de chocolate*.

### **Explorador y piloto, antes que escritor**

Con 7 años, Roald ya empezó a interesarse por la escritura y comenzó a escribir su propio diario. Lamentablemente, sus malas experiencias en los colegios le alejaron de la universidad, y con 17 años no quiso seguir estudiando y se hizo explorador, viajando a lugares como Terranova, una gran isla de América.

Poco después, empezó a trabajar en una petrolera, que le destinó a África, y, con 23 años, se alistó como aviador en la Fuerza Aérea Británica para luchar en la Segunda Guerra Mundial. Su avión fue alcanzado varias veces por el enemigo, y en una ocasión incluso llegaron a derribarle, salvando la vida de milagro y quedando gravemente herido. Muchos años después, recogería todas estas aventuras en su libro autobiográfico *Volando solo*, publicado en 1986.

En 1942 se fue a vivir a Washington y allí empezó a escribir cuentos infantiles. Con solo 30 años ya comenzó a hacerse famoso como escritor. Aunque destacó especialmente en literatura infantil y juvenil, también escribió numerosas obras para adultos de gran calidad, como *Relatos de lo inesperado*, *Mi tío Oswald*, *La venganza es mía* o *El gran cambiazo*, entre otras muchas.

En el terreno de la narrativa infantil y juvenil, algunas de sus obras están consideradas entre las mejores de todos los tiempos. Y gustan tanto a niños y jóvenes como a mayores, ya que sus libros recurren a la fábula moral para contarnos historias en las que hay humor, pero también crítica a la sociedad contemporánea; en las que aparece la magia y la fantasía, pero también la maldad y otros defectos del ser humano.

*Charlie y la fábrica de chocolate* fue la novela que le hizo famoso entre los jóvenes de todo el mundo. Publicada en 1964, fue traducida a más de 30 idiomas, alcanzando un éxito extraordinario. Casi 40 años más tarde, la

versión cinematográfica dirigida por Tim Burton y protagonizada por Johnny Depp contribuiría a divulgar el libro entre las nuevas generaciones.

### **En una cabaña, sobre una tabla de madera**

Pero antes de *La fábrica de chocolate*, Roald Dahl ya había escrito algunos libros infantiles. La primera novela para niños fue *Los Gremlins*, publicada en 1943 y adaptada de un guion escrito para Disney. Otro famoso guion de película del escritor galés es el del musical *Chitty Chitty Bang Bang*.

Fue a partir de los años 60, tras casarse con una actriz famosa estadounidense, llamada Patricia Neal, con la que tuvo cinco hijos, cuando Roald empezó a escribir muchos más libros, sobre todo dedicados a los más pequeños. Su segundo libro para niños, que escribió con 45 años, fue el cuento titulado *James y el melocotón gigante*, que fue un gran éxito.

A Roald le encantaba contarles historias a sus hijos, historias que se convertían en sus libros, como ocurrió, por ejemplo, con *Charlie y la fábrica de chocolate*. Otros éxitos infantiles y juveniles de este gran autor son *El gran gigante bonachón*; *Las brujas*, *Cuentos en verso para niños perversos*; *Los Cretinos* o *Matilda*, que fue su penúltimo libro y con el que batió récord de ventas.

Roald Dahl no dejó de escribir y su prolífica obra ha sido traducida a un montón de idiomas. Pero la fama no cambió su peculiar forma de escribir: le encantaba hacerlo en una cabaña, sentado en su sofá y apoyado en una tabla de madera.

Para rendir un más que merecido recuerdo a este gran autor, te recomendamos que vuelvas a leer alguno de sus libros, ya que la gran mayoría de los títulos que hemos citado y algunos más, están a tu disposición en la Biblioteca Digital de la ONCE. ¡Volverás a pasártelo en grande!

## **Cuando ellas mandan: presidentas de gobierno que pisaron fuerte**

Por Javier Cuenca

**Aunque te pueda parecer raro, solo en 15 de los 193 países del mundo gobierna una mujer. Si en noviembre la candidata a la Casa Blanca por el Partido Demócrata, Hillary Clinton, ganara las elecciones, serían 16 las naciones que tendrían una mujer al frente de su gobierno.**

Europa es el continente que tiene más féminas dirigiendo sus países, en concreto seis, y Oceanía y América los que menos, pues solo hay una en cada uno. Fue en 1960 la primera vez que una mujer ocupó el cargo de presidenta de un gobierno, y ocurrió en Sri Lanka, la antigua Ceilán. El nombre de la afortunada era Sirimavo Bandaranaike, más conocida como “señora B”.

Y la primera jefa de Estado fue María Estela Martínez de Perón, conocida popularmente como Isabelita Perón, quien gobernó Argentina entre 1974 y 1976, a la muerte de su marido, el presidente Juan Domingo Perón. Pero la primera jefa de Estado que lo fue por votación de los ciudadanos, ya que Isabelita lo había sido por designación política, fue una islandesa, Vigdís Finnbogadóttir. [quien dirigió el país nórdico entre 1980 y 1996.](#)

### **Indira Gandhi: amiga de Rusia y enemiga de Pakistán**

Fue primera ministra y presidenta de la India desde 1966 a 1977, y entre 1980 y 1984. Hija del primer ministro Waharlal Nehru, Indira presidió un gobierno populista, que tuvo amistad con la antigua Unión Soviética, lo que le causó problemas con Estados Unidos, y fue enemigo militar de Pakistán.

Persiguió a los partidos políticos de la oposición y a la prensa independiente y acabó perdiendo las elecciones en 1977. Tras su derrota, fue expulsada del Parlamento y de su partido y hasta estuvo en la cárcel algún tiempo, acusada de abuso de poder.

Pero en 1980 volvió a ganar las elecciones con un nuevo partido que había creado, manteniéndose en el Gobierno hasta 1984, año en que fue asesinada por dos miembros de su guardia de seguridad. Tras el atentado estaba un grupo étnico y religioso, que rechazaba la política de integración regional que Indira había aplicado a un territorio de la India.

### **Golda Meir: una ucraniana en Israel**

Se llamaba en realidad Golda Mabovich y vino al mundo en la localidad ucraniana de Kiev, desde donde emigró con su familia a Estados Unidos. Miembro del partido Mapei, colaboró eficazmente en el proceso que terminó con la creación del Estado de Israel en 1948 y pasó seis meses como embajadora de este en la Unión Soviética, intentando que el régimen comunista diera un mejor trato a los judíos.

De vuelta en Israel, fue ministra de Trabajo y Seguridad Social y posteriormente también de Asuntos Exteriores, convirtiéndose también en secretaria general del Mapei. En 1969 fue elegida primera ministra de Israel con una escasa mayoría, pero en 1974 perdió los apoyos que tenía tras la guerra con los países árabes.

### **Isabelita Perón: la mujer del general**

Como hemos dicho, su verdadero nombre era María Estela Martínez de Perón. Era bailarina cuando conoció al expresidente argentino Juan Domingo Perón, con quien se casó en España en 1961 y regresaría posteriormente a Argentina cuando finalizó el exilio de este general.

Juan Domingo Perón volvería a ser presidente de Argentina y, a su muerte, Isabelita, que se había convertido en vicepresidenta, lo sustituyó al frente del Gobierno en 1974. Pero le faltaba carisma, a lo que se sumaba la grave crisis

económica y social que padecía Argentina, y en 1976 la presidenta fue expulsada del Gobierno por un golpe militar.

### **Margaret Thatcher: el poder conservador**

Líder del Partido Conservador británico, fue la primera ministra del Reino Unido entre 1979 y 1990. Aunque durante su Gobierno mejoró la cotización de la libra esterlina, también aumentó el paro y quebraron empresas y bancos. Thatcher intervino enérgicamente en 1982 en la guerra de las Malvinas, y ese mismo año volvió a ganar las elecciones, esta vez con una amplia mayoría.

Dos años más tarde tuvo que hacer frente a una huelga de mineros y salió ilesa de un atentado cometido por terroristas irlandeses. Aunque en 1987 ganó de nuevo las elecciones, terminó enfrentándose a su propio partido unos años después y presentó su dimisión.

## **DE MAYOR QUIERO...**

### **... SER FOTÓGRAFO**

**Juan Torre: “Gracias a la tecnología, puedo hacer fotos medio a ciegas”**

Por Laura Vallejo

**Una enfermedad arrebató gran parte de la visión de un ojo e interrumpió la carrera como fotógrafo profesional de Juan Torre en 1987. Pero su pasión por esa forma de expresión lo llevó a retomarla y desarrollar una innovadora técnica que confiere relieve a sus obras. De ese modo, personas con discapacidad visual pueden también apreciar el trabajo de este fotógrafo afiliado a la ONCE.**

“Sigo haciendo fotos porque tengo el oficio de cuando trabajé en prensa”, señala Torre, que fue redactor gráfico y corresponsal en varias publicaciones como La Gaceta del Norte, Tribuna Vasca, Diario 16, Emakunde, Tiempo o Cambio 16, y colaboró con las revistas La Guía Isla Margarita y Fashion Magazine, durante la etapa que vivió en Venezuela. En 1985 su trabajo fue distinguido con el premio Fotopress (Barcelona).

Pero en 1987 se vio obligado a hacer un paréntesis en su profesión. Debido a una grave dolencia -el síndrome de Behçet-, perdió gran parte de la visión del ojo izquierdo, por el que actualmente solo puede ver un ocho por ciento. Se afilió a la ONCE en 1991. Cuando retomó la fotografía empezó a valerse “de la tecnología, y el avance en las cámaras digitales. Digamos que hago un poco las fotos medio a ciegas, porque puedo elegir el encuadre, pero tengo que fiarme de las alarmas que me avisan de cuando la máquina está enfocada. Entonces disparo y ya está”, explica Torre.

Tras la toma de las fotografías, el software de edición se convierte en los ojos de este fotógrafo. “Trabajo en el ordenador con ampliaciones potentes en pantalla, para poder ver un poco lo que he hecho, y muchas veces descubro que hay más cosas en la toma de lo que yo pensaba”, señala. Sin embargo, en



las fotos de estudio puede tener un mayor control de su obra, ya que “previamente pienso lo que voy a hacer”, dice.

A juicio de Torre, “hay bastantes cosas que facilitan la vida para hacer fotos con el móvil, pero a nivel profesional echo en falta mensajes en audio que describan las opciones que tienes dentro de un programa de edición o retoque de fotos”. “En la cámara, sería maravilloso que también fuera así, y que cuando tocaras cualquier cosa, te avisara de lo que es estás haciendo. No sé si eso existe, pero no creo que sea tecnológicamente complicado hoy por hoy”, agrega.

### **Imágenes para tocar**

A raíz de su discapacidad visual sobrevenida, Juan tuvo la idea de crear sus características fotografías para tocar. “No fue de un día para otro, las circunstancias que yo vivo, el resto visual que tengo y mi relación con personas ciegas de la ONCE, confluyeron con la aparición de nuevos soportes en los que se podía ampliar la fotografía digital en impresora”, recuerda el artista.

En Durero, una empresa muy puntera de Vizcaya, Torre empezó a conocer nuevos materiales, como el Dibond, el tipo de aluminio en el que imprime sus fotos, y las tintas UV, que se convierten en un plástico que confiere volumen a las superficies. “Ahí se me pasó por la cabeza la idea de que se podían hacer fotos con relieve, volúmenes y texturas” para que las personas ciegas o con discapacidad visual pudieran tocarlas y “hacerse una imagen en la mente a través del tacto, dándole así un sentido más a la fotografía”, nos comenta.

Gracias a la posibilidad de apreciar las fotografías con las manos, “personas con problemas visuales han vuelto a ir a exposiciones de fotos, cosa que muchos ya habían dejado de hacer, porque estaban cansados de que les tuvieran que contar las cosas”, asegura Torre, quien resalta que la “emoción, es el primer sentimiento que le produce a la gente ciega o con problemas visuales, pero también a las que no tienen ningún problema visual”, recorrer con sus manos sus instantáneas en relieve.

Por eso, Juan Torre decidió denominar a una de sus principales colecciones fotográficas ‘Prohibido no tocar’. Son 40 retratos de gran formato en relieve, en blanco y negro, de conocidos músicos, entre ellos, Mikel Erentxun, Fito, Ainhoa Arteta, Luis Eduardo Aute, Miguel Ríos y Paco de Lucía. Dos de estas fotos, la de Luz Casal, y la titulada ‘Invisible’, formaron parte de la VI Bienal de Arte Contemporáneo de Fundación ONCE, que pudo verse en CentroCentro (Madrid) hasta el pasado 11 de septiembre. “Los artistas con discapacidad somos iguales, pero con capacidades diferentes, y podemos expresar lo mismo que cualquier otra persona”, dice el fotógrafo.

Su contribución a la innovación en el arte le ha valido a Juan Torre el Premio Aixe Getxo 2014 a la ‘Cultura Innovadora’. El fotógrafo también es creador del galardón a ‘Las tecnologías accesibles’ 2013 de la II Edición de los Premios Discapnet Fundación ONCE, y del Premio Reina Sofía 2013 a la Inserción Laboral de las Personas con Discapacidad

## **Iniciarse en la fotografía con discapacidad visual**

Si la fotografía es realmente algo que se te ha pasado por la cabeza, te gusta, y la sientes como algo muy tuyo, la discapacidad visual no es un obstáculo insalvable que te impida iniciarte en ella, ya que “en estos momentos hay muchas oportunidades, gracias a las tecnologías y nuevas aplicaciones que posibilitan tener buenos resultados en ese sentido”, opina Torre.

Por eso, recomienda a quienes estén interesados en aprender que “mantengan la ilusión” porque “las cosas se pueden conseguir si lo tienes claro y luchas por ello”, y asegura que “la fotografía es una forma de expresión muy reconfortante que permite sacar las cosas que uno tiene y comunicarse con los demás”.

En opinión de este fotógrafo, “si una persona con discapacidad visual se acerca a un centro de formación y expone sus características, si le prestan la atención necesaria, eso sale adelante”, asegura, añadiendo a continuación que ya hay experiencias de formación en ese sentido, como el curso de fotografía desde el punto de vista de la discapacidad visual impartido hace algo más de dos años por la fotógrafa Carme Ollé, a la que también entrevistamos para esta sección en el número 57 de PÁSALO.

## **NOTICIAS**

### **Convocado el Concurso Literario “Prometeo 2017”**

Un año más se ha convocado el Concurso Literario “Prometeo 2017”. No tienes excusa, ve pensando en tu obra literaria porque los trabajos deberán presentarse antes del 31 de enero del próximo año. Además de convertirte en todo un escritor, podrás ganar buenos premios y, si estás entre los ganadores, disfrutar con todos ellos de una bonita jornada festiva.

Eso es lo que hicieron el pasado mes de septiembre los ganadores de las ediciones del “Prometeo” de 2015 y 2016, que, además de recibir sus premios en un entrañable acto, al que también acudieron sus familias, celebrado en el Centro de Recursos Educativos de la ONCE en Madrid, disfrutaron de unas bonitas jornadas de convivencia.

A este acto en el CRE de Madrid asistieron, entre otros, la vicepresidenta del Consejo General de la ONCE, Patricia Sanz, y la directora de Educación, Empleo y Promoción Cultural, Ana I. Ruiz, que entregaron los galardones, y el secretario de Estado de Cultura, José María Lasalle, que fue invitado por uno de los niños ganadores.

La entrega de los galardones fue el broche final a todo un fin de semana de convivencias en el que los chavales se lo pasaron fenomenal. Los ganadores de las ediciones de 2015 y 2016 de Concurso Prometeo llegaron a Madrid el día 2 de septiembre y disfrutaron durante el fin de semana de un montón de actividades y visitas.

Estuvieron en el Museo Tifológico de la ONCE, el Parque de Atracciones, el Museo de Ciencia y Tecnología de Alcobendas y el Parque del Retiro, además de realizar una visita por el centro de Madrid, entre otras actividades.

Se lo pasaron fenomenal, como puedes imaginarte. Así que, deja la pereza a un lado y participa en la edición del “Prometeo 2017”, que, como sabes, es un concurso que tiene como objetivo fomentar la creación literaria entre el sector más joven de la población afiliada a la ONCE. ¿Quién sabe?, a lo mejor terminas entre los ganadores.

Al igual que en años anteriores, podrás elegir entre las modalidades de cuento y poesía o, si te apetece y estás inspirado, participar en las dos. En el certamen pueden participar los jóvenes con discapacidad visual de edades comprendidas entre los 6 y los 18 años, estén o no afiliados a la ONCE.

Además, si quieres ilustrar tu obra literaria, podrá ayudarte un familiar, un compañero de clase o un amigo sin discapacidad visual. Como siempre, para una adecuada valoración de los trabajos se establecen distintos grupos según la edad de los participantes.

Aún queda tiempo para entregar los trabajos -antes del 31 de enero de 2017, como te hemos dicho-, pero el tiempo pasa volando, así que no lo dejes para el final y ve pensando en tu historia.

### **La ingestión de carne estilizó el rostro de los primeros humanos**

Hace alrededor de dos millones de años, los humanos fueron desarrollando cerebros y cuerpos de mayor tamaño, una transformación que tuvo que ir acompañada de una mayor demanda energética y, por tanto, de la necesidad de una mayor ingesta de comida. Pero, paradójicamente, mientras los individuos y sus cerebros crecían, sus dientes iban haciéndose más pequeños y la mordida más débil, estrechando sus rostros respecto a sus ancestros.

Se ha especulado mucho en el ámbito de la paleoantropología sobre las causas de esos cambios evolutivos de los primeros *homo erectus*, y en la actualidad parece cada vez más claro que la introducción de la carne cruda en la dieta y el uso de herramientas de piedra podrían explicar esa transformación de la morfología de la boca, la cara y la dentición de los homínidos primitivos.

Los primeros humanos empezaron a consumir carne cruda hace alrededor de 2,6 millones de años en África, y la carne, que mucho después aprendieron a cocinar con fuego -no cocinaron los alimentos hasta hace unos 500.000 años-, fue una fuente de alimentación clave hasta la aparición de la agricultura.

Un trabajo llevado a cabo por dos investigadores de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, publicado en la revista *Nature*, revela que la carne y las herramientas de piedra con las que podían cortarla en pequeños trozos o machacarla, y no la posterior introducción de la cocina con fuego, podrían haber permitido a los primeros humanos desarrollar unas mandíbulas y dientes de menor tamaño, lo que podría haber favorecido también el desarrollo de otras

funciones, como la capacidad de hablar o incluso la forma y el tamaño del cerebro.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores dieron de comer a varias decenas de individuos carne cruda y otros alimentos vegetales ricos en almidón consumidos en el Paleolítico inferior para analizar la fuerza y tiempo requeridos en la masticación para poder ser triturados y tragados.

Así comprobaron que consumiendo una dieta compuesta en una tercera parte por carne, troceándola antes y machacando los vegetales con la ayuda de herramientas de piedra, los primeros *homo erectus* habrían reducido en un 17 por ciento el tiempo de masticación y en un 26 por ciento la fuerza necesaria para poder masticar y poder tragar esa comida respecto a sus predecesores, que contaban con dientes más grandes y mandíbulas más potentes.

### **Prueban un dron que hace nubes para provocar lluvia**

Ha sido en Nevada, en Estados Unidos, en una zona azotada por la sequía. Un avión no tripulado ha probado por primera vez con éxito la conocida como 'siembra' de nubes, con la que los científicos quieren provocar lluvia en épocas de sequía.

El protagonista es un dron llamado Savant, que tiene una envergadura de tres metros y unos 24 kilos de peso, un artefacto perfecto para llevar a cabo este tipo de operaciones, ya que, según los investigadores, sus características le permiten volar más alto, permanecer más tiempo en el aire y resistir al viento y a otras condiciones climáticas adversas.

Este vuelo experimental ha sido llevado a cabo recientemente por el Desert Research Institute (Instituto de Investigación del Desierto). El Savant alcanzó una altitud de más de 120 metros y voló durante cerca de 20 minutos, todo un logro, de acuerdo con los científicos.

Este proyecto, el primero de este tipo, está ayudando al estado de Nevada a abordar los impactos continuos de la sequía y a explorar soluciones innovadoras para mitigar la ausencia de recursos. Los expertos llevan varias décadas investigando y experimentando en la modificación del clima a través de operaciones de fabricación aeroespacial y de vuelo de aviones no tripulados.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **Legumbres, frutas y verduras, magníficas aliadas contra los resfriados**

Por Refugio Martínez

**Una alimentación sana y equilibrada es beneficiosa para la salud. Además, mejora nuestro estado de ánimo y nos aporta la energía necesaria para afrontar el día desde el principio hasta al final. Y ahora que llega el frío, una dieta generosa con las legumbres, las verduras y las frutas puede ser muy útil para prevenir gripes y constipados. Así que, si este otoño quieres tener una salud de hierro, ten en cuenta las bondades de estos alimentos e inclúyelos en tu menú.**

Con el fin del verano volvemos a la rutina diaria, retomamos los estudios, nos acostamos más pronto, regresamos a nuestras actividades extraescolares y nos reencontramos con los amigos de siempre. Y, mientras nos adaptamos a la 'vuelta al cole', vamos cambiando el vestuario y sustituyendo los pantalones cortos por los vaqueros y las camisas de tirantes por las rebecas.

Pero, seguro que en lo que nunca te has parado a pensar es en que también modificamos nuestra alimentación y, mientras nuestro armario se va llenando de prendas invernales, nuestra mesa se va habituando a los platos de cuchara. Si en verano apetecen cosas fresquitas como gazpachos y ensaladas, con el frío son muy bienvenidos los calditos y los potajes que, además, son muy beneficiosos para la salud.

#### **Legumbres y verduras: pilares de la comida mediterránea**

Las propiedades de las legumbres son conocidas desde tiempos inmemoriales y, junto a las verduras, las frutas, los frutos secos, los cereales, el aceite de oliva y el vino, son parte fundamental de la comida mediterránea. Una gastronomía tan valorada y reconocida que, en 2013, la Unesco le concedió la categoría de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

En España, las legumbres se consumen mucho no solo por su versatilidad en el modo de preparación, sino también por su sabor y su alto valor nutricional. Las judías blancas y pintas, las lentejas, los garbanzos o las habas son fuente de proteínas, hidratos de carbono y fibras. Además, su contenido en grasas es muy bajo, lo que las convierte en un alimento apropiado para quien quiera mantener a raya a las calorías. Por todas estas razones, los expertos recomiendan consumir entre dos y cuatro raciones a la semana.

Otro tipo de alimentos que no puede faltar en una dieta mediterránea son las verduras. Aunque todas son beneficiosas, las más recomendables son la calabaza y, sobre todo, el brócoli, porque su alta concentración en beta-caroteno, vitamina C y ácido fólico aumenta nuestras defensas y nos ayuda a prevenir gripes y resfriados.

Una verdura que está causando sensación y se ha convertido en la reina de todos los 'superalimentos' por su alta concentración de vitaminas y minerales es la col *kale* o berza. Es de color verde muy intenso y, aunque tiene forma de col, sus hojas son rizadas, crujientes y fibrosas, y lo más característico de esta hortaliza es, sin duda, su sabor.

Otra de las cualidades de la berza es que se puede comer de mil maneras, ya sea deshidratada o cruda; en ensaladas, sándwiches o zumos; cocinada en guisos, al horno o rehogada en aceite de oliva. Aunque, tradicionalmente, en España siempre se ha usado en los potajes. Pero eso sí, la comas como la comas, ¡no te olvides de lavarla muy bien antes de consumirla!

### **Y de postre, ¡fruta!**

Para disfrutar de todo su sabor, lo mejor es comer la fruta de temporada y, como la naturaleza es muy sabia, en cada estación crece la más adecuada para que nuestro organismo se adapte mejor al medio. Por eso, la fruta que nos trae el invierno viene cargada de vitaminas que nos ayudarán a prevenir y combatir los catarros.

En las fruterías, habrás notado que lo que más abunda en estas fechas son naranjas, mandarinas, manzanas, uvas, piñas y kiwis (que es uno de los frutos que más concentración de vitamina C tiene).

La fruta está deliciosa si la comes entera pero también la puedes tomar en zumo. Cualquier zumo está riquísimo pero los más recomendables para combatir resfriados son los que combinan varios cítricos.

Otra buena costumbre es tomar fruta en el desayuno. De hecho, los expertos en nutrición aconsejan que se consuma en el desayuno, al menos, un 25 por ciento del total de los alimentos que ingerimos a lo largo del día; por eso, es conveniente que esta comida sea muy completa y que incluya: leche, fruta, pan tostado y algo de embutido.

## **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](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.**

- 1) ¿Cuántas personas juegan por cada equipo en un partido de goalball?
  - a) Tres por cada equipo.
  - b) Veinte por cada equipo
  - c) Uno por cada equipo.

**Solución: a) Tres por cada equipo.**

2) ¿En qué página web se pueden consultar los sorteos de la ONCE?

- a) En [www.ajugarconlaonce.net](http://www.ajugarconlaonce.net).
- b) En [www.juegosonce.com](http://www.juegosonce.com).
- c) En [www.lailusiondetodoslosdias.es](http://www.lailusiondetodoslosdias.es).

**Solución: b) [www.juegosonce.com](http://www.juegosonce.com).**

3) ¿En qué año creó la ONCE la Oficina Técnica de Asuntos Europeos?

- a) En 1928.
- b) En 1999.
- c) En 1874.

**Solución: b) En 1999.**

4) ¿Cómo se llama el puesto desde el cual, entre otros cometidos, se vela por la protección y la defensa de los derechos de los afiliados, de conformidad con los Estatutos de la ONCE?

- a) El Velador sin Tregua.
- b) Defensor del Afiliado.
- c) Ayudante de Afiliados.

**Solución: b) Defensor del Afiliado.**

5) ¿Qué nombre reciben las ayudas y dispositivos técnicos adaptados para personas con ceguera y deficiencia visual que mejor se ajustan a sus condiciones visuales, intereses y necesidades?

- a) Servicios de ayuda informática.
- b) Electrodomésticos adaptados.
- c) Ayudas tiflotécnicas.

**Solución: c) Ayudas tiflotécnicas.**

#### **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**

A continuación te proponemos una actividad en la que tendrás que responder si es 'verdadera' o 'falsa' la afirmación que hacemos. Con ella, además de poner a prueba tus conocimientos, aprenderás un montón de curiosidades sobre temas muy variados. Hemos tomado prestada la información del libro 'Las mejores consultas Quo', publicado por Grijalbo. ¿Estás preparado?

- La tónica se inventó como vacuna. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

Así es, se inventó para el tratamiento de la malaria o paludismo, una enfermedad muy grave que transmite un mosquito. La quinina es un alcaloide que lleva la tónica y que le aporta ese sabor amargo tan característico. En realidad, ya se sabía que la quinina era eficaz contra la malaria, y lo que hicieron los colonos ingleses de la India fue mezclarla con agua carbonatada para que no estuviera tan amarga.

- Las serpientes comen cuando están mudando la piel. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.**

Las serpientes no comen cuando están mudando la piel, y la verdad es que no se sabe muy bien por qué, aunque lo más probable es que sea porque centran todos sus esfuerzos químicos en regenerar el llamado 'estrato córneo' que recubre las escamas de la auténtica piel del animal, que, por cierto, esa nunca cambia.

- Cada gota de agua que se evapora ha hervido previamente. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.**

La evaporación del agua depende de la temperatura ambiente, de la humedad relativa del aire y de la diferencia de presión que existe entre el agua y el aire en cada lugar. En el proceso de evaporación, unas moléculas de agua adquieren la energía suficiente como para escapar de la atracción de otras y pasar a la atmósfera como vapor de agua. Sin duda, una temperatura más alta ayuda en este proceso.

- En las tormentas también caen rayos X y rayos gamma. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

Esto ocurre sobre todo en Indonesia, Caribe y África. Los rayos gamma se consideran de 'alta energía' y hasta no hace mucho se creía que solo



se originaban en el espacio, a causa, por ejemplo, de explosiones solares. Pero un grupo de investigadores estadounidenses detectó rayos de ambos tipos cerca de la superficie terrestre justo cuando había una tormenta con relámpagos.

- El jugo de la piel de naranja es inflamable. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

Habrás comprobado alguna vez que si estrujas la piel de un cítrico, salen pequeños chorros de un líquido. Se debe a que las cáscaras de los cítricos contienen altas cantidades de un aceite llamado limoneno, una sustancia que pertenece a la familia de los terpenos, compuestos formados fundamentalmente por carbono e hidrógeno. Y como buenos hidrocarburos que son, arden con facilidad, claro.

- La leche pierde sus vitaminas cuando la calientas en el microondas. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso.**

Los alimentos cocinados en el microondas son tan seguros y tienen el mismo valor nutritivo que los cocinados en un horno convencional. Las microondas son emisiones de radio de alta frecuencia y lo que hacen los alimentos es absorber gran cantidad de esa energía. La diferencia radica en que la energía del microondas penetra más profundamente y acelera la conducción del calor a todo el alimento, con lo que lo único que sucede es que tarda menos en calentarse.

- Las plantas tienen grupos sanguíneos. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

Efectivamente, cada familia vegetal tiene una savia particular, con una composición química exclusiva, y ello determina qué injertos se pueden o no se pueden hacer. Además, dentro de cada planta hay dos tipos de savia, como recordarás: la savia bruta, una solución acuosa de productos minerales que recogen las raíces y que circula por los vasos leñosos hacia las hojas; y la elaborada, más viscosa y que es el resultado de la fotosíntesis realizada por las hojas.

## **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@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid