

PÁSALO

Nº 56. 20 OCTUBRE 2014 – 20 NOVIEMBRE 2014

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Películas audiodescritas en DVD
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Solidarios hasta la médula... ¡literalmente! (por Leonor Lozano)
 - ❖ De paseo por “El último parque” (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ ...investigador. Oier Lakuntza: “Si haces lo que te gusta, superas todos los obstáculos” (por Laura Vallejo)

- ✚ Noticias
 - ❖ *Duvalius abyssimus*, el nuevo escarabajo cavernícola
 - ❖ Mosquitos versus tiburones
 - ❖ Niñas obligadas a casarse
 - ❖ Hacer pis en el mar es bueno para el medio ambiente

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Frutos secos: sabrosos y muy sanos (por Javier Cuenca)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

El otoño se ha instalado ya en nuestras vidas. ¿Qué mejor manera de celebrarlo que comiendo frutos secos? Con este número de PÁSALO aprenderás mucho sobre ellos y descubrirás que, además de aportar fibra, vitaminas y minerales, pueden ayudarte a sacarle más partido al estudio.

Te hablamos, además, de la donación de sangre y médula ósea –algo que podrás hacer cuando cumplas 18–, y te contamos la historia de “El último parque”, un lugar muy entrañable que esconde la localidad de Arganda del Rey, en Madrid.

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.

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

“Drácula, la leyenda jamás contada”

Vuelve al cine el mito de Drácula. Esta vez, se cuenta la historia desde el principio: la película narra la trágica historia de Vlad Tepes, el príncipe rumano del medievo en el que se inspiró Bram Stoker para escribir su célebre novela y crear al vampiro más famoso de todos los tiempos.

Ante la amenaza que se cierne sobre su familia e intentar conservar sus territorios, Vlad decide sacrificarse él mismo y convertirse en el monstruo que todos conocemos. Este filme, que mezcla acción y terror, se estrenará el 24 de octubre.

“El chico del millón de dólares”

Basada en una historia real, esta película cuenta cómo un agente deportivo plantea a sus jefes ir a la India a reclutar lanzadores de *cricket* para convertirlos en jugadores de la Mayor Liga de béisbol.

Cuando llega a la India, organiza una competición con un premio de un millón de dólares para el ganador. Pero, a su regreso a Estados Unidos, la adaptación a la nueva vida de los jóvenes hindúes no es nada fácil. Podrás ver esta película en el cine a partir del 24 de octubre.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD

“El Hobbit: un viaje inesperado”

Ésta es la primera película de una trilogía que adapta al cine el libro de J.R.R. Tolkien titulado *El Hobbit*. La acción se desarrolla unos cien años antes que la de *El Señor de los Anillos*.

El mago Gandalf y 13 enanos organizan un viaje para ir a la Montaña Solitaria, donde el dragón Smaug esconde el tesoro de los enanos.

Gandalf propone al hobbit Bilbo Bolsón que se una a la expedición, en la que atravesarán zonas peligrosas y lugares desconocidos para el pequeño habitante de la Tierra Media. Esta película tiene el número 479 del catálogo.

“Los Juegos del hambre”

Ésta es la primera película de la tetralogía que adapta los libros escritos por Suzanne Collins. En ellos, Estados Unidos se ha convertido en un país llamado Panem, dirigido por el Capitolio y dividido en 12 sectores aislados.

Una vez al año, se selecciona a una chica y un chico de entre 12 y 18 años de cada uno de los sectores para participar en “Los Juegos del Hambre”, una prueba de supervivencia donde solo puede quedar uno de los jóvenes seleccionados.

Katniss Everdeen, una joven de 16 años, se ofrece a sustituir a su hermana, que es la seleccionada de su sector. A partir de ese momento, empezará su lucha por salvar su propia vida.

Encontrarás este filme en el número 480 del catálogo.

Recuerda que si estás interesado en obtener en préstamo alguna de estas películas con audiodescripción en formato DVD, debes solicitarlo en el centro administrativo de la ONCE al que pertenezcas.

-LIBROS

“Misterio en París”

Las chicas del Club de Tea van a París de vacaciones. Pero este viaje de placer se convertirá en una aventura para ellas: deberán resolver el caso del robo de la colección de moda de Julie e intentar atrapar al ladrón que se mueve en una zona cercana a la torre Eiffel.

Si quieres leer *Misterio en París*, de Tea Stilton, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO, y lo recibirás en un CD.

“La pequeña coral de la señorita Collignon”

La señorita Collignon enseña francés y música en un colegio de la zona alta de Barcelona. Pero, un día, sin previo aviso, la trasladan a un colegio del barrio del Raval.

En este nuevo centro se encontrará con alumnos de diversas nacionalidades y culturas, y tendrá que enfrentarse a un nuevo reto: preparar a sus estudiantes para formar parte de la Coral del Arcoíris.

Si quieres leer esta historia de amistad y tesón, de Lluís Prats, la puedes solicitar al SBO y la recibirás en un CD, o descargarla de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

-MÚSICA

El Palacio de los Deportes de la Comunidad de Madrid será la sede del *Coca-Cola Music Experience*, un festival de música en el que podrás escuchar a algunos de los grupos de moda, y a otros nuevos que podrían triunfar en los próximos meses.

El cartel está encabezado por The Vamps, la banda pop que ha triunfado con la canción *Can we dance*. Estarán acompañados por Abraham Mateo, Union J, Sweet California, Cimorelli y Xuso Jones, que se ha dado a conocer a través del programa *Tu cara me suena*.

El *Coca-Cola Music Experience* se celebrará el 25 de octubre, a partir de las cinco de la tarde. Las entradas tienen un precio de entre 15 y 18 euros, y se pueden comprar en www.ticketmaster.es o en el teléfono 902 15 00 25. Este concierto está autorizado para todos los públicos, pero los menores de 14 años deben ir acompañados de un adulto.

LO QUE TE INTERESA

Solidarios hasta la médula... ¡literalmente!

Por Leonor Lozano

Cuando cumplas 18 años podrás votar en las elecciones, abrir una cuenta bancaria sin el permiso de tus padres o acceder a un puesto de trabajo. Pero también podrás salvar vidas, haciéndote donante. PÁSALO te cuenta cómo.

Donar es un gesto anónimo, voluntario y altruista (lo que quiere decir que nunca te van a pagar por ello). Y, para hacerlo, debes cumplir, básicamente, dos requisitos: ser mayor de edad y estar sano.

Pero, ¿qué tipo de donaciones se pueden realizar en España? PÁSALO te cuenta algunas de ellas.

Sangre: tu vena más solidaria

¿Sabías que todos los componentes de la sangre tienen fecha de caducidad? Las plaquetas, por ejemplo, solo se pueden almacenar entre cinco y siete días. ¿Y que, al menos por ahora, no se puede fabricar artificialmente? Por ambas razones, y porque los hospitales la necesitan de forma continua, es importante donar.

Según las indicaciones de la Cruz Roja, los hombres pueden donar sangre un máximo de cuatro veces al año, y las mujeres, tres. Eso sí: entre donación y donación hay que darse un respiro de, al menos, dos meses.

Si algún día te animas, el médico o enfermero que te acompañe comprobará que has cumplido los 18, que pesas más de 50 kilos y que tu estado de salud es bueno.

¡Ah! Los que tenéis una agenda muy complicada no tendréis excusa: donar no lleva más de 30 minutos, incluido el reposo y la merienda que te darán al final para que repongas fuerzas.

¿Sabías que...

- ...una de cada 10 personas que ingresan en un hospital necesita sangre?
- ...a uno de cada dos españoles le hará falta una transfusión alguna vez en su vida?
- ...450 mililitros de sangre (una bolsita) puede salvar hasta tres vidas?

Aféresis: el tesoro más preciado

Menos conocida es la aféresis, un tipo de donación en la que se extraen solo ciertos componentes de la sangre, como glóbulos rojos, plaquetas o plasma.

¿Y, el resto?, te preguntará. Muy sencillo: el resto se devuelve a su propietario.

La aféresis tiene algunas ventajas, ya que aporta los componentes más preciados de la sangre en mayor cantidad, y permite acudir a donar con más frecuencia. Y es muy importante para pacientes con leucemia y otros tumores, que presentan cifras muy bajas de plaquetas.

Para hacer este tipo de donación basta con ser mayor de edad, pesar más de 50 kilos, sentirse bien y haber donado sangre anteriormente.

Médula ósea: indispensable para la vida

La médula ósea, ese tejido esponjoso que se encuentra en el interior de algunos huesos (como el de la cadera o el cráneo), es indispensable para la vida. En ella anidan las preciadas células madre, que funcionan como un sistema reparador del cuerpo y que pueden convertirse en muchos tipos distintos de células en nuestro organismo.

Se confunde muchas veces con la médula espinal, pero no tienen nada que ver: la médula espinal, que se encuentra en la columna vertebral, transmite los impulsos nerviosos desde el cerebro hacia todo el cuerpo, y viceversa.

Pero vayamos al grano: ¿por qué es tan importante donar médula ósea? Principalmente, porque es la única opción que tienen muchos enfermos graves para curarse. Y, en segundo lugar, por la dificultad de encontrar un donante compatible para cada paciente, ya que las células de ambos han de ser muy parecidas para que convivan en paz.

Para facilitar las cosas, se ha creado un registro mundial de donantes. Gracias a él, un ciudadano español puede recibir médula ósea de un japonés o de un polaco, por poner un ejemplo.

Para inscribirse hay que gozar de buena salud, tener entre 18 y 55 años y permitir que te saquen una muestra de sangre. Y, una vez que formes parte del registro, pueden llamarte o no: depende de que seas compatible con algún paciente.

Donar médula ósea exige un nivel de compromiso aún mayor que los casos anteriores (normalmente, este tejido se extrae del hueso de la cadera, en quirófano). Así que, ¡piénsatelo bien! Conviene que no te eches para atrás si alguna vez alguien te necesita.

La sangre, la aféresis y la médula ósea no son las únicas donaciones que existen. En España se puede donar también un riñón, óvulos y espermatozoides. Y, si alguna vez eres padre o madre, puedes donar sangre del cordón umbilical de tu bebé.

¿Te animarás con alguna de ellas?

De paseo por “El último parque”

Por Leonor Lozano

Se acerca el día de Todos los Santos, fecha en la que, tradicionalmente, los españoles honramos a nuestros muertos. Humanos... y no humanos, porque habrá quien se acuerde de sus mascotas fallecidas y se acerque a “El último parque” a hacerles una visita. ¡Tranquilo!, que no nos hemos vuelto locos: ¡“El último parque” es un cementerio de animales de compañía!

¿Has salido ya de tu asombro? No nos extraña; ni siquiera la mayoría de los madrileños, que lo tienen bien cerquita, conoce la existencia de este curioso camposanto.

“El último parque” se encuentra, concretamente, en la localidad de Arganda del Rey, en la Comunidad de Madrid. Sus 35.000 metros cuadrados de superficie custodian nada más y nada menos que los restos de unas 4.000 mascotas, y encierran alguna que otra anécdota llamativa. PÁSALO te cuenta algunas de ellas.

Tres décadas de historia

Como te hemos dicho antes, muchos madrileños desconocen su existencia, pero “El último parque” lleva en Arganda más de 30 años.

Según ha contado a PÁSALO su gerente, Jesús Díaz, la idea de crear un cementerio para animales de compañía surgió “de una necesidad personal”: cuando falleció su mascota.

En este peculiar parque descansan perros –entre ellos, algún perro guía–, gatos, perdices, hámsteres, cobayas, conejos, jabalíes y tortugas. Su primer inquilino, un can llamado Chiruca, fue enterrado en el año 1983.

“Famosos” y algún que otro héroe

Algunas de las mascotas que reposan en “El último parque” alegraron los días de conocidos personajes de la vida pública española. Los tres perros del ex ministro Francisco Fernández Ordóñez; el del cantante y actor Pablo Carbonell; el del actor Fernando Tejero y el del compositor Ernesto Halfter son algunas de ellas.

Chico, un pequeño *yorkshire-terrier* por el que la actriz Paloma Hurtado sentía devoción, se encuentra también en el recinto. Murió el 28 de octubre de 1993, cuando, sin proponérselo, salvó la vida de su dueña: Paloma, su marido y Chico paseaban ese día por la céntrica calle de Los Madrazo, en Madrid, en el preciso momento en el que a un policía se le escurrió el arma reglamentaria. No tenía puesto el seguro, y el proyectil impactó en el pobre animal, al que la actriz llevaba en brazos.

Otro de los héroes que descansa en este peculiar parque es Gar-Goris, un pastor alemán que murió en 1984 protegiendo a su dueño en un atraco.

La perrita Jara también evitó una tragedia la madrugada que avisó a sus dueños de que se había originado un incendio en su domicilio, y Kay... Kay se puede decir que también sobresalió, pero en otro ámbito: este mastín fue padre nada más y nada menos que de 206 cachorros.

Dueños un tanto peculiares

Algunas de las mascotas que yacen en este parque tienen mucha suerte. Reflection, por ejemplo, no se puede quejar: sus dueños, que viven en Estados Unidos, viajan a España cada año para visitar su tumba.

Cisco también merece una mención: el cuerpo de este perro, que vivió con dos españoles emigrados a Venezuela, fue embalsamado y enviado desde ese país hasta “El último parque”. No pierden la esperanza de volver, y quieren tenerlo cerca para poder visitarlo.

Y las mascotas de dueños japoneses pueden presumir de tener una botella de agua junto a sus lápidas. ¿Imaginas a qué responde tan extraña costumbre? Pues a que los nipones están convencidos de que una buena hidratación les ayudará en el viaje a su última morada. Son muy considerados.

¿Cualquiera puede visitarlo?

Más que un cementerio, “El último parque” es un jardín. Sus dominios, de hecho, forman parte de una zona especialmente protegida dentro del Parque Regional del Sureste. “No solo tiene un pinar inmenso, sino que goza de una especie de microclima”, asegura su gerente.

Y es que sus propietarios se marcaron un objetivo que, a todas luces, han cumplido a rajatabla: que “El último parque” recordara lo menos posible a los cementerios de las personas.

Aunque está abierto siempre, “El último parque” solo se puede visitar los fines de semana. La entrada es libre para quienes tienen allí mascotas; el resto, debe concertar una visita guiada. ¿Por qué? “Porque, en primer lugar, pensamos en nuestros clientes, y nuestros clientes quieren tranquilidad y respeto”, señala el gerente de “El último parque”.

Si necesitas más información, no dudes en consultar su web: <http://www.elultimoparque.com/> ¿A que te mueres por conocerlo?

DE MAYOR QUIERO SER...

... INVESTIGADOR

Oier Lakuntza: “Si haces lo que te gusta, superas todos los obstáculos”

Por Laura Vallejo

Oier Lakuntza tiene una discapacidad del 80 por ciento debido al síndrome de Wolfram, una enfermedad rara que provoca deterioro visual y auditivo. Eso no ha impedido a este joven pamplonés de 28 años licenciarse en Química entre los mejores de su promoción y convertirse en un brillante investigador. PÁSALO os cuenta su historia.

Para Oier Lakuntza, la química es una vocación temprana. “El modo en el que los átomos componen la materia y forman las moléculas, las reacciones químicas que dan lugar a nuevas sustancias...”, son cosas que le han fascinado desde la infancia.

Eso, unido a sus antecedentes familiares -“en mi familia hay algún químico, lo que también ha podido influir”, dice- han sido las causas de que decidiera estudiar Química en la Universidad, a pesar de que para una persona ciega como él “las carreras de ciencias son más complicadas.”

Este joven pamplonés empezó a tener “problemas de vista y oído aproximadamente con seis años”, debido a una enfermedad neurodegenerativa rara, el síndrome de Wolfram.

Eso le obligó a “ir adaptando su forma de estudiar a dichas limitaciones”. Primero, “utilizaba lupas, luego, un minitelescopio para ver la pizarra”, recuerda.

En la universidad, incorporó el Jaws y el braille-speak. En los exámenes, pedía a los profesores que le dieran el cuestionario con el tamaño de letra ampliado y que le dejaran más tiempo para responder, según explica Oier. Aunque, posteriormente, pudo usar el ordenador para hacerlos.

“Otra manera” de ver la materia

La especialidad de Oier es la Química teórica y computacional o Química cuántica, que define como “otra manera” de ver esta materia, ya que, en lugar “de estudiar sistemas químicos experimentalmente en el laboratorio”, lo hace “teóricamente, atendiendo a los principios mecanocuánticos que rigen el comportamiento de sus componentes: los electrones, núcleos de los átomos, etc.”

Durante la carrera, las prácticas en el laboratorio siempre solían ser por parejas o en grupo. ¿De qué se ocupaba él? Pues de “seguir los procedimientos, razonar y hacer los cálculos necesarios “. Casi nada.

Un esfuerzo mayor

Oier reconoce que estudiar puede, en ocasiones, ser “más complicado” para una persona con discapacidad: “Yo, por ejemplo, tuve que dedicar más tiempo que los demás a pasar los apuntes que me dejaban mis compañeros de clase a ordenador”. Pero no le importaba: “Estaba haciendo algo que me gustaba, y eso es indispensable a la hora de superar obstáculos.”

Un esfuerzo adicional que ha permitido a Oier conseguir algo que pocos logran: publicar en prestigiosas revistas internacionales y con figuras de la talla de Helmut Schwartz, catedrático de la Universidad Técnica de Berlín y presidente de la Fundación Humboldt.

En concreto, este joven científico ha participado en un estudio sobre el mecanismo de reacción de la activación del metano utilizando un catalizador. Este proceso, que te sonará a chino, “permite obtener productos útiles, como los alcoholes o el hidrógeno molecular, que es muy costoso energéticamente”, explica.

Gracias a un convenio de colaboración entre la Fundación ONCE, la Fundación Repsol y el Instituto Catalán de Investigación Química, este joven pamplonés tiene actualmente un contrato de dos años para trabajar con el grupo que dirige el profesor Feliu Maseras.

Explicar la Ciencia

Pero a Oier también le atrae el mundo de la divulgación, ya que, en su opinión, “es necesario explicar lo que se está haciendo actualmente en el ámbito científico, para que la sociedad sienta interés y apoye los programas de investigación y su financiación”.

Por eso, ha decidido sacarse el título de experto universitario en Periodismo y Comunicación científica, y no descarta dedicarse en el futuro a esta actividad, o compaginarla con la investigación. ¿Te animas a seguir sus pasos?

NOTICIAS

***Duvalius abyssimus*, el nuevo escarabajo cavernícola**

Una científica portuguesa y un español han descubierto una nueva especie de escarabajo de cueva, el *Duvalius abyssimus*. El hallazgo ha tenido lugar en Kruber, en la república autónoma de Abjasia (Georgia).

Según el Servicio de Información y Noticias Científicas (SINC), por el momento se dispone tan solo de dos ejemplares, un macho y una hembra. Fueron capturados a unos 600 metros de profundidad, aunque la cueva en la que vivían, la sima más profunda del mundo, supera los 2.100 metros.

El nuevo escarabajo cavernícola está en un grado medio de adaptación a la vida subterránea. Prueba de ello es que aún conserva los ojos, ausentes en otros especímenes que viven en cuevas.

Mosquitos versus tiburones

Si te preguntaran por el animal más peligroso para el hombre, ¿qué responderías? Te vas a quedar de piedra: el animal que más muertes causa al año es... ¡el mosquito! Ni el cocodrilo, ni el tiburón blanco. El mosquito.

Así lo afirma Bill Gates en su blog, que puedes consultar en la web www.gatesnotes.com. Según este *ranking*, que el empresario estadounidense ha elaborado a partir de datos de la Organización Mundial de la Salud, este molesto insecto causa cada año nada más y nada menos que 725.000 muertes en el mundo.

Su peligrosidad radica en que son portadores de enfermedades mortales, como la malaria o el dengue, que nos transmiten a través de una simple picadura. Y, desgraciadamente, viven a lo largo y ancho de todo el planeta: habría que vivir en la Antártida para escapar de ellos.

Completan la lista los siguientes animales:

- La serpiente (50.000 muertes);
- El perro (que, al transmitir la rabia, genera 25.000 defunciones al año);
- La mosca *tsé-tsé*, el caracol de agua dulce y el *trypanosoma cruzi* –un protozoo–, que empatan con 10.000 cada uno;
- La lombriz intestinal *Ascaris* (2.500);
- La tenia (2.000);
- El cocodrilo (1.000)
- Y el hipopótamo (500).

Los temidos elefante y león matan al año a unas 100 personas cada uno. Y el lobo y el tiburón, que tan mala fama tienen, a una decena. Comparados con el mosquito, se puede decir que son casi inofensivos.

Niñas obligadas a casarse

Más de 700 millones de mujeres que viven hoy en día se casaron cuando eran niñas. Y, según datos de Unicef, una de cada tres lo hizo antes de cumplir los 15.

Esta agencia de la ONU ha puesto en marcha una campaña para acabar con esta práctica, “que perjudica a estas niñas de manera profunda y permanente y les priva de su derecho a tomar sus propias decisiones”.

Según alerta Unicef, las niñas que contraen matrimonio antes de los 18 años tienen más probabilidades de abandonar sus estudios y ser objeto de violencia doméstica.

Las más jóvenes corren mayor peligro de muerte debido a las complicaciones del embarazo y el parto, y sus hijos tienen más probabilidades de no sobrevivir a su primer mes de vida.

“Las niñas no son propiedad de nadie. Tienen derecho a decidir su propio destino y, cuando pueden hacerlo, nos beneficiamos todos”, concluye Anthony Lake, director ejecutivo de Unicef.

Hacer pis en el mar es bueno para el medio ambiente

¿Quién no se ha sumergido alguna vez el océano para desahogar la vejiga? Si eres de los que acostumbra a hacerlo, quizás te interese saber que miccionar en el agua es bueno para la flora marina.

Así lo afirma, al menos, la Sociedad Americana de Química, que hace poco colgó un vídeo en su canal de *Youtube Reactions* en el que compara la composición de la orina y del agua de mar. Así, esta asociación asegura que la proporción de agua en ambas es muy parecida (ya que está presente en un 95 por ciento en la orina y en un 96,5 por ciento del mar), y que las dos contienen iones de sodio y cloruro. Ante tales semejanzas, los químicos estadounidenses no creen que la micción pueda provocar ninguna alteración radical en los mares y océanos del planeta.

Pero, ¿qué ocurre con la urea, el principal producto de desecho en la orina? Para estos expertos, las cantidades que se liberan son ridículas en proporción con un océano. Incluso si todos los habitantes del planeta decidiéramos hacer pis en el mar al mismo tiempo.

La urea, además, contiene bastante nitrógeno, que, combinado con el agua, produce amonio, un compuesto que alimenta la vida vegetal marina.

El verano que viene, no te cortes, ¡pero sigue conteniéndote en las piscinas! Los demás bañistas te lo agradecerán.

TRUCOS Y CONSEJOS

Frutos secos: sabrosos y muy sanos

Por Javier Cuenca

¿Te gustan las almendras, los piñones, los pistachos, las avellanas, las nueces y las castañas? Pues, si es así, estás de suerte, porque tanto éstos como el resto de la familia de los frutos secos tienen un montón de propiedades que benefician a tu salud. Y si no, lee lo que sigue a continuación, y a lo mejor empiezas a gustarte a partir de ahora.

Más sanos que las galletas y las patatas fritas

Los frutos secos proporcionan energía de manera inmediata al comerlos y, por si eso fuera poco, aportan al organismo grasas buenas, fibra, vitaminas, minerales y proteínas. Las almendras, las avellanas y, sobre todo, las nueces, ayudan a controlar el colesterol malo, porque llevan lo que se conoce como grasas poliinsaturadas, lo cual hace que funcione bien el corazón.

Pero los piñones no se quedan atrás en esto de ser buenos para el organismo, ya que contienen minerales como magnesio, fósforo, potasio y calcio y vitaminas del grupo B. En general, los frutos secos son buenos contra el estreñimiento porque tienen mucha fibra, y contienen una gran cantidad de antioxidantes, lo cual ayuda a prevenir el envejecimiento de las células.

Eso sí: hay que comerlos con moderación, que tampoco se trata de darse un atracón de frutos secos y engordar una barbaridad, pues una cantidad demasiado grande puede hacer que aumente el peso. Con un puñado al día es suficiente, y es más sano comer frutos secos que galletas o patatas fritas. Tenlo en cuenta.

Mejor no pelarlos

El pistacho es uno de los frutos secos con más beneficios para la salud. Por ejemplo, ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer o la diabetes, además de a adelgazar, bajar el colesterol, combatir el estrés y mejorar el estado del corazón.

Otra cosa que debes tener en cuenta cuando los comas es que no debes quitarles la piel que los recubre, porque la mayor parte de los antioxidantes que contienen están en ella. Es muy aconsejable consumirlos después de una excursión o mientras haces deporte, y son también muy apropiados para sacarle más partido al estudio.

El caso es que los frutos secos se han comido desde la Prehistoria, pues el ser humano encontraba en ellos las calorías y fuentes energéticas adecuadas para sus necesidades. También le han ayudado a combatir los cambios climáticos de las estaciones.

Almendras, avellanas, bellotas, cacahuetes...

Conozcamos ahora brevemente la historia de algunos de estos frutos secos. El almendro, también llamado *Prunus amygdalus*, tiene su origen en China y llegó a occidente entre los siglos VI y V antes de Cristo. Como sin duda sabrás, su fruto, la almendra, es muy utilizado en la repostería tradicional, especialmente en turrónes, mazapanes, peladillas y helados.

La avellana procede del avellano, también de nombre *Corylus avellano*, que es un arbusto que puede alcanzar los siete metros. Crece en toda Europa, Turquía y Argelia, preferiblemente en terrenos calcáreos y climas templados. Es conveniente masticar las avellanas muy despacio para que hagan efecto todas sus propiedades y se digieran bien. Se usan para hacer patés, alimentos infantiles, turrón y manteca, entre otros alimentos.

La bellota nace de la encina, que los romanos llamaban *Quercus ilex*. Se decía, en la antigüedad, que una ardilla podía ir volando sobre las ramas de las encinas, a través de las dehesas, desde los Pirineos hasta el estrecho de Gibraltar sin tener que bajar al suelo, porque estos árboles eran muy numerosos. Su fruto, la bellota, es el principal alimento de los cerdos que dan el preciado jamón ibérico.

El cacahuete, o maní, pertenece a la familia de las oleaginosas y es el único fruto seco que se desarrolla bajo tierra. El azufre que contiene lo convierte en un desinfectante de las vías respiratorias.

En cuanto a la castaña, proviene del castaño, también llamado *Castanea sativa*, un árbol que llegó a la península Ibérica traído por los celtas. Puede vivir 1.000 años y su tronco ser muy ancho. Hay que decir, como curiosidad, que la castaña sirvió para acabar con la gran hambruna que hubo en la Europa medieval, antes de la llegada de la patata y el maíz procedentes de América.

La nuez procede del nogal, o *Juglans regia*, al que los romanos llamaban “bellota de Júpiter”. Viene de Turquía y se da especialmente en terrenos fértiles y profundos. El piñón procede del pino, también llamado *Pinus pinea*, que viene de las regiones mediterráneas. Los legionarios romanos llevaban piñones como parte de sus provisiones de campaña.

Por último, el pistacho procede de un árbol llamado alfóncigo (*Pistacia vera*), originario de Turquía, aunque ya puebla gran parte del litoral mediterráneo. Se come tostado y salado, como aperitivo. Y, dicho esto, solo falta empezar a comer frutos secos. *Bon appétit!*

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 responder a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Qué plazo de tiempo hay, desde el día del sorteo, para poder cobrar un cupón de la ONCE premiado?

- a) Un mes
- b) Un día
- c) No caduca

Solución: a) Un mes

2) ¿En qué disciplina compite el deportista con discapacidad visual Jon Santacana?

- a) *Ping-pong*
- b) Esquí alpino
- c) Tute

Solución: b) Esquí alpino

3) ¿Qué objeto, de gran importancia para las personas ciegas, inventó José Fallótico?

- a) El bastón blanco
- b) El perro-guía
- c) El cupón

Solución: a) El bastón blanco

4) ¿Quién supervisa y controla la actividad de la ONCE?

- a) Nadie
- b) El Rey de España
- c) El Gobierno español

Solución: c) El Gobierno español

5) ¿A qué superhéroe de cómic le aumentaron sus cuatro sentidos restantes al perder la vista?

- a) Calimero
- b) Daredevil
- c) Rompetechos

Solución: b) Daredevil

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

Seguro que en clase os están apretando ya las tuercas... ¿Qué tal dedicar un rato a los pasatiempos de PÁSALO? ¡Su poder *desestresante* está científicamente comprobado!

1) Voy siempre hacia atrás, salvo cuando me dan una patada. ¿Qué soy?

Solución: El balón con el que se juega un partido de *rugby*.

2) Mi primera mitad refresca, pero a la segunda le falta poco para ser abrasadora. Y, aunque casi todo el mundo me conoce, no está bien visto ser mi amigo.

Solución: El aguardiente.

3) ¿Qué día del año hablan menos los charlatanes?

Solución: El día en el que se adelanta la hora en primavera para adaptarse al horario de verano. Como te ha contado PÁSALO alguna vez, se trata del día del año que menos horas tiene.

4) Juan se levanta por la mañana y descubre que la luz de la habitación no funciona. En estas condiciones, ponerse un par de guantes del mismo color se convierte en todo un reto, ya que en el cajón tiene cinco pares negros y cinco pares azules. ¿Cuántos guantes debe coger para asegurarse de que obtiene un par de guantes del mismo color?

Solución: Once. Si cogiera diez (o menos), podría cogerlos todos del mismo color pero de la misma mano (izquierda o derecha), lo que le haría imposible obtener una pareja.

5) ¿Por qué las gorras de los marineros llevan una borla encima?

Solución: Para proteger su cabeza cuando pasan por las puertas del barco, y de los objetos que pueden caerles encima en momentos de fuerte marejada. De todas formas, originariamente, la borla era más grande.

6) Dos personas viajan en coche. La menor es hija de la mayor, pero la mayor no es su madre. ¿Quién es?

Solución: Su padre.

- 7) Conduces un autobús, en el que se montan 18 personas. En la siguiente parada, se bajan cinco pero suben otras 13. Al llegar a la siguiente estación, se bajan 21 y se suben otras cuatro. ¿De qué color son los ojos del conductor?

Solución: ¿De qué color son tus ojos? Se supone que tú conduces.

- 8) Circulas en coche por una carretera en pleno desierto, junto a un precipicio, cuando se te pincha un neumático. Al quitar la rueda, se te caen al fondo del barranco las cuatro tuercas. ¿Qué puedes hacer para instalar la rueda de repuesto y reanudar la marcha?

Solución: Coge una tuerca de cada una de las otras ruedas. Así, cada rueda se mantendrá con tres tuercas, lo que bastará para llegar al taller más cercano.

- 9) ¿Por qué las tapas del alcantarillado tienen forma redonda?

Solución: Porque, si fueran cuadradas (o triangulares), podrían caer en el agujero si se colocaran diagonalmente. Además, la forma circular permite desplazar fácilmente estas pesadas tapas, haciéndolas rodar.

- 10) ¿Cómo podríamos saber si un huevo está cocido si no disponemos de agua, y sin romperlo?

Solución: Haciéndolo girar sobre su mismo eje: un huevo duro girará como una peonza, mientras que uno crudo no, porque su yema se mueve y esto impide la rotación.

- 11) Tras ser sorprendido por una avalancha, te quedas atrapado bajo la nieve. ¿Cómo podrías determinar si estás orientado hacia arriba o hacia abajo?

Solución: Salivando u orinando, y comprobando en qué dirección fluye la saliva o la orina.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina la revista PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente número, 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

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid