

# PÁSALO

Nº 51. 20 ABRIL 2014 – 20 MAYO 2014

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Las luces de los dioses: auroras boreales (por Marta Brugarolas)
  - ❖ España supera sus expectativas en Sochi 2014 (por Leonor Lozano)
  - ❖ Blue Jeans presenta *¿Puedo soñar contigo?* ante sus fans (por Nuncy López)
  
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ Nadadora. Deborah Font: “El deporte te hace tener unos valores de esfuerzo, sacrificio y responsabilidad” (por Javier Cuenca)
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Abraham Mateo alza la voz por los niños sirios
  - ❖ Encuentran una barbacoa de hace 300.000 años
  - ❖ Un hotel con vistas al campo “merengue”
  - ❖ 22 millones de niños no tienen acceso a las vacunas más básicas
  - ❖ El pequeño damán y el elefante, “primos hermanos”
  - ❖ Ferrari Land llegará a España en 2016
  - ❖ Confirmado: el pez sierra usa la suya para descuartizar a sus víctimas
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Grasas buenas, malas y peores: todo lo que debes saber (por Leonor Lozano)
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¡Por fin! ¡Otro PÁSALO en tu poder! Este número tampoco te defraudará: te hablamos de las auroras boreales, uno de los espectáculos más maravillosos que se pueden observar desde la Tierra, y te enseñamos todo lo que debes saber sobre las grasas que consumimos a diario.

Hemos asistido, además, a la presentación en Madrid del nuevo libro de Blue Jeans, que se titula *¿Puedo soñar contigo?* ¡Te lo contamos todo con pelos y señales!

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es).

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **-Estrenos**

##### **“Divergente”**

Esta película estadounidense de ciencia ficción nos presenta una sociedad donde los individuos que la conforman tienen que formar parte de uno de los cinco grupos en los que está organizada: Verdad, Abnegación, Osadía, Cordialidad y Erudición.

Esta elección se realiza cuando los jóvenes cumplen 16 años. Beatrice ha llegado a esa edad, pero, cuando hace su prueba, no queda claro a qué grupo pertenece. Decide entonces enrolarse en Osadía, sorprendiendo a todos sus allegados.

Lo que no saben los demás es que Beatrice guarda un secreto que puede ser la clave para el orden social. Es lo que los mandatarios llaman una “divergente”, individuos que deben ser eliminados. La película se estrena en cines el 30 de abril.

### **-LIBROS**

##### **“¿Cómo te has atrevido a leer mi e-mail?”**

Ésta es una historia de amores no correspondidos. A Chloë le gusta el guapísimo Jack, mientras que a Nick, su amigo de toda la vida, le gusta Chloë. Por otro lado, está Jasmin, la mejor amiga de Chloë, que se pirra por el tímido Sanjay.

Pero Sanjay, un hacha de la informática, no tiene tiempo de hacer caso a Jasmin. Ya tiene suficiente con lidiar con unos padres que le hacen la vida imposible.

Si quieres leer esta historia de enredos y amores, titulada *¿Cómo te has atrevido a leer mi e-mail?*, de Rosie Rushton la puedes solicitar al SBO y la recibirás en dos volúmenes en braille o descargarla de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

#### **“Sé un adolescente feliz”**

Éste es un libro que te habla de los problemas que te puedes encontrar en la adolescencia y te ayuda a afrontarlos de forma satisfactoria.

Es decir, que la lectura de este libro te puede dar consejos sobre los amigos y los enemigos, te enseñará a afrontar de manera serena y adulta los problemas, para no caer en la tentación de las drogas, y te mostrará cómo disfrutar de la adolescencia, que puede ser una de las mejores épocas de la vida.

Si quieres leer *Sé un adolescente feliz*, de Andrew Matthews, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o solicitarlo al SBO, y lo recibirás en dos volúmenes en braille.

#### **“Obras completas de Agatha Christie VI”**

Este volumen recopila tres de los libros de misterio de la autora británica Agatha Christie: *Cianuro espumoso*, *El misterio de las siete esferas* y *Matrimonio de sabuesos*.

Con estos tres libros disfrutarás hasta descubrir al final al delincuente y resolver un misterio que te tendrá en vilo durante toda la lectura.

Si quieres leer *Obras completas de Agatha Christie VI*, puedes descargarlo en formato Daisy de la Biblioteca Digital de ONCE, o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD.

### **-MÚSICA**

#### **Auryn inicia su gira de verano**

La banda española Auryn ha anunciado en su página web las primeras fechas de su gira veraniega, en la que presentarán sus nuevas canciones y podrás rememorar sus éxitos.

De momento, las primeras ciudades que va a visitar la *boy band* son: el 3 de mayo, Tudela (Navarra); el 17 de mayo, Alcobendas (Madrid), donde la entrada será gratis, y el 23 de mayo estarán en Vigo (Pontevedra).

## LO QUE TE INTERESA

### **Las luces de los dioses: auroras boreales**

Por Marta Brugarolas

**Uno de los espectáculos más maravillosos, inolvidables e imprevisibles que la naturaleza nos puede ofrecer y que se pueden observar desde la Tierra es, sin duda, el de las auroras boreales. Estas luces, que aparecen en el cielo sin previo aviso, se han convertido en los últimos años en un gran atractivo turístico. Desgraciadamente, no es nada fácil observarlas desde nuestro país.**

“Dios está enfadado si la aurora brilla”, dice un viejo cuento escandinavo, y es que, desde tiempos inmemoriales, se creía que las auroras boreales eran un castigo de los dioses. Además, siempre han estado relacionadas con todo tipo de desastres, de guerras y de plagas.

Cada vez sabemos más sobre todo lo que sucede en nuestro universo, y las auroras boreales no son una excepción: hoy en día sabemos por qué, cómo y cuándo se producen. Así lo explica a PÁSALO César González, divulgador astronómico del Planetario de Madrid: “Una aurora boreal se produce cuando una eyección de masa solar choca con la magnetosfera terrestre”.

Para entenderlo bien, debemos saber que el Sol es una estrella que está siempre activa y que, por tanto, envía continuamente el llamado viento solar, partículas cargadas eléctricamente que fluyen desde el Sol en todas direcciones a gran velocidad (entre 300 y 800 kilómetros por segundo), y que tardan menos de 10 días en llegar a nuestro planeta. Ahí es cuando entra en acción el campo magnético de la Tierra.

César González nos explica exactamente lo que es. “Hay una zona del núcleo de la Tierra que está fundida y formada por dos metales, el hierro y el níquel. Como nuestro planeta gira, estos dos metales fundidos también se mueven y, por una ley física, siempre que hay un metal en movimiento, éste crea un campo magnético y de ahí proviene el campo magnético de la Tierra”.

Este campo magnético desvía estas partículas solares y las acerca a los polos. Es en este punto cuando interaccionan con los átomos de la atmósfera y cuando se puede observar la emisión de esas luces de colores que llamamos auroras boreales.

Siempre se ha pensado que las auroras boreales son propias de los países nórdicos, pero esto no siempre es así. En épocas de actividad boreal, en países como Escocia se pueden ver auroras boreales una media de 40 días al año. En otros países, como Laponia, se verán unos 100 días al año y en España, aunque te resulte increíble, también se han visto estas luces en algunos momentos.

En nuestro país están documentados dos sucesos relacionados con las auroras boreales. Uno de ellos ocurrió hace algo más de 75 años, cuando España se encontraba inmersa en plena Guerra Civil. Según informó el periódico ABC, “en Madrid se pensó que se trataba de un incendio lejano en los montes de El Pardo, pero pronto se dedujo, por la altura y gran extensión de la luz, que se trataba de un fenómeno meteorológico”.

### **Tipos y ciclos de auroras boreales**

El divulgador astronómico del Planetario de Madrid, César González, nos explica los distintos tipos de auroras boreales que se pueden ver: “Existen dos tipos de auroras, las que se ven en el hemisferio norte de la Tierra, desde el círculo polar ártico, que son las llamadas auroras boreales, y las que se pueden ver desde el círculo polar antártico, que se llaman auroras australes”.

Las auroras boreales tienen además relación con los máximos solares. “Un máximo solar ocurre cuando el Sol expulsa gran cantidad de energía”, nos recuerda César González.

Los mejores momentos, por tanto, se producen cerca del máximo solar. Se han hecho muchas investigaciones para averiguar los ciclos en los que se produce este máximo y se ha comprobado que la fecha es cada 11 años. “Aunque no se sabe muy bien por qué se produce pasado ese tiempo”, nos comenta González, “se ha observado cómo en otras estrellas parecidas al Sol aparecen igualmente estos ciclos de máximos y de mínimos”.

Una pregunta muy lógica que uno se hace cuando observa una aurora boreal, es el porqué de los diferentes colores que ofrece. César González nos da la explicación científica a este hecho:

“Esta variedad de colores depende de los átomos de la atmósfera que interaccionan con las partículas del viento solar y así, dependiendo del átomo de la atmósfera, se pueden ver auroras de diferentes colores. Por ejemplo, en las auroras de color rojizo es el nitrógeno el elemento que las provoca. Las auroras verdes, en cambio, son las provocadas por el oxígeno”, termina González.

### **Curiosidades**

Las auroras han sido documentadas y estudiadas desde hace muchos años. Uno de los primeros trabajos sobre ellas lo publicó el científico y filósofo francés Pierre Gassendi en 1621. Dos siglos más tarde, el gran explorador polar noruego, Fridjof Nansen, estuvo tres años en un barco atrapado por el hielo polar en el Polo Norte y las pudo ver en el cielo, las describió y las dibujó en su diario.

Hoy día, gracias a los satélites que estudian el Sol, se pueden predecir las auroras con tres días de antelación y un pequeño margen de error. Cuando se detectan explosiones inusuales en la superficie solar, es de esperar que tres días después, la Tierra sea bombardeada con una sobredosis de polvo solar, el combustible que enciende la mecha de estas luces del norte que tanto fascinan a los humanos.

# España supera sus expectativas en Sochi 2014

Por Leonor Lozano

**¿Eres un apasionado de los deportes? Si es así, seguro que no se te pasaron por alto los Juegos Olímpicos de Invierno que tuvieron lugar en Sochi (Rusia) el pasado febrero. ¿Recuerdas los resultados del Equipo Paralímpico Español? Tranquilo, que PÁSALO te refresca la memoria.**

En Sochi, España superó ampliamente sus expectativas: volvimos a casa con tres medallas (una de oro, una de plata y una de bronce) y cinco diplomas paralímpicos, un resultado muy positivo que superó las previsiones que se barajaban antes de los Juegos.

El logro más espectacular, sin embargo, fue el de las grandes estrellas del equipo español, la pareja formada por Jon Santacana y Miguel Galindo. ¡Solo ellos dos se hicieron con una medalla de oro, una de plata y dos cuartos puestos!

Santacana, además, nos dio todo un ejemplo de fortaleza y superación: solo seis meses antes de los Juegos notó cómo un latigazo rompía su tendón de Aquiles completamente.

Aunque, en ese momento, este esquiador con discapacidad visual sintió que se le acababan los Juegos de Sochi, ya has visto que el rendimiento en la competición de la pareja que formó con Galindo fue más que brillante. Solamente quedaron fuera en una de las cinco pruebas que disputaron en los Juegos: la supercombinada.

En sus cuartos Juegos, Santacana atesora ya ocho medallas paralímpicas, tres de oro, tres de plata y dos de bronce, y se ha quedado a solo una del actual máximo medallista español de los Juegos de Invierno, Eric Villalón, que posee nueve.

La otra medalla española (un bronce) vino de la mano del esquiador Gabriel Gorce (con su guía Arnau Ferrer). La obtuvo en la supercombinada.

Además, España ha vuelto de Sochi con cinco diplomas paralímpicos: los ya mencionados cuartos puestos de Santacana y Galindo, los séptimos de Gorce y Ferrer y la sexta posición de Astrid Fina en *snowboard*.

## **41 medallas**

Con estas tres medallas, España repite un resultado muy similar al de Vancouver 2010 (donde obtuvimos un oro y dos platas), y suma 41 medallas en el histórico de los Juegos Paralímpicos de Invierno.

En Sochi quedamos en la decimotercera posición del medallero, por encima de países europeos con una mayor tradición en deportes de invierno, como Suiza, Finlandia o Italia. No está mal, ¿verdad?

# Blue Jeans presenta *¿Puedo soñar contigo?* ante sus fans

Por Nuncy López

Francisco de Paula Fernández, al que conoceréis más por su seudónimo, Blue Jeans, se ha convertido en el autor de novela juvenil y romántica más importante de nuestro país. Acaba de sacar al mercado *¿Puedo soñar contigo?*, el libro que cierra la trilogía de *El Club de los Incomprendidos*, y ha estado en Madrid para presentar la novela a sus fans. PÁSALO ha estado allí para compartirlo contigo.

Francisco de Paula es sevillano de nacimiento. A los 18 años se fue a Madrid a estudiar Periodismo. Colaboró en algunos medios como periodista deportivo, pero encontró finalmente su lugar en la literatura. El año pasado fue distinguido con el Premio Cervantes Chico y tiene más de 350.000 seguidores en las redes sociales.

Sus libros han conquistado el corazón de cientos de miles de jóvenes, españoles y de otros países. Su primera novela, *Canciones para Paula*, se publicó por capítulos en Internet antes de salir al mercado impresa en papel, y tuvo mucho éxito. Fue la primera de una trilogía, junto con *¿Sabes que te quiero?* y *Cállame con un beso*.

Su segunda trilogía, titulada *El Club de los Incomprendidos*, publicada por la editorial Planeta, ha cosechado igualmente muchísimos éxitos. Ya se han vendido más de 200.000 ejemplares de sus dos primeras entregas, *¡Buenos días, princesa!* y *No sonrías que me enamoro*, y ahora acaba de publicarse la tercera, *¿Puedo soñar contigo?*, que está teniendo una buenísima acogida.

## La novela más complicada

En la presentación de su última novela ante sus fans de Madrid, que tuvo lugar en 40 Café, Blue Jeans se mostró feliz con el aluvión de gente que se ha acercado a comprar el libro nada más salir al mercado, y dijo que “mis fans no son fans mías, son fans de los Incomprendidos, ‘las Sugus’, los libros. Yo solo soy el intermediario entre los personajes y los lectores”.

Para Blue Jeans, *¿Puedo soñar contigo?* ha sido la novela más complicada que ha escrito, porque “era difícil cerrar la trilogía”. Según el escritor, lo que sus fans le dicen del libro es que no entienden el final. Explicó que su idea era hacer un final más complicado, pero que, con las prisas de sus lectores, optó por uno más sencillo. No obstante, añadió entre risas que, si la editorial le deja, algún día escribirá un capítulo nuevo con ese otro final.

## Amores, misterios y sorpresas

Los lectores de *¿Puedo soñar contigo?* disfrutarán de una historia de amores y desamores, misterios y sorpresas, aventuras y desventuras, y se reencontrarán con Raúl, Valeria, María, Bruno, Ester y Eli, los seis adolescentes que forman El Club de los Incomprendidos.

Un anónimo que manda tuits amenazantes, amores antiguos y nuevos, relaciones traumáticas y reencuentros inesperados, risas y llantos, engaños y malentendidos, prejuicios e incomprensión, vaivenes y sorpresas del destino. Todo esto y mucho más es lo que les espera a los protagonistas de *¿Puedo soñar contigo?*

### **No habrá una cuarta parte**

Blue Jeans no prevé una cuarta entrega de *El Club de los Incomprendidos*. Dijo que “no habrá una cuarta parte”, aunque también apuntó que “nunca se pueden cerrar las puertas del todo”. Lo que sí tiene muy claro el escritor es que “habrá otros proyectos y trilogías” y que se esforzará tanto como lo ha hecho en sus tres últimos libros.

Este conocido escritor de literatura juvenil romántica, al que muchos llaman el “Federico Moccia español”, reconoció ante sus fans que lleva muy bien su fama y que le encanta firmar libros. Ahora tiene por delante una importante gira de presentaciones y firmas por toda España, el “Love tour de Blue Jeans”, que le llevará también a Latinoamérica. “Serán cuatro meses muy intensos, llenos de galas y firmas”, manifestó.

Blue Jeans se permitió contar algunas anécdotas vividas con sus fans: “Desde dos hermanas gemelas, una que me ama y otra que me odia, hasta firmar en los brazos y zapatillas, hacer justificantes para padres y para el cole porque algunas habían llegado tarde...”, contó entre risas.

Y, para acabar de redondear este gran año, los seguidores de *El Club de los Incomprendidos* verán cumplido su sueño de ver en la gran pantalla a sus personajes favoritos, ya que la película sobre esta exitosa trilogía estará en todos los cines a finales de año. Así que, ya sabes, ¡no te la pierdas!



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

### **...NADADORA**

**Deborah Font: “El deporte te hace tener unos valores de esfuerzo, sacrificio y responsabilidad”**

Por Javier Cuenca

**Deborah Font padece el Síndrome de Stargardt, una enfermedad ocular hereditaria que se caracteriza por una degeneración de la mácula, zona central de la retina. La enfermedad no le ha impedido dedicarse a lo que más le gusta, la natación, y conseguir en este deporte numerosas medallas, batir récords mundiales y ser campeona en diferentes ocasiones y categorías.**

Nacida en la localidad tarraconense de El Vendrell hace 28 años, Deborah empezó a nadar a los 13 y a competir a los 15, haciéndolo por primera vez en los Juegos de Sidney, donde consiguió una medalla de oro. Todo ello sin abandonar sus estudios, entre los que destacan un módulo superior de Dietética y Nutrición.

Empezó la carrera de Fisioterapia en la Universidad de Barcelona, pero decidió dejarla porque no le gustaba. Tras hacer otro módulo superior de Psicomotricidad, ha empezado a estudiar la carrera de Educación Infantil, que considera su auténtica vocación, junto a la de nadar.

Deborah se afilió a la ONCE a los 12 años, cuando le fue diagnosticada la enfermedad, cuyo proceso degenerativo es muy lento, según explica a PÁSALO. “Más o menos siempre he visto lo mismo: quizá ahora un poco peor que de pequeña, pero más o menos igual”, cuenta la nadadora.

“Desde pequeña hacía todo normal, pero a la hora de estudiar y de leer me tenía que acercar mucho el libro”, añade. Los médicos se contradecían un poco, no daban con lo que tenía, pero finalmente le diagnosticaron la enfermedad.

#### **“El deporte es mi vida”**

Deborah lo tiene claro en lo que a la actividad deportiva se refiere: “El deporte siempre ha sido mi vida”, asegura. “Siempre he necesitado hacer algo de deporte. Antes de nadar hacía otras cosas, pero toda mi vida he estado dedicada al deporte de élite. Eso te hace tener una rutina, unos hábitos, unos valores de sacrificio, de esfuerzo, de responsabilidad”.

Es una verdadera apasionada de la natación, que ocupa la mayor parte de su tiempo. Ahora, sus retos de futuro son acabar la carrera de maestra y poder dedicarse a dar clase a los niños. “Tardé tiempo en darme cuenta de que me gustaba, pero es mi pasión”, afirma Deborah, que sabe que como nadadora profesional le queda poco.

### **Luchar sin rendirse**

Deborah cree que lo más importante es “tener siempre claros tus objetivos, lo que quieres en la vida, lo que te gusta, lo que te hace sentir bien y te apasiona, y luchar por ello”.

“A veces, andamos todos un poco perdidos y no sabes lo que quieres, lo que no quieres, lo que te gusta, pero siempre pienso que no hay que detenerse y que hay que salir afuera a buscar las cosas que uno quiere. Y luchar siempre sin rendirse. Si uno cae, volverse a levantar”, recalca esta nadadora.

Piensa que “en algún momento todos nos hemos encontrado con alguna limitación o con algún obstáculo, pero hay que intentar buscar un camino alternativo y luchar por los sueños, que tan importante es que todo el mundo tenga”.

La ONCE ha significado mucho para Deborah a nivel deportivo, pues es en lo que más tiempo ha invertido y lo que le ha permitido competir y lograr sus metas. “La ONCE es lo que más me ha ayudado a cumplir mi sueño deportivo”, subraya.

## **NOTICIAS**

### **Abraham Mateo alza la voz por los niños sirios**

El cantante gaditano Abraham Mateo ha dedicado una canción a los niños de Siria, cuando se cumplen tres años del inicio del conflicto en ese país. El *single* se titula *Lánzalo*, y los beneficios obtenidos con su venta se destinarán íntegramente a Unicef, organización que trabaja en la zona.

La canción, compuesta por el propio Abraham, ha salido a la venta en formato físico y digital, con un *remix* exclusivo del *single* y un nuevo videoclip que contiene imágenes del trabajo de Unicef en Siria.

Además, *Lánzalo* ha sido incluido en el nuevo álbum de Abraham Mateo, *AM*. Para el cantante, esta canción es “la más especial del disco”.

Según informa Unicef, más de 4,2 millones de niños sirios sufren las consecuencias de la guerra en ese país, y se calcula que ya hay más de 1,2 millones de niños refugiados en otros países. Muchos de ellos se han visto obligados a abandonar sus estudios, no tienen acceso a agua potable ni a suministros básicos para su supervivencia.

### **Encuentran una barbacoa de hace 300.000 años**

Un equipo de arqueólogos israelíes ha localizado la barbacoa más vieja del mundo hallada hasta la fecha. Se encuentra en la cueva de Qesem, en un yacimiento arqueológico al este de Tel-Aviv, y tiene nada más y nada menos que... ¡300.000 años!

Además, los huesos quemados que han encontrado los investigadores son los restos de comida asada más antiguos que se conocen.

Aunque no te lo creas, esta hoguera prehistórica se ha conservado en perfecto estado. De hecho, ¡se han encontrado hasta las cenizas! Esto se debe a que, en algún momento, hace 200.000 años, parte del techo de la cueva cayó y bloqueó la entrada, protegiendo todo lo que había en su interior.

### **Un hotel con vistas al campo “merengue”**

Seguro que ya sabes que el estadio Santiago Bernabéu cambiará su aspecto en los próximos años, pero, ¿sabías que el ‘nuevo’ estadio tendrá un marcador de 360 grados que recorrerá todo su interior? ¿Y que incorporará un hotel con entre 120 y 150 habitaciones? Sin embargo, solo unas pocas tendrán vistas al interior del recinto para que sus huéspedes puedan disfrutar de los partidos desde el dormitorio. El resto mirará hacia el paseo de la Castellana.

El nuevo Bernabéu contará también con un centro comercial y con zonas verdes para uso y disfrute de los vecinos de la zona.

### **22 millones de niños no tienen acceso a las vacunas más básicas**

Más de 22,6 millones de niños de todo el mundo no tienen acceso a las vacunas básicas, por lo que no están protegidos contra enfermedades fácilmente prevenibles como la difteria, el sarampión, la tos ferina, la rubeola o la poliomielitis. Según la Organización Mundial de la Salud, más de la mitad de estos niños viven en la India, Indonesia y Nigeria.

La inmunización que proporcionan estas vacunas evita entre dos y tres millones de muertes cada año.

### **El pequeño damán y el elefante, “primos hermanos”**

¿Has oído hablar alguna vez del damán de El Cabo? Se trata de un mamífero de pequeño tamaño que, en el caso de los machos, ronda los 50 centímetros de longitud y los cuatro kilos de peso (las hembras, normalmente, son algo más ligeras). Para que te hagas una idea: el damán tiene un tamaño parecido al de una marmota. Tiene un pelaje grueso y un par de incisivos largos y puntiagudos, y su cola y sus orejas son muy cortas.

Pues bien: resulta que el damán de El Cabo es, genéticamente, un pariente cercano del elefante africano. Increíble, pero cierto: ambos tienen un ancestro común.

De hecho, ambas especies, junto con el manatí, forman parte del grupo de los penungulados, que hace 65 millones de años divergió de otros mamíferos durante una serie de cambios climáticos. Más tarde, los penungulados empezaron a diferenciarse entre sí para adaptarse a hábitats diferentes.

A simple vista no se parecen en nada, pero elefantes y damanes comparten alguna que otra semejanza, como las patas almohadilladas.

### **Ferrari Land llegará a España en 2016**

Port Aventura ha firmado un acuerdo con Ferrari para construir un nuevo parque temático dedicado a la legendaria marca automovilística dentro de su recinto, en Tarragona.

El nuevo complejo, que se llamará Ferrari Land, estará operativo en 2016 y ocupará una superficie de más de 75.000 metros cuadrados. La inversión, según informó Port Aventura, superará los 100 millones de euros.

Ferrari Land incluirá atracciones para aficionados del Cavallino Rampante de todas las edades, incluido el acelerador vertical más alto y rápido de Europa.

La inauguración del parque irá acompañada de la apertura de un hotel de cinco estrellas (también dedicado a Ferrari) dentro de Port Aventura. El complejo albergará, además, restaurantes, tiendas y un área de simuladores de coches de carreras.

### **Confirmado: el pez sierra usa la suya para descuartizar a sus víctimas**

El pez sierra hace honor a su nombre. Y es que, al contrario de lo que se pensaba, este pariente de la raya usa su larga sierra para descuartizar a sus presas.

Antes, los científicos creían que este pez, de apariencia dócil, utilizaba la sierra únicamente para sondear el fondo marino. Observando ejemplares capturados, la neurobióloga australiana Barbara Wueringer ha descubierto ahora que son cazadores activos y que accionan sus sierras hasta cuatro veces por segundo. Con ellas pueden cortar un pez por la mitad, ensartarlo y lanzarlo sobre el lecho marino para comérselo después.

Y, por si no lo sabías: la sierra de este pez, que puede alcanzar más de un metro de largo, es en realidad una extensión de su cráneo.

## TRUCOS Y CONSEJOS

# Grasas buenas, malas y peores: todo lo que debes saber

Por Leonor Lozano

Las grasas *trans* disparan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes e, incluso, cáncer. Las saturadas aumentan el colesterol, mientras que el omega-3 ayuda a controlar la hipertensión arterial. Evidencias científicas aparte, lo cierto es que, a la hora de la verdad, no sabemos lo que comemos. ¡Tranquilo! PÁSALO te cuenta todo lo que siempre quisiste saber (y nunca te contaron) sobre las grasas.

Para empezar, te diremos que las grasas (que tan mala fama tienen) son indispensables para nuestro organismo. ¿Por qué? En primer lugar, porque constituyen una importante reserva de energía y porque las necesitamos para asimilar las vitaminas liposolubles, como la A, la D, la E y la K. Además, gracias a ellas obtenemos ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no es capaz de fabricar por sí mismo.

Pero, ¿cuántos tipos de grasas hay? ¿Y en qué alimentos se encuentran? PÁSALO ha hablado con la doctora Irene Bretón, de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, para aclarar todas las dudas. Entremos en materia.

### **Saturadas e insaturadas**

Las grasas están formadas por largas cadenas de átomos de carbono, que, a su vez, están flanqueados por átomos de hidrógeno. Según se combinen, serán saturadas, insaturadas o *trans*.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol sanguíneo. No conviene abusar de ellas, pero tampoco debemos suprimirlas de nuestra dieta, ya que permiten, por ejemplo, asimilar las vitaminas liposolubles que citamos antes. Eso, sin contar con que están ligadas a las proteínas animales, y no pueden tomarse unas sin tomar las otras.

Abundan en las carnes rojas, en la manteca, en los embutidos y en los lácteos no desnatados, como la mantequilla o los quesos curados.

Las insaturadas, las grasas “buenas”, pueden ser monoinsaturadas o poliinsaturadas, en función de su estructura química.

Las monoinsaturadas abundan en el aceite de oliva y en algunos frutos secos, como las avellanas y las almendras. Con las poliinsaturadas rizamos el rizo, ya que también se subdividen en dos tipos: los ácidos omega 3 (presentes en el pescado y las nueces) y los omega 6 (que encontramos en aceites vegetales, como el de girasol).

Todas las grasas insaturadas (“mono” y poliinsaturadas, omega 3 y omega 6) nos ayudan a reducir el colesterol “malo” y a mantener o aumentar el colesterol “bueno”. Son, por lo tanto, las grandes aliadas de nuestro corazón, pero, ¡cuidado!: tienen muchas calorías, por lo que tampoco conviene pasarse de la raya con ellas.

### **¡Ojo con las *trans*!**

Llegamos a un punto interesante: el de las grasas *trans*, las peores que podemos llevar a nuestros platos. Según la doctora Bretón, estas grasas se encuentran de forma natural en la carne y la leche procedente de rumiantes, pero también pueden producirse industrialmente a partir de aceites vegetales. Y, lamentablemente, los fabricantes suelen recurrir a ellas porque son baratas y mejoran la textura y el sabor de sus productos.

Están presentes en alimentos procesados tipo *fast-food* (como hamburguesas, pizzas o patatas fritas), en productos de bollería industrial, en algunas margarinas, en aperitivos tipo *snacks* (como las palomitas para microondas o los triángulos de maíz) y en las sopas deshidratadas (las de sobre que preparamos tan alegremente en diez minutos).

Pero, ¡que no cunda el pánico! Según Irene Bretón, los españoles ingerimos de media unos dos gramos de grasas *trans* al día, por lo que estamos dentro de los valores recomendados. No obstante, los expertos creen que aún queda mucho por hacer para eliminarlas de nuestra dieta y piden, entre otras cosas, que se incluya el contenido de grasas *trans* de un alimento en su etiquetado.

Sin esa información, es imposible que sepamos qué productos las contienen ni en qué cantidades, pero la doctora Bretón nos da un truco para localizarlas: algunos fabricantes las llaman “grasas vegetales parcialmente hidrogenadas”. La aparición de estas cuatro palabras en una etiqueta puede ser una pista.

Muchos estudios alertan de que un consumo excesivo de grasas *trans* aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, infertilidad, diabetes, obesidad, alzhéimer, e, incluso, algunos tipos de cáncer. Son las peores grasas que podríamos comer.

### **El secreto: una dieta equilibrada**

La amenaza de la obesidad se cierne sobre las sociedades industrializadas del siglo XXI. ¡Ya hay 1.500 millones de personas con sobrepeso en el mundo! ¿Cómo evitar pasar a formar parte de esta escalofriante cifra?

Según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), lo ideal sería que solo la tercera parte de las calorías que ingerimos al día procediera de las grasas, y únicamente de las saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas (dejando fuera, por lo tanto, a las *trans*).

En la práctica, la solución es mucho más sencilla: trata de cocinar y comer productos frescos; come con moderación, un poco de todo, y limita el consumo de bollos industriales, platos precocinados, comida rápida y *snacks*.

## 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 objetivo de la Oficina de Asuntos Europeos de la ONCE, creada en 1999?
- a) Centralizar la venta del cupón en Europa.
  - b) Transcribir libros al Braille.
  - c) El seguimiento de las políticas europeas de interés prioritario para el respeto y la defensa de su modelo social y de los intereses de las personas con discapacidad en general.

**Solución: c) El seguimiento de las políticas europeas de interés prioritario para el respeto y la defensa de su modelo social y de los intereses de las personas con discapacidad en general.**

- 2) La página web de la ONCE está disponible en español, inglés, catalán, gallego y...
- a) Vasco.
  - b) Élfico.
  - c) Andaluz.

**Solución: a) Vasco.**

- 3) ¿Hasta qué edad puede tenerse en régimen de tutela un cachorro de perro-guía?
- a) Hasta que se vuelva salvaje.
  - b) Hasta que el perro cumpla un año, aproximadamente.
  - c) Hasta que vaya a tu casa un afiliado a la ONCE y diga que lo quiere.

**Solución: b) Hasta que el perro cumpla un año, aproximadamente.**

- 3) ¿Qué es *Mobile Speak*?
- a) Un lector de teléfonos móviles.
  - b) Un bolígrafo especial para jugar al Rasca.
  - c) Un bastón parlante que dice la temperatura meteorológica.

**Solución: a) Un lector de teléfonos móviles.**

**5) ¿En qué año surgió el *goalball*, único deporte creado específicamente para personas ciegas?**

- a) Ese deporte no existe.
- b) En 2014.
- c) En 1946.

**Solución: c) En 1946.**

**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

Las vacaciones de Semana Santa llegaron a su fin. Después de este respiro, ¿qué tal una de pasatiempos? ¡Trata de responderlos todos!

- 1) Un granjero tiene 17 vacas. Todas mueren, menos nueve. ¿Cuántas quedan?

**Solución: ¡Pues nueve!**

- 2) ¿Cuántos animales de cada especie metió Moisés en su arca?

**Solución: ¡Moisés no tenía arca! ¡El del arca era Noé!**

- 3) Estás en una carrera, y rebasas al segundo corredor. ¿En qué posición estás ahora?

**Solución: Si rebasas a la segunda persona y ocupas su puesto, estarás en segundo lugar.**

- 4) Si, en esa misma carrera, rebasas a la última persona, entonces quedarías en...

**Solución: No se puede rebasar a la última persona, ¡serías tú mismo!**

- 5) No estoy vivo, pero puedo morir si no tengo nada con lo que alimentarme. ¿Qué soy?

**Solución: El fuego.**

- 6) Estoy presente en el cielo, el globo me contiene y aparezco también durante el milenio. ¿Qué soy?

**Solución: La letra "L".**

- 7) Nueve durante mucho tiempo, ahora no somos más que ocho: uno de nosotros ya no forma parte de la familia, aunque no ha cambiado por ello sus costumbres. El tercero os resulta muy familiar. ¿Quiénes somos?

**Solución: Los planetas del Sistema Solar (Plutón perdió su estatus oficial de planeta en el año 2006, debido a su pequeño tamaño. La Tierra es la tercera de la serie, tras Mercurio y Venus).**

8) ¿Qué signos aritméticos hay que poner entre las nueve cifras que van del 1 al 9 para obtener 5 como resultado?

**Solución:  $1 - 2 + 3 - 4 + 5 - 6 + 7 - 8 + 9 = 5$**

9) Un perro se encuentra atado mediante una cuerda de 10 metros de largo. A una distancia de 15 metros está su plato, con su comida. De repente, el perro se dirige al plato y empieza a comer. Si la cuerda no se ha roto ni desatado, ¿qué ha ocurrido?

**Solución: El perro estaba atado a la cuerda, pero no se dice que la cuerda estuviera amarrada a ningún otro sitio.**

10) Un anticuario debe enviar por correo una lanza que mide 2,10 metros. El reglamento del servicio postal no autoriza paquetes de más de dos metros de longitud y la lanza no puede ser plegada ni desmontada. ¿Cómo la puede enviar?

**Solución: El anticuario se hace con una caja de dos metros de largo y 80 centímetros de ancho, y coloca la lanza en diagonal.**

11) ¿Cómo podrías obtener 100 con seis nueves?

**Solución:  $99 + (99 : 99) = 100$**

12) Imagina que eres un aprendiz de alquimista y, en ausencia de tu maestro, mezclas por error el contenido de tres tarros: uno que contiene virutas de madera de sándalo, un segundo con limaduras de hierro y otro con sal procedente del mar Muerto. ¿Cómo se las arreglará para devolverlo todo a su sitio antes de que vuelva el maestro?

**Solución: Usa un imán para recoger las limaduras de hierro, añade agua al resto y recoge las virutas de madera que flotan en la superficie. Y, haciendo que el agua se evapore, recupera la sal.**

13) Llevo mensajes en tres lenguas, pero uno de estos mensajes ha dado mucho que hacer a infinidad de hombres. ¿Quién soy?

**Solución: La piedra Rosetta, que está escrita en griego, demótico y escritura jeroglífica. El egiptólogo francés Jean-François Champollion se valió de ella para descifrar los jeroglíficos egipcios.**

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista 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, 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