

# PÁSALO

**Nº 143. 20 SEPTIEMBRE 2022 – 20 OCTUBRE 2022**

## **SUMARIO**

- ✚ Presentación
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ La cara del primer europeo, en Atapuerca
  - ❖ Cuando la basura se convierte en arte para protestar
  - ❖ ¿Qué es y cómo funciona BeReal?
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser trabajadora social. Tahitiana Rodríguez-Bobada Segadura: “No debemos ponernos límites porque podemos conseguir lo que queramos, si contamos con las herramientas suficientes”
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Convocadas las becas ‘Oportunidad al Talento’ para universitarios con discapacidad
  - ❖ ‘Ga11y’, un proyecto de Fundación ONCE para promover videojuegos para todas las personas
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Reducir el desperdicio de alimentos, necesario para cuidar el planeta y muchas cosas más
  
- ✚ El Test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¡Hola de nuevo! ¿Cómo ha ido el verano? Aquí regresa PÁSALO después del paréntesis vacacional con un nuevo número repleto de curiosas historias e interesantes consejos.

¿Sabías que recientemente fueron hallados en nuestro país los restos de la cara del que se considera el primer homínido europeo encontrado hasta la fecha? Así es, han sido descubiertos en un importantísimo yacimiento español. A continuación, descubrirás este apasionante hallazgo arqueológico.

Jóvenes artistas de la República de Congo vienen años denunciando la complicada situación que vive su país de una forma muy peculiar. Con la basura que hay a su alrededor, han creado prendas de vestir que sacan a la calle para protestar sobre la situación social, política y medioambiental del Congo.

Si ya te has cansado un poco de tanto postureo en las redes sociales, BeReal es tu plataforma. En los últimos meses, las descargas de esta red social, que apuesta por la improvisación y a la que solo tendrás que dedicar dos minutos al día, están creciendo como la espuma. Te hablaremos de ella.

Y también de Tahitiana Rodríguez-Bobada Segadura, una joven con discapacidad que se dedica profesionalmente a ayudar a otras personas que, como ella, tienen discapacidad.

En el mundo hay millones y millones de personas que pasan hambre y que podrían dejar de hacerlo con las toneladas de comida que acaban en la basura. Así es, desperdiciamos grandes cantidades de alimentos, con el impacto económico, social y medioambiental que ello supone. ¿Quieres aportar tu grano de arena para que esto no suceda? Presta atención a los consejos que te daremos más adelante.

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

## **LO QUE TE INTERESA**

### **La cara del primer europeo, en Atapuerca**

Por Nuncy López Valencia

**El verano de 2022 formará parte de la historia del ámbito de la evolución humana, gracias al yacimiento arqueológico burgalés de Atapuerca. Allí, en una de sus excavaciones ha sido hallado un fósil de la cara parcial de un homínido, cuya antigüedad podría estar en torno a 1,4 millones de años y que puede ayudar a explicar el origen del rostro humano moderno.**

El pasado 30 de junio, Edgar Téllez, miembro del Equipo de Investigación de Atapuerca, encontró en el yacimiento de la cueva de la Sima del Elefante, en el nivel TE7, el último alcanzado, algo excepcional. Envuelto entre arcilla se hallaba la parte izquierda de la cara del ser humano hasta el momento más antiguo de Europa, de alrededor de 1,4 millones de años.

Los codirectores del proyecto de Atapuerca, Juan Luis Arsuaga, José María Bermúdez de Castro, Eudald Carbonell, y la investigadora y coordinadora de la Sima del Elefante, Rosa Huguet, presentaron en Burgos el importante hallazgo. “No esperábamos dar con algo tan extraordinario. Ha sido una grandísima sorpresa”, dijo el paleoantropólogo Bermúdez de Castro.

### **Una mandíbula antes**

En la Sima del Elefante ya se encontró en 2007 una mandíbula que fue asignada a *Homo sp.* –especie indeterminada por falta de datos concluyentes–, que se estimó que tenía entre 1,1 y 1,3 millones de años y al que se consideró entonces el primer europeo. Sin embargo, la cara parcial humana hallada ahora, justo unos dos metros por debajo, hace suponer que es aún más antiguo.

El equipo de investigación considera que es muy probable que el nuevo fósil de la Sima del Elefante esté relacionado con esa mandíbula y que pertenezca a una de las primeras poblaciones que colonizaron Europa. Si es así, creen que se podrá determinar finalmente la identidad de la especie humana de la Sima del Elefante.

Desde hace un par de décadas, y gracias a los hallazgos en el yacimiento de la cueva de la Gran Dolina de Atapuerca, la comunidad científica lleva debatiendo acerca del modelo evolutivo más coherente para explicar el origen de la cara moderna de los humanos.

El *Homo antecessor*, cuya antigüedad se ha cifrado en 850.000 años, presenta la cara moderna más antigua registrada hasta la fecha en la historia de la humanidad. La nueva cara encontrada en la Sima del Elefante el pasado verano se podrá comparar con la de *Homo antecessor* y permitirá profundizar en el origen de la especie nombrada hace 25 años también por el equipo investigador de Atapuerca.

### **Seguir excavando**

El nuevo hallazgo en la Sima del Elefante, además de permitir avanzar en el origen de un semblante como el nuestro, también podrá arrojar luz sobre cómo el género *Homo* conquistó el Viejo Continente.

A partir de los restos encontrados, queda un largo y minucioso trabajo de investigación en Atapuerca. Y también de excavación para seguir encontrando restos humanos.

Los trabajos en la parte superior del nivel TE7 de la Sima del Elefante, que comenzaron en 2021, son muy importantes, ya que se trata de una zona cercana

a una de las entradas principales de la cueva en la que ya se han encontrado diversos y abundantes restos.

## **Cuando la basura se convierte en arte para protestar**

**Hace 20 años, estudiantes de Bellas Artes de Kinshasa iniciaron en la República Democrática del Congo un movimiento artístico contracultural. Utilizando residuos, fueron creando prendas de vestir que sacan a la calle para denunciar la difícil situación que vive su país. El fotógrafo Stéphan Gladieu ha dedicado varios años a fotografiar a estos artistas con los atuendos creados por ellos mismos y National Geographic ha recogido este interesante proyecto. ¿Quieres conocerlo?**

‘El Hombre Neumático’ de Savant Noir, un atuendo realizado con tiras de neumáticos, y el ‘Hombre de las Chanclas’ de Patrick Kitete, elaborado con chanclas, protestan contra los siglos de explotación de los recursos naturales del Congo, entre ellos el caucho con el que se fabrican neumáticos y calzado barato. Stéphan Gladieu los fotografió y bautizó a las figuras disfrazadas como si fuesen nuevas especies: ‘Homo basura’ y ‘Homo detritus’, respectivamente.

Ellos son solo dos de los ejemplos de las obras que hace años comenzaron a hacer estudiantes de la Academia de Bellas Artes de Kinshasa, que decidieron convertir en arte su protesta contra la basura que encontraron en su entorno más cercano, como neumáticos, tubos de escape, espumas, botellas de plástico, antenas, latas de leche y de pintura, plumas, CD, chanquetas de goma y otros objetos desechados.

### **Concienciar al público**

Lo que empezó siendo un movimiento artístico contracultural en 2001, sentó las bases para la creación en 2015 del colectivo de artistas *Ndaku Ya La vie est belle* (Ndaku Ya La vida es hermosa). Desde entonces, cada vez son más los artistas que ven en los residuos la oportunidad de pronunciarse sobre espinosos temas sociopolíticos y medioambientales.

Reutilizando esos residuos en esculturas y performances, estos artistas callejeros buscan concienciar al público acerca de la emergencia que vive su país. Y, además, lo hacen con algo que forma parte de la realidad cotidiana de la población congoleña: los residuos encontrados a su alrededor.

Residuos generados in situ por la ciudadanía, otros asignados al país por los países de renta alta y los creados por la extracción constante de recursos del subsuelo y del suelo congoleño, como el cobalto, un valioso componente de las baterías de los teléfonos móviles, según denuncian.

## La obra de los artistas

Stéphan Gladieu ha fotografiado durante años a estos artistas de Kinshasa con las vestimentas creadas por ellos mismos con basura. El 'Hombre cuchilla' de Shaka Fumu Kabaka, vestido de arriba abajo con hojas de afeitar; y 'Lata', el personaje diseñado con latas por Mvunzi Muteba Jr. para concienciar sobre los efectos de la presencia de las multinacionales en África, son otros ejemplos de la obra de estos artistas.

Y también el traje de Savant Noir, que se burla del consumismo poniendo plumas –que invocan el amparo de los ancestros– a un traje de estilo occidental; el de Arnold Etabe usando anillos de plástico y el de Shaka Fumu Kabaka con tubos de dentífrico, ambos para representar virus; el robot de Jared Kalenga, hecho de piezas de radios, con el que advierte contra la desinformación en los medios.

Y muchos otros más elaborados con cables eléctricos, espejos, plásticos, plantas muertas, tubos de goma, tapones de botellas, restos de cigarrillos, piezas de automóviles... Todos ellos creados por el colectivo de artistas *Ndaku Ya La vie est belle*, que responden a los temas más espinosos de la actualidad del país africano saliendo a las calles vestidos con sus obras de arte, convirtiendo su arte en protesta.

Todos los trajes de *Ndaku Ya La vie est belle* se pueden ver anualmente en KinAct, un festival callejero que recorre varios barrios de Kinshasa en el mes de agosto.

## ¿Qué es y cómo funciona BeReal?

**¿Conoces la nueva red social BeReal? Es muy posible que sí, y, si no es así, seguro que has oído hablar de ella. Muchos famosos, como la propia Rosalía, ya la utilizan. ¿Quieres conocer cómo funciona la app que huye del postureo para apostar por la espontaneidad y la improvisación?**

En los últimos tiempos, la red social que más triunfa entre los jóvenes es, sin ninguna duda, TikTok. Ello ha hecho que otras redes, como es el caso de Instagram, se hayan visto obligadas a ir introduciendo cambios y avanzar hacia contenidos más propios de la aplicación china.

Pero, TikTok tampoco puede dormirse en los laureles, ya que cada día surgen nuevas aplicaciones que pueden hacer que deje de ser la preferida entre la juventud. Una de ellas es la plataforma francesa BeReal, una nueva app para compartir fotos que promueve la improvisación y dar una perspectiva más realista de la vida. De ahí su lema: "Sin filtros, sin seguidores, sin anuncios, sin tonterías".

Y es que, en esta nueva red social, los usuarios no publican cuando ellos quieren, sino que es la propia aplicación la que indica cuándo hacerlo. Además, si quieres descansar de tanta red social y dedicarlas menos tiempo, BeReal te lo pone fácil, ya que con dos minutos al día es suficiente.

## **Solo dos minutos**

¿Cómo funciona? BeReal te envía una notificación a tu smartphone en una hora determinada del día y en solo dos minutos debes subir dos fotos realizadas simultáneamente, una con la cámara delantera y otra con la trasera, de manera que en el post aparecerá un conjunto de las dos tomas.

Así que, olvídate de las fotos más preparadas o pensadas, porque, además, si no lo haces en los dos minutos de los que dispones, tendrás que esperar al día siguiente a recibir la notificación para poder compartir con tus amigos y amigas lo que estás haciendo justo en ese momento.

Así, sin trampa ni cartón, sin filtros y sin editar, como te pille y donde te pille. Mostrar sin más lo que estás haciendo en un momento concreto del día. Porque la idea de BeReal no es otra que ser real y mostrar la realidad, acabando con tanto posado y postureo, lo contrario a otras plataformas.

Una vez tomadas las fotos, puedes decidir si hacerlas públicas o no, por supuesto, y también puedes elegir si compartirlas con cualquier miembro de la red social o solamente con tus amistades. Eso sí, si no subes la foto, no tendrás acceso a lo que hayan publicado tus amigos y amigas ese día salvo que lo hayan compartido de manera pública.

¡Ah!, y las imágenes solo pueden comentarse durante 24 horas, ya que desaparecen al día siguiente cuando te llega la notificación para publicar de nuevo.

## **Gratis en Play Store y App Store**

Lo cierto es que BeReal está siendo todo un éxito, dentro y fuera de nuestro país, como ponen de manifiesto las descargas de la aplicación. Según recoge el periódico en línea 'The Huffington Post', en los últimos meses esta red social ha crecido más de un 300 por ciento. Entre los rostros conocidos que utiliza esta red social es Rosalía, que ha compartido en *stories* de Instagram la captura de alguna publicación que ha hecho en la nueva red social.

BeReal está disponible para descargar de manera gratuita para Android e iOS en Play Store y App Store. Una vez descargada, para crear un perfil de usuario hay que proporcionar un número de teléfono para la confirmación. Nunca olvides que hay una edad mínima legal para tener un perfil en redes sociales, que son 14 años.

Y recuerda no compartir contenido inapropiado o que pueda poner en riesgo tu intimidad.

## DE MAYOR QUIERO...

### ... SER TRABAJADORA SOCIAL

**Tahitiana Rodríguez-Bobada Segadura: “No debemos ponernos límites porque podemos conseguir lo que queramos, si contamos con las herramientas suficientes”.**

Por Refugio Martínez

**Tahitiana estudió Bachillerato de Artes porque tenía claro que, de mayor, quería ser historiadora de Arte, pero, justo en aquella época, le diagnosticaron una enfermedad que afectaba a la visión y decidió cambiar el rumbo de su vida. Ahora trabaja para ayudar a otras personas que como ella tienen discapacidad, sintiéndose satisfecha, y a veces emocionada, cuando gracias a su profesión hace posible que la realidad de otras personas dé un giro de esos que te cambian la vida.**

A veces pasa que es la vida, y no nuestras ilusiones, la que finalmente marca el camino que van a seguir nuestros pasos. Hoy, Tahitiana podría ser historiadora de Arte, pero es una magnífica trabajadora social. ¿Podría haber sido más feliz con la otra elección?

Nunca se sabrá. Lo cierto es que lleva una vida plena y no se arrepiente de su decisión, pero sí de haberse puesto límites a sí misma. “Creo que cometí un error. No debemos ponernos límites porque realmente podemos conseguir lo que queramos, si nos lo proponemos y si contamos con las herramientas suficientes”.

Precisamente, gracias a esta manera de ver la vida, su profesión como trabajadora social adquiere todo el sentido del mundo. Siente “muchísima alegría y una gran satisfacción”, tanto cuando se pone “la gorra” de Técnico de Selección, y consigue trabajo para una persona con discapacidad, como cuando se pone “la gorra” de Técnico de Unidad de Apoyo, porque es consciente de que en su día a día ayuda a mejorar la vida de muchas personas que realmente lo necesitan.

A pesar de esto, reconoce que los “prejuicios existen”. De hecho, en su primer trabajo le revisaban la redacción de los informes con más ahínco que al resto de sus compañeros. “Estas cosas que en un primer momento te pueden sugerir negativamente o te pueden afectar, me sirvieron para aprender y para ser más exigente conmigo misma. Ahora, a la hora de redactar un informe o un correo lo reviso todo muchísimo para que no tenga ningún error. Creo que, en este caso, he tenido un aprendizaje para mejorar”.

De hecho, la discapacidad le ha aportado “muchísimas cosas”, en el campo profesional le ha enseñado a “no prejuizar y tener la mente muy abierta”; y en el terreno personal, reconoce que le ha hecho ser tal y como es. “Me ha marcado mucho en mi vida y en la manera de entenderla. Me hace ser mucho más empática. Me hace ponerme en el lado de la otra persona y comprender mucho mejor las cosas. Creo que me ha cambiado para bien”.

## **Una discapacidad adquirida**

De pequeña recuerda que no era consciente de su pérdida de visión. “Es paradójico, porque tú crees que tu visión es igual a la del resto, no piensas que ves mal”. Pero, pasó el tiempo y la discapacidad empezó a dar la cara, sobre todo al no ver bien la pizarra o las proyecciones que se usaban en clase. “Ahí empezaron a saltar las alarmas”, recuerda.

El primer médico, tras realizarle unas pruebas y no encontrar el foco del problema, resolvió el asunto apuntando a “algo psicológico”. El segundo especialista le diagnosticó la enfermedad de Stargardt, una patología genética que afecta a la visión central. “Veo con muy poca nitidez en el centro. Es lo opuesto a la visión túnel”.

Esta degeneración macular afecta a la agudeza visual, pero no a la visión periférica; por eso, si la enfermedad no se agrava, suele ser una de las llamadas discapacidades invisibles.

No porque no estén ahí, sino porque, a simple vista, no se advierten y esto puede suponer un auténtico hándicap ya que es más difícil contar con la empatía social. Por ejemplo, en una ocasión en Atocha le preguntó a un operario de Renfe sobre la vía que tenía que coger para subir al tren, “y me contestó de muy malas maneras que también había megafonía. Creo que falta todavía esa consciencia y esa sensibilización por parte de la sociedad, aunque cada vez menos”.

## **Todo se supera**

Para Tahitiana, ser consciente de que no veía como los demás fue “un golpe muy grande” que le supuso abandonar los estudios de Artes al decirle que, con el tiempo, perdería la visión por completo.

Hoy, con 38 años, tiene un buen resto visual, y se plantea si el sacrificio de haber cambiado los estudios fue realmente necesario. Aunque está muy contenta con su presente, reconoce que, en su caso, “fueron un poco alarmistas”. Por eso, considera que, cuando se informa de alguna enfermedad o problema grave, “hay que ser muy cuidadosos con la información que se da a las personas”.

En cualquier caso, pasada la impresión inicial, volvió a encaminar y a planificar su futuro de vida. Estudió Trabajo Social en la Facultad de Trabajo Social en Cuenca, realizó un máster en el Tercer Sector y varios directorios relacionados con su trabajo y ahora vive en Madrid y lleva una vida normal, como la del resto de los mortales. Ahora pone toda su energía para seguir progresando profesionalmente y conseguir puestos de más responsabilidad.

Precisamente, formar parte del colectivo de la discapacidad le ha mostrado que “se puede llevar una vida totalmente normalizada al cien por cien”. En su opinión, tiene que haber una efectiva integración y, para conseguirlo, la sociedad debe dejar de ver a las personas con discapacidad como un colectivo vulnerable. “Yo no me considero más vulnerable que otras personas que no tengan

discapacidad. En absoluto. Soy una persona con unas capacidades diferentes. Ni más, ni menos”, concluye.

## **NOTICIAS**

### **Convocadas las becas ‘Oportunidad al Talento’ para universitarios con discapacidad**

Fundación ONCE ha lanzado la novena edición de sus becas ‘Oportunidad al Talento’, un programa dirigido a apoyar la formación universitaria, la especialización y la carrera académica e investigadora de las personas con discapacidad, y promover así su inclusión laboral en empleos técnicos y altamente cualificados.

El plazo para presentar las solicitudes concluye el próximo día 30 de septiembre, salvo para las becas de doctorado e investigación, que se amplía hasta el 10 de octubre. Así que, si te interesa, no te demores. Las solicitudes se presentan exclusivamente por vía telemática a través de la plataforma de becas de Fundación ONCE: <https://becas.fundaciononce.es>.

Como novedad, en esta edición se ofrecen becas para la formación profesional de grado superior en áreas de especial demanda. Además, se ofertan becas en las siguientes modalidades: para máster y postgrados, de movilidad transnacional, de estudios y deporte, de doctorado y becas a la investigación. Por segunda vez, también se incluyen becas a la investigación en ciencias de la salud, en colaboración con CIC BIOGUNE y Fundación IKERBASQUE.

#### **Cuantías de las becas**

Para optar a las ayudas para máster y postgrados, con una cuantía de 3.000 euros, las personas candidatas deben ser alumnos y alumnas con un grado o equivalente, estar matriculados o preinscritos en un máster oficial de cualquier universidad española o institución educativa de reconocido prestigio. Las becas de movilidad transnacional, destinadas a alumnado de grado o de máster matriculados en alguna universidad extranjera, tienen una cuantía de 6.000 euros por estudiante.

Por su parte, las becas de estudios y deporte para potenciar la formación de los estudiantes y deportistas con discapacidad, destinadas a alumnado de grado, ciclos formativos de grado medio o superior y máster y postgrados, ascienden a 3.000 euros. Las personas aspirantes deberán acreditar su pertenencia a una Federación Deportiva del ámbito nacional o a un club o equipo deportivo federado, con una antigüedad mínima de dos años.

Para optar a las becas de Formación Profesional, novedad en esta edición, las personas solicitantes deberán estar matriculadas o preinscritas en un ciclo formativo de grado medio o superior en cualquier instituto o centro acreditado de todo el territorio nacional, en alguna de las siguientes áreas profesionales: Comercio y Marketing, Agraria, Edificación y Obra Civil, Electricidad y

Electrónica, Energía y Agua, Fabricación Mecánica, Imagen y Sonido, Informática y Comunicaciones, Instalación y Mantenimiento, Química o Sanidad. La cuantía de estas ayudas es de 1.000 euros.

Por su parte, para las becas de doctorado y Fundación ONCE/CIC BIOGUNE Predoctoral Trainee, las personas solicitantes deberán acreditar el título de grado y máster y estar matriculadas o preinscritas en un programa de doctorado en alguna universidad española o europea.

Para las becas de investigación, se deberá acreditar el título de doctorado y disponer de una oferta firme para investigar en alguna universidad o centro de investigación reconocido. Además, las personas solicitantes de la beca Postdoctoral Trainee deberán tener su título de doctorado en el ámbito de las ciencias de la salud y no contar con experiencia investigadora previa. Quienes soliciten la beca Posdoctoral Researcher Fellow deberán tener su título de doctorado en el ámbito de las ciencias de la salud y al menos dos años de experiencia investigadora en un país distinto del país de desarrollo de su tesis doctoral.

En el programa de becas ‘Oportunidad al talento’ de Fundación ONCE participan también CRUE (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas) y el CERMI (Comité Español de representantes de personas con discapacidad). Cuenta, además, con el apoyo económico del Fondo Social Europeo y de empresas comprometidas con la discapacidad.

### **‘Ga11y’, un proyecto de Fundación ONCE para promover videojuegos para todas las personas**

Fundación ONCE ha presentado recientemente el proyecto ‘Ga11y’ de videojuegos accesibles, con el que quiere promover, entre este importante sector económico y de ocio, la inclusión de parámetros de accesibilidad con el fin de que todas las personas puedan disfrutar de los videojuegos.

Como eje del proyecto, se ha desarrollado la página web [www.ga11y.fundaciononce.es](http://www.ga11y.fundaciononce.es), en la que se incluyen varias secciones como noticias con la actualidad sobre la accesibilidad de los videojuegos, eventos, periféricos y un catálogo para conocer el nivel de accesibilidad de los videojuegos con una opción de búsqueda en función del perfil y tipo de discapacidad.

Esta página web persigue ser un referente en castellano en materia de accesibilidad de videojuegos. En ella, se dan a conocer las novedades de la industria y experiencias de todo tipo con jugadores y jugadoras con discapacidad o gente de la industria que apoye la inclusión e igualdad de oportunidades en este mundo.

Para ello, cuenta con un apartado de periféricos que habla sobre productos de apoyo, mandos personalizados o pulsadores, comerciales o en impresión 3D. En este último caso, se facilitan los archivos para que se puedan descargar e imprimir libremente.

En cuanto al catálogo de videojuegos, permite la búsqueda a partir de un perfil o características de accesibilidad, de manera que los usuarios sepan si pueden disfrutar de ellos o no antes de adquirir los productos. Hasta el momento se han incluido una treintena de videojuegos para consolas PlayStation, Xbox y Nintendo Switch.

En los próximos meses estarán también videojuegos tanto para PC como para móvil y tablet en los sistemas operativos Android e iOS. El objetivo del equipo 'Ga11y' es tener alrededor de 100 videojuegos a finales de 2022 dentro de su catálogo, según ha informado Fundación ONCE.

Entre los videojuegos más destacados que incluye el catálogo en su lanzamiento, se encuentran 'Mario y Sonic en los Juegos Olímpicos', 'Hades' o 'Fornite'.

Durante la presentación del proyecto 'Ga11y', el director general de Fundación ONCE, José Luis Martínez Donoso, aseguró que este proyecto se ha puesto en marcha con un doble motivo: "en primer lugar, porque todas las personas con discapacidad deben poder disfrutar de cualquier tipo de ocio, incluidos los videojuegos, y por tratarse de un sector que puede dar empleo a muchas personas con discapacidad".

## TRUCOS Y CONSEJOS

### **Reducir el desperdicio de alimentos, necesario para cuidar el planeta y muchas cosas más**

Por Nuncy López Valencia

**¿Alguna vez te has parado a pensar en cuáles son las consecuencias de tirar alimentos a la basura? Son muchas y tienen un fuerte impacto en diferentes ámbitos. El próximo 29 de septiembre se celebra el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos y queremos sumarnos con unas útiles recomendaciones para que las tengas en cuenta en tu rutina diaria.**

En la actualidad, más de 820 millones de personas pasan hambre en todo el mundo, es decir, una de cada nueve personas. Pero, paradójicamente, alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos acaban en la basura cada año, de los cuales se calcula que en torno a un 60 por ciento se desperdicia en los hogares, según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Para hacernos una idea de la magnitud y gravedad del problema, si metiésemos todos esos alimentos que se desperdician en camiones, llenaríamos completamente alrededor de 32 millones de camiones de 40 toneladas, que puestos en fila darían unas 15 vueltas a la Tierra. Alucinante, ¿verdad?

¿Y qué sucede en España? Pues, lamentablemente, lo mismo. Solo en los hogares españoles se tiran anualmente a la basura casi 1.365 millones de kilos/litros de alimentos. O, lo que es igual, desperdiciamos una media de 31 kilos/litros por persona, que suponen la pérdida de 250 euros por persona, según datos del año 2020.

Para intentar reducir este enorme desperdicio de alimentos en nuestro país, el Gobierno ha aprobado recientemente, para su tramitación parlamentaria, el proyecto de Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario. Esta pionera regulación, con medidas muy novedosas, está prevista que entre en vigor a principios de 2023.

### **Impacto económico, social y medioambiental**

Seguramente, cuando abres la nevera y compruebas que algún alimento está caducado o tiene mal aspecto, lo primero que haces es tirarlo a la basura. Y posiblemente nunca te hayas detenido a analizar las consecuencias de un acto tan simple. Pues son muchas y de todo tipo, económicas, sociales y medioambientales.

Además del desperdicio de recursos utilizados en la producción de los alimentos (tierra, agua, energía, etcétera), producir comida que no va a consumirse supone emisiones innecesarias de CO<sub>2</sub>. Naciones Unidas estima que entre el 8 y el 10 por ciento de las emisiones globales de gases de efecto invernadero están asociadas con comida que se tira. Tenlo en cuenta, desperdiciar comida, alimenta el cambio climático, uno de los principales problemas a los que se enfrenta la humanidad en nuestros días.

Del impacto social, ya te hemos contado algo. Todos esos millones de toneladas de alimentos que terminan en la basura cada año podrían acabar con el hambre a nivel mundial. ¿No te parece lamentable que toda esa gran cantidad de comida se desperdicie cuando hay millones y millones de personas en el mundo que pasan hambre?

### **¿Cómo podemos acabar con el desperdicio de alimentos?**

Reducir las pérdidas de alimentos debería ser una prioridad de todos, de los gobiernos, las empresas y la sociedad en general. ¿Y qué puedes hacer tú para contribuir a desperdiciar menos comida? Pues, aunque no lo creas, muchas cosas. En PÁSALO te recordamos algunas.

En primer lugar, siempre es importante planificar las compras para adquirir solo los alimentos que se van a consumir, porque así, además, el bolsillo también lo notará. Además, hay que tener siempre en cuenta la fecha de consumo preferente o caducidad de los productos que compramos.

Sin ninguna duda, uno de los secretos para que la comida dure más, es conservarla de manera adecuada. Y también organizarla bien en la nevera, poniendo delante lo más perecedero para recordarnos que es lo primero que debemos de consumir.

Y si es importante planificar los productos que se van a comprar, también lo es calcular las porciones que te vas a comer. A lo mejor no tienes mucha hambre y decides hacerte una pizza entera, con lo que puede acabar un trozo en la basura. Piénsalo antes y hazte la mitad, y, si te sobra, guárdala en la nevera para consumirla en otro momento. Siempre es preferible poner la comida justa en el plato, y repetir si quieres más, a que sobre y acabe en el cubo de la basura.

¡Ah!, y el aspecto de un alimento no es lo importante. Si un plátano está algo negro por fuera, eso no significa que esté malo. Hay frutas que, si tienen un aspecto un poco feo y ya están muy maduras, siempre puedes utilizarlas para hacerte un delicioso zumo o un batido. Y lo mismo pasa con algunas sobras de comida, que se pueden reutilizar para elaborar otras comidas.

Estos son algunos consejos, pero seguro que si te conciencias sobre este problema se te ocurrirán muchos más. Puedes hacer un experimento, que es dejar en una bolsa exclusivamente los desperdicios de alimentos que se generan en tu hogar en una semana y te darás cuenta de la gravedad de este asunto. No lo olvides, hay que cambiar nuestro comportamiento y reducir la comida que acaba en el cubo de basura.

## **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) ¿Cuál es el nombre de la marca de las empresas del Grupo Social ONCE?
- a) ONCECORP.
  - b) ILUNION.
  - c) SUGUS.

**Solución: b)ILUNION.** ILUNION es la marca de las empresas del Grupo Social ONCE. Se trata de una organización única que quiere contribuir a la generación y divulgación de un modelo de desarrollo económico inclusivo y sostenible. Su misión, desde el marco de un proyecto empresarial innovador y rentable, es la creación de empleo de calidad para personas con discapacidad y la inclusión de otros colectivos vulnerables.

- 2) ¿Con qué canción conquistó España la primera edición del International Low Vision Song Contest, el festival de Eurovisión para artistas con discapacidad visual?
- a) 'Otra visión', de la joven almeriense Laura Diepstraten.

- b) 'Bulería', del consagrado artista David Bisbal, interpretada por el cantante con discapacidad visual Sergio López.
- c) 'Despechá', de Rosalía, interpretada por una amiga personal de la propia artista que es afiliada a la ONCE.

**Solución: a) 'Otra visión', de la joven almeriense Laura Diepstraten.** Laura Diepstraten, de 15 años y con ceguera de nacimiento, fue la ganadora de la primera edición del International Low Vision Song Contest con su preciosa canción 'Otra visión', compuesta por ella misma. La interpreta a piano y voz, y en ella narra cómo ha aprendido a mirar de forma diferente al resto de la gente, según la propia letra de la composición. Laura fue la artista seleccionada en la fase nacional de este concurso, convocada por la ONCE y a la que se presentaron 30 propuestas de los más variados estilos musicales.

**3) ¿Cuál es la misión del Centro de Tiflotecnología e Innovación de la ONCE?**

- a) Desarrollar aplicaciones móviles accesibles para personas con discapacidad visual.
- b) Verificar que la audiodescripción de películas se ha realizado de forma correcta y que esta se corresponde con lo que aparece en pantalla y sirve de apoyo útil para las personas con discapacidad visual.
- c) Contribuir a la plena inclusión social de las personas con discapacidad visual haciendo posible para ellas el uso de la tecnología.

**Solución: c) Contribuir a la plena inclusión social de las personas con discapacidad visual haciendo posible para ellas el uso de la tecnología.** El Centro de Tiflotecnología e Innovación tiene como objetivos el fomento y la práctica de la investigación y desarrollo tecnológico, así como el asesoramiento técnico y la formación de profesionales. En él se trabaja para facilitar a las personas con discapacidad visual el acceso a los medios técnicos necesarios para mejorar su movilidad, su acceso al entorno doméstico, a la información, a las actividades relacionadas con el ocio y, en especial, para hacer posible la adaptación de su puesto de trabajo y estudio, y la divulgación de las soluciones tiflotécnicas para los usuarios que lo precisen.

**4) ¿De qué forma pueden las y los afiliados a la ONCE tomar parte en el concurso 'La ONCE y yo'?**

- a) Han de explicar cómo es el proceso de afiliación a la ONCE y proponer alternativas innovadoras para que dicho proceso sea más ágil.
- b) Las personas participantes tienen que enviar a la ONCE una fotografía de ellos mismos en la puerta de la delegación territorial o de la agencia de la organización más cercana a su domicilio.
- c) Se debe contar lo que, a juicio de cada participante, es la ONCE.

**Solución: c) Se debe contar lo que, a juicio de cada participante, es la ONCE.** En el concurso 'La ONCE y yo', las personas participantes deben demostrar lo que saben de la organización explicando lo que es para ellos y ellas.

Lo pueden hacer con una redacción, un vídeo, un audio, etc. Además, en el concurso, también pueden tomar parte otros familiares.

**5)** ¿En qué deporte, accesible para personas con discapacidad visual, se utiliza una 'barra direccional'?

- a) Ajedrez.
- b) Carreras por montaña.
- c) Bádminton.

**Solución: b) Carreras por montaña.** En las carreras por montaña, los participantes utilizan una barra direccional de entre 2,5 y 3 metros de longitud a la que se agarran dos guías, uno delante y otro detrás, y el deportista con discapacidad visual, en medio. En esta modalidad, hombres y mujeres (personas con ceguera total o con resto visual) han hecho cumbre en varios de los picos más altos del planeta, como el Kilimanjaro, el Aconcagua, el Mont Blanc y el Cotopaxi.

#### **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**

**Como sabemos que te gusta mucho la historia, te hemos preparado un test para la despedida de este número de PÁSALO sobre historia universal. A ver cómo la dominas. Y no te preocupes si no aciertas algunas de las preguntas, porque lo importante es, además de divertirse, aprender. ¡Comenzamos!**

- ¿A qué filósofo griego se atribuye la famosa obra 'La República'?

- a) Platón.
- b) Aristóteles.
- c) Ptolomeo.

**Solución: a) Platón.** 'La República' es la obra más conocida del famoso filósofo griego Platón. Se compone de 10 libros en los que se recopila gran parte de sus ideas filosóficas. En esta obra, Platón expresa su concepción del arte, la política, la sociedad, la justicia, la inmortalidad, la virtud, el bien y el mal. Y lo hace a través de un diálogo entre Sócrates, su maestro, y otros personajes. Sócrates se convierte así en el álgter ego de Platón, que expresa realmente las ideas filosóficas de su discípulo.

- ¿Cuál es el nombre de la famosa batalla en la que Napoleón Bonaparte fue derrotado?
  - a) La batalla de Waterloo.
  - b) La batalla de Normandía.
  - c) La batalla de Stalingrado.

**Solución: a) La batalla de Waterloo.** El 18 de junio de 1815, cerca de Waterloo, en lo que hoy es Bélgica, tuvo lugar la batalla que lleva el mismo nombre. Napoleón Bonaparte quería establecer un imperio europeo bajo su gobierno militar y centró todos sus esfuerzos en conquistar países. En junio de 1815 ocupó Bélgica con la intención de conquistar Bruselas, pero sus tropas fueron vencidas por el ejército inglés del duque de Wellington. El sueño de Napoleón se fue al traste y él fue sentenciado a pasar el resto de su vida en el exilio en la isla de Santa Elena, estableciéndose la paz en toda Europa.

- ¿Qué bandos se enfrentaron en la Guerra Civil Española?
  - a) Monárquicos y republicanos.
  - b) Nacionales y republicanos.
  - c) Socialistas y comunistas.

**Solución: b) Nacionales y republicanos.** La Guerra Civil Española estalló en julio de 1936 y se alargó hasta abril de 1939. Fue un conflicto bélico que enfrentó a dos bandos: el bando nacional o sublevado, liderado por el general Francisco Franco, y el bando republicano, que defendía el gobierno democrático de la Segunda República. El conflicto se originó por un intento de golpe de estado militar para derrocar al gobierno republicano e instaurar una dictadura. Esta guerra se saldó con la victoria del bando nacional y el general Franco, y la instauración de una dictadura que duró casi 40 años, hasta la muerte en 1975 del dictador.

- ¿En qué año se lanzó la primera bomba atómica?
  - a) 1930.
  - b) 1940.
  - c) 1945.

**Solución: C) 1945.** El 6 de agosto de 1945, el ejército de Estados Unidos lanzó una bomba atómica sobre la ciudad japonesa de Hiroshima, y tres días después, el 9 de agosto, repitió el ataque en Nagasaki. Las dos bombas atómicas, las únicas utilizadas hasta la fecha, provocaron más de 200.000 muertos como consecuencia de la radiación y, en décadas posteriores, sumaron 400.000 decesos más por problemas de salud relacionados con los bombardeos, según datos de Naciones Unidas.

- ¿Qué nombre se le dio al escándalo que obligó al presidente estadounidense Richard Nixon a presentar su dimisión?
  - a) Vietnam.

- b) Watergate.
- c) Powergate.

**Solución: b) Watergate.** Fue un gran escándalo político que ocurrió en Estados Unidos a principios de la década de 1970. Los jóvenes reporteros Bob Woodward y Carl Bernstein destaparon en una investigación periodística el espionaje ilegal llevado a cabo por el Gobierno de Estados Unidos. Le costó la dimisión al presidente Richard Nixon, quien, hasta la fecha, sigue siendo el único presidente de los Estados Unidos en renunciar a su cargo. La investigación de estos dos periodistas fue galardonada ni más ni menos que con el Premio Pulitzer. El escándalo Watergate ha inspirado multitud de libros y películas.

- ¿En qué año se disolvió la Unión Soviética?

- a) En 1981.
- b) En 1989.
- c) En 1991.

**Solución: c) En 1991.** La Unión Soviética, oficialmente Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas, fue un Estado federal de repúblicas socialistas que se disolvió oficialmente el 26 de diciembre de 1991, tras la firma del Tratado de Belavezha, dando lugar a 15 repúblicas.

## **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](mailto: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](mailto:sbo.clientes@once.es).