

PÁSALO

Nº 62. 20 ABRIL 2015 – 20 MAYO 2015

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Tras los pasos del Conejo Blanco: 150 años de la publicación de *Alicia en el país de las maravillas* (por Javier Cuenca)
 - ❖ ¿Cómo sería vivir en un mundo sin hielo? (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ ... futbolista. Adolfo Acosta: “Practicar deporte te hace crecer como persona” (por Pamela Barahona)

- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Quieres participar en el Concurso Europeo de Redacción sobre Braille?
 - ❖ De la “sopa de arroyo” a las “sopas con honda”
 - ❖ ¿Por qué la risa es contagiosa?
 - ❖ Perros: el lado hacia el que mueven el rabo sí importa
 - ❖ Encuentran una utilidad a las flatulencias intestinales

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Sigue una buena alimentación y ¡a lucir palmito en bañador! (por Refugio Martínez)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Sabes que *Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carroll, cumple 150 años? Para celebrarlo, PÁSALO te lo cuenta todo sobre este clásico de la literatura infantil y juvenil. Sigue leyendo, descubrirás que su autor era lógico y matemático, y que publicó una segunda parte de *Alicia*, menos conocida.

Te contamos, además, cómo sería vivir en un mundo sin hielo y te damos algunos consejos para una “operación bikini” sana y... ¡sin pasar hambre! 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

“Vengadores: La era de Ultrón”

Cuando Tony Stark intenta reactivar un viejo programa de inteligencia artificial en desuso para mantener la paz, la estabilidad en la Tierra empieza a resquebrajarse y surge Ultrón, un villano que, con distintas alianzas, intenta apoderarse del mundo.

Los Vengadores tendrán que salir en defensa de la humanidad para deshacer los planes de Ultrón, arriesgando el prestigio del que gozan los superhéroes. Si quieres ver esta película en el cine, lo podrás hacer a partir del 30 de abril.

“El viaje más largo”

Luke es un vaquero que ha sido campeón de rodeo y que está intentando regresar a la competición. Mientras espera turno para participar, conoce casualmente a Sophia, una estudiante universitaria que está a punto de graduarse.

El amor surge y ambos empiezan un noviazgo que, en principio, funciona sin problemas, pero que pondrá a Sophia en un compromiso vital: estar con Luke y esperar que no vuelva a lesionarse cuando compite o decidirse a cumplir su sueño de trabajar en el mundo del arte en Nueva York.

Si quieres disfrutar de este filme romántico podrás verlo en el cine a partir del 8 de mayo.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD

“Maléfica”

Maléfica es una bella hada con un corazón puro que vive en un bosque idílico, donde crece fascinando al resto de las hadas con sus imponentes alas negras. El país donde vive la joven limita con un reino habitado por humanos.

Un día, un ejército de hombres invade su país y Maléfica se erige en la protectora de su reino. Su tranquilidad se ve turbada cuando es traicionada y se convierte en un hada bruja con un corazón de piedra, que lanzará una terrible maldición sobre el reino de los humanos.

Si quieres disfrutar de esta película para toda la familia, puedes encontrarla en el número 490 del catálogo.

-LIBROS

“Cuatro: un libro de la saga Divergente”

Este libro, de Veronica Roth, consta de cuatro historias cortas, tituladas *La transferencia*, *El iniciado*, *El hijo* y *El traidor*, y tres escenas adicionales.

Con estos relatos, los seguidores de la saga comprenderán los distintos puntos de vista de Tobías sobre algunos aspectos de la épica trilogía. Cuatro historias cortas y tres escenas inéditas que te revelarán lo que nunca llegaste a saber del mundo de Divergente.

“El siglo de Águila Roja”

El escritor José Ángel Mañas embarca en una nueva aventura a los protagonistas de la exitosa serie de televisión *Águila Roja*. Águila Roja, junto a su fiel Sátur, deberá luchar por que se imponga la justicia en una revuelta en la corte de Felipe IV.

Esta nueva aventura te descubrirá las costumbres y la historia de una época fascinante que te hará viajar al siglo XVII.

Si quieres leer *Cuatro: un libro de la saga Divergente*, de Veronica Roth, o *El siglo de Águila Roja*, de José Ángel Mañas, lo podrás hacer si solicitas los libros al SBO, que te enviará cada uno de ellos en un CD. También puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de ONCE, en formato Daisy.

-MÚSICA

5 Seconds of Summer en directo

La banda australiana 5 Seconds of Summer emprende su primera gira como cabeza de cartel tras su gran éxito como teloneros de One Direction, en la gira que los británicos realizaron en 2014.

En esta ocasión, el cuarteto australiano de pop rock presentará en directo los temas de su único álbum hasta la fecha, *5 Seconds of Summer*, y ofrecerá a su público algunas canciones de su próximo trabajo, que aún no tiene fecha de publicación.

Si quieres disfrutar de ellos, lo podrás hacer el 6 de mayo a las nueve y media de la noche en el Palacio de los Deportes de la Comunidad de Madrid. Las entradas cuestan entre 36 y 40 euros, y las puedes comprar en el teléfono 902 15 00 25 o en www.ticketmaster.es.

LO QUE TE INTERESA

Tras los pasos del Conejo Blanco: 150 años de la publicación de *Alicia en el país de las maravillas*

Por Javier Cuenca

En 1865, el escritor y matemático británico Charles Lutwidge Dodgson, más conocido por su seudónimo, Lewis Carroll, publicaba *Alicia en el país de las maravillas*, una obra que, con el paso del tiempo, se ha convertido en todo un clásico de la literatura infantil.

El libro está lleno de alusiones burlescas a los amigos del escritor, además de a la educación inglesa y a la política de la época. Como Carroll era lógico, además de matemático, el país de las maravillas que da título al libro se lo inventó a partir de juegos de lógica. Eso ha hecho que la obra sea seguida con interés y curiosidad no solo por los niños, sino también por adultos e, incluso, matemáticos y psicólogos.

Por el libro desfilan personajes que han llegado a ser famosos fuera de sus páginas, como el Conejo Blanco, el Sombrero, la Oruga Azul, el Gato de Cheshire o la Reina de Corazones. De la primera edición de la obra solo se conservan 23 copias, de las cuales 17 pertenecen a distintas bibliotecas y el resto se encuentran en manos privadas.

La obra de Carroll tiene una segunda parte, menos conocida, titulada *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*, publicada seis años más tarde, en 1871. *Alicia en el país de las maravillas* ha sido traducida a numerosos idiomas, incluido el esperanto, la lengua creada en 1887 por un oftalmólogo polaco con la intención de que pudiera hablarse en todo el mundo.

¿Cómo surgió?

Parece ser que la idea de Alicia se le ocurrió a su autor mientras daba un paseo en barco por el río Támesis el 4 de julio de 1862. En ese paseo lo acompañaban el reverendo Robinson Duckworth y las tres hermanas Liddell: Lorina Charlotte, Alice y Edith, de 13, 10 y 8 años, respectivamente.

Según cuenta Carroll en su diario, el viaje era tan aburrido que las niñas le pidieron que les contara una historia. Así que, para complacerlas, y debido al cariño que sentía por la mediana de las Liddell, les contó una serie de cuentos fantásticos que llamó *Las aventuras subterráneas de Alicia*. Las niñas se quedaron entusiasmadas, pero, sobre todo, Alice.

Más tarde, Carroll escribió un libro con todos esos cuentos, debido especialmente a la insistencia de las hermanas –sobre todo de la mediana–, que habían quedado entusiasmadas. En una carta que envió el escritor al reverendo Duckworth le contó que se había pasado toda una noche sin dormir intentando recordar las historias que había relatado a las niñas.

No empezó a escribir el libro hasta cuatro meses después, según revela en su diario, concretamente, el 13 de noviembre de 1863, y lo terminó en febrero del año siguiente. Después, hizo los dibujos para el libro, que acabó en septiembre de 1864. En la última página Carroll incluyó un retrato ovalado de Alice Liddell, a quien envió el manuscrito.

Publicación

Finalmente, las ilustraciones del libro las hizo John Tenniel. Su título definitivo sería *Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas* y su primera edición la publicó la editorial Macmillan and Co. el 24 de mayo de 1865. Pero al ilustrador no le gustó cómo había quedado la impresión de la obra, y ésta no pudo venderse en Inglaterra. Por el contrario, los 2.000 ejemplares que se habían hecho se vendieron a un editor de Nueva York, que cambió la portada y publicó el libro en Estados Unidos.

En Inglaterra, Macmillan and Co. preparó una nueva edición que apareció en el otoño de 1865. Carroll pidió a la editorial que uno de los ejemplares se encuadernara en vitela blanca, que es un tipo de pergamino muy delgado y que dura mucho, de alta calidad. Su intención era regalarle ese ejemplar especial a Alice Liddell. El caso es que la obra tuvo mucho éxito en poco tiempo y años más tarde se tradujo al alemán y al francés.

Alicia en el cine

La obra de Lewis Carroll ha sido llevada al cine más de una decena de veces. La primera vez ocurrió en 1903 de la mano de Cecil Hepworth y, naturalmente, era una película muda. Especialmente conocida es la versión en dibujos animados que produjo Walt Disney en 1951 y que mezclaba historias de la primera novela y de su continuación, *A través del espejo y lo que Alicia encontró allí*.

En 2010, el cineasta norteamericano Tim Burton, que ya había dirigido películas de temática infantil y juvenil, como *Charlie y la fábrica de chocolate*, hizo una adaptación del libro de Carroll en el que, incluso, continuaba la historia original.

La última película sobre Alicia se hizo en 2013 y llevaba por título *Once upon a time in Wonderland* (*Erase una vez en el país de las maravillas*).

¿Cómo sería vivir en un mundo sin hielo?

Por Leonor Lozano

Hace 56 millones de años, el carbono presente en la atmósfera aumentó misteriosamente. Las temperaturas subieron de forma vertiginosa y los océanos se volvieron tan ácidos que se disolvieron las conchas. La vida en la Tierra cambió para siempre y, hoy, los seres humanos nos empeñamos en repetir aquel experimento. ¿Imaginas cómo sería vivir en un mundo sin hielo?

La Tierra de entonces, en pleno paso del Paleoceno al Eoceno, era diferente a la que nosotros conocemos: el Atlántico aún no se había abierto del todo y los animales podían ir “andando” desde Asia hasta América del Norte, pasando por Europa y Groenlandia, sin pisar ni un trozo de hielo.

El mundo era mucho más cálido que en la actualidad y, de repente, se calentó aún más. La temperatura subió también en el interior de los océanos, y sus aguas se volvieron ácidas. Tanto, ¡que se disolvieron las conchas!

La vida en la Tierra no desapareció, pero todo cambió drásticamente: se multiplicaron las sequías y las inundaciones, las plagas de insectos se hicieron más frecuentes y hubo extinciones masivas.

Y algunos mamíferos, como los caballos de la cuenca de Bighorn, en Estados Unidos, ¡se volvieron enanos! Sus tibias se redujeron al tamaño de una pata de pollo y ellos no abultaban más que un gato siamés de la actualidad. Cuando hace falta, ¡la evolución es rápida!

¿A qué se debió aquel cambio?

Según la revista *National Geographic*, todo apunta a una emisión masiva de carbono. Los científicos no saben de dónde salió, porque hace 56 millones de años no había coches, fábricas, ni humanos pululando por la Tierra. ¿Quién sabe? Quizás tuvieron algo que ver las inmensas erupciones volcánicas que se produjeron por la separación de Europa y Groenlandia.

Aunque se desconoce también cuánto carbono pasó exactamente a la atmósfera, los expertos calculan que fue más o menos la misma cantidad que generaríamos hoy si quemáramos todas las reservas de carbón, petróleo y gas natural que quedan en el mundo. Justo lo que estamos haciendo.

¿Cómo sería el planeta azul sin hielo? Te lo contamos por puntos:

¡Que alguien apague la calefacción!

Irremediablemente, la Tierra se volvería más cálida. Según la *National Geographic*, la temperatura media del planeta ascendería hasta los 26,6°C, ¡frente a los 14,4°C actuales! Muchas zonas serían tan calurosas que sería imposible vivir en ellas.

Un destino incierto para la humanidad

Con semejantes condiciones, es difícil predecir qué sería de la especie humana (y del resto de especies del planeta, claro).

¿Se produciría un gran cambio evolutivo? ¿Habría extinciones masivas? Según Greenpeace, el futuro sería devastador para los osos polares, las focas, las ballenas, los narvales y las morsas, entre otros animales. Lo que está claro es que la vida en la Tierra sería distinta a la que conocemos.

El nivel del mar subiría drásticamente

Si los 21 millones de kilómetros cúbicos de hielo que hay actualmente en la Tierra se fundieran y esa agua acabara en el mar, el nivel de éste aumentaría... ¡66 metros!

Ciudades enteras borradas del mapa

Como consecuencia de lo anterior, el mapamundi que hoy conocemos cambiaría significativamente. En Europa, los Países Bajos quedarían totalmente sumergidos y ciudades como Londres, Ámsterdam, Venecia o Cádiz serían visitables únicamente con equipos de buceo.

En Egipto, El Cairo se inundaría; los mares Negro y Caspio crecerían notablemente; el litoral de la India y las llanuras que habitan actualmente unos 600 millones de chinos quedarían también sumergidos. Adiós a Calcuta, a Pekín, a Shangái.

Florida y gran parte de la costa este de Estados Unidos desaparecerían; en el Caribe y América central solo sobrevivirían las cadenas montañosas; nos despediríamos de Buenos Aires, del litoral uruguayo y de gran parte de Paraguay.

Los australianos ganarían un mar interior, pero se quedarían sin gran parte de la franja costera en la que vive el 80 por ciento de ellos. Y, aunque África perdería menos superficie que el resto de los continentes, las elevadas temperaturas que alcanzaría harían inhabitable su territorio.

En España, según Greenpeace, aumentarían las temperaturas y llovería menos. Nuestros hábitats naturales “podrían desaparecer tal como hoy los conocemos” y se verían afectadas “su flora y fauna, además de actividades económicas como el turismo o la producción de vino”. Se multiplicarían los incendios y las enfermedades infecciosas, y habría más plagas.

Crucemos los dedos y pongamos nuestro granito de arena para que nada de eso ocurra.

DE MAYOR QUIERO SER...

... FUTBOLISTA

Adolfo Acosta: “Practicar deporte te hace crecer como persona”

Por Pamela Barahona

Adolfo contesta a la llamada de PÁSALO mientras desayuna. Así es como comienza uno de los días del capitán de la selección española de fútbol 5, modalidad de este deporte adaptada para personas con discapacidad visual. Se encamina luego hacia su lugar de trabajo, que es un punto de venta del cupón, en el que, aparte de desempeñar su función, puede charlar con sus conocidos. Todos saben perfectamente que es un deportista en toda regla.

Pero Adolfo Acosta no solo habla con ellos; también contesta a todos los que le preguntan por qué se ha ausentado varios días en el trabajo. Y es que esta falta no es injustificada: lo hace para acudir a sus encuentros deportivos en diversas ciudades y países del mundo, ya que es uno de los futbolistas de esta modalidad que representa a España. Y, para esto, por su puesto, dedica por las tardes de dos a tres horas diarias al entrenamiento.

Cuenta Acosta que desde pequeño se sintió atraído por este deporte y que lo practicaba mientras pudo, como los demás. Pero la retinosis pigmentaria que le detectaron cuando tenía cinco años evolucionó y terminó en ceguera a los 11, por lo que tuvo que adaptar su gusto por el fútbol a otra modalidad.

Pudo practicarla por primera vez en el colegio de la ONCE a los 13 años, y a los 15 empezó a jugar en la Liga, ya que la normativa permite jugar a partir de esa edad.

Fútbol 5

Como el nombre de esta modalidad indica, los equipos de este deporte están formados por cinco personas, es decir, que a Adolfo, que es el capitán, le acompañan otros tres jugadores ciegos, mientras que la portería es defendida por una persona que no tiene discapacidad visual. El guardameta, el técnico y un guía situado detrás de la portería rival son los encargados de dar instrucciones a los jugadores.

El capitán de la selección os invita a probarlo: “Si os gusta el fútbol y queréis probar nuevas experiencias, tenéis ilusión por practicar algo y queréis conocer mundo y a gente, animaos. ¡Pero tened en cuenta que es un deporte difícil!”.

Además, Adolfo está convencido de que “practicar deporte te hace crecer como persona, conocer nuevos ambientes y tener muchas relaciones sociales”.

Metas alcanzadas y objetivos futuros

Recuerda Adolfo sus inicios en fútbol 5 con la participación de su equipo en el Europeo de París de 2001; en el Mundial de 2002 en Río de Janeiro (el primero en el que estuvo) y en la Paralimpiada de Atenas en 2004. También rememora con especial cariño el Europeo de 2007, que le brindó la oportunidad de marcar el primer gol en la final.

Después de haber participado en la Paralimpiada de Londres en 2012, su equipo recibió la placa de bronce del mérito deportivo. “La verdad es que, para un deportista, es un reconocimiento público que te hace sentir muy feliz”, asegura.

Allí pudo conocer al seleccionador español Vicente del Bosque, con el que se fotografió y al que hizo entrega, junto con su compañero de equipo Vicente Aguilar, de un balón sonoro similar a aquél con el que ellos juegan.

Pero las cosas no acaban ahí. Actualmente, la selección lucha por una plaza en los próximos juegos Paralímpicos de Río de Janeiro en 2016, en la que Adolfo espera poder llegar a la final: “Hemos jugado finales de mundial, hemos ganado europeos, pero todavía no hemos disputado una final paralímpica”, añade el futbolista.

Como deportista y trabajador, Acosta admite no tener mucho tiempo libre para dedicarse a otras cosas, pero trata de sacarlo y aprovecharlo para estar con su familia y amigos.

“Hay que mirar siempre adelante, no debemos encerrarnos en nuestros problemas. La vida, para unos más que para otros, es una lucha continua, y no tenemos que sentirnos menos por tener que luchar todos los días”. Son las palabras que Adolfo Acosta dedica a aquellos que lean su historia de superación.

NOTICIAS

¿Quieres participar en el Concurso Europeo de Redacción sobre Braille?

¿Te gusta escribir? Si es así, quizás te apetezca participar en el Concurso Europeo de Redacción sobre Braille que cada año convoca la Unión Europea de Ciegos. Los trabajos han de estar escritos en castellano o inglés, y tener una extensión máxima de 1.100 palabras.

Este año, los temas propuestos son “Historias graciosas sobre el braille”, “Vivir con el braille”, “El futuro del braille”, “El papel del braille en el impulso de la participación de las personas con discapacidad visual en la vida política, económica, cultural, social y familiar” y “¿Cuáles son las ventajas y desventajas del braille en comparación con el texto impreso?”. ¡Seguro que te interesa alguno!

Si quieres participar, debes enviar tu redacción –en formato braille, tinta o digital– a estas señas: Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural de la ONCE, calle Prado, 24. 28014 Madrid.

Una Comisión de la ONCE seleccionará los cinco mejores trabajos, que tomarán parte en la fase internacional del certamen.

No te lo pienses mucho, porque el plazo para el envío de los trabajos finaliza el 29 de abril. ¡Anímate, que aún tienes tiempo!

De la “sopa de arroyo” a las “sopas con honda”

Si un amigo te dice que el Sevilla va a “dar sopas con honda” al Betis en el próximo partido que los enfrente, seguro que lo entiendes. Según la Real Academia Española, esta expresión significa “mostrar una superioridad abrumadora” sobre otra persona o cosa. Pero, ¿te has planteado alguna vez su origen?

La clave está en *El Quijote* y en la antigua acepción de la palabra “sopa” que usa en varias ocasiones Sancho Panza. La expresión que utiliza el escudero es “sopa de arroyo”, que es lo mismo que hablar de una piedra suelta o de un guijarro.

De esta manera, quien “da sopas con honda” demuestra a otro mayor pericia o fuerza al emplear la honda, y más si consigue acertar con la “sopa” (el guijarro del que hablaba Sancho Panza).

Hablando de *El Quijote*, ¿te acuerdas de que el 23 abril se celebra el Día Internacional del Libro? No queremos ser pesados, pero, ¿por qué no te animas y lo celebras leyendo a Cervantes?

¿Por qué la risa es contagiosa?

¿Sabías que hay una ruta neuronal para la risa? ¿Y que, cuando oímos a alguien reír, se activan en nuestro cerebro las mismas regiones que empleamos para mover los músculos que dibujan una sonrisa en nuestro rostro?

La culpa de que nos unamos a la risa del otro con tanta facilidad la tienen las llamadas “neuronas espejo” del cerebro, unas neuronas que se activan cuando ejecutamos una acción y cuando observamos ese mismo comportamiento en otro individuo.

Funcionan desde el nacimiento, y no solo cuando escuchamos a alguien reír: también son las responsables de que te entren ganas de llorar cuando ves a alguien haciéndolo, o de que sientas en tus propias carnes todo lo que le ocurre al protagonista del libro que estás leyendo.

Perros: el lado hacia el que mueven el rabo sí importa

La Universidad de Trento (Italia) ha descubierto que los perros expresan distintas emociones según el lado hacia el que tuerzan su cola.

Tras estudiarlos a cámara lenta, los investigadores observaron que los perros mueven el rabo hacia la derecha como una manifestación de alegría, como ver a su dueño o a otro perro. Hacia la izquierda, sin embargo, delatan nerviosismo, especialmente si se sienten amenazados.

Esta diferencia en los vaivenes de su cola sirve a los perros para reconocer el estado de ánimo de sus congéneres, y podría tener aplicaciones prácticas también para veterinarios y dueños.

Encuentran una utilidad a las flatulencias intestinales

Los gases intestinales son molestos y pueden provocar dolor, pero también podrían ser de utilidad. Así lo afirma un grupo de investigadores de Australia, que ha encontrado la manera de aprovechar nuestras flatulencias para diagnosticar dolencias como el síndrome del intestino irritable, la enfermedad inflamatoria intestinal o el cáncer de colon.

Para ello, proponen dos métodos: obtener información de los gases a partir del cultivo de heces o extraerla mediante sensores insertados en una especie de cápsulas, con transmisión inalámbrica de datos.

Las ventosidades se producen durante la digestión de los alimentos. Aún no se sabe con exactitud la composición del aire que se encuentra en el intestino, pero sí que algunas de las bacterias que viven en nuestro interior producen sulfuro de hidrógeno (que huele a huevos podridos), mientras que otras generan metano (un gas inodoro).

TRUCOS Y CONSEJOS

Sigue una buena alimentación y ¡a lucir palmito en bañador!

Por Refugio Martínez

Si quieres cuidar un poco tu silueta para ponerte ese bañador que tanto te encanta, ten en cuenta que adelgazar no significa desnutrición. No caigas en la tentación de hacer la primera dieta que encuentres en Internet y presta atención a los consejos que te vamos a ofrecer para que tu alimentación sea equilibrada, variada y completa. Con ellos, disfrutarás comiendo y, además, lucirás un bonito cuerpo este verano.

Con la llegada de la primavera, seguro que tu cabeza no para de hacer estupendos planes con los que divertirte este verano y ya estás pensando en esos bañitos, tan necesarios, de los que vas a disfrutar en los días de calor. Y, tal vez, también en cómo acabar con esos kilitos que crees tener de más. Si es así, piensa que nunca debes alimentarte de cualquier manera.

Ten en cuenta que en tu menú de cada día debe haber hidratos de carbono, proteínas, grasas, agua, fibra, vitaminas y minerales en proporciones equilibradas. Tienes que tener presente que los malos hábitos en la alimentación y el sedentarismo son la causa principal del sobrepeso, que afecta ya al 53,7 por ciento de la población adulta en España.

Además, los que estéis estudiando vais a comenzar el *sprint* final y necesitáis estar bien alimentados para conseguir unos resultados acordes con vuestro esfuerzo. Cuida la alimentación, porque el tipo de comida que ingieras también afectará a tu rendimiento académico. Por eso, PÁSALO te ofrece unos consejos con los que te será fácil crear unos hábitos alimenticios sanos con los que disfrutarás comiendo, y que te ayudarán a tener el peso adecuado.

Un decálogo imprescindible:

1. Bebe mucha agua. De hecho, es la bebida más refrescante y sana de todas. En verano, debido al calor, tenemos mayores posibilidades de deshidratarnos, por eso es recomendable beber entre seis y ocho vasos de agua al día. Por contra, olvídate de las bebidas carbonatadas y, por supuesto, de las combinaciones alcohólicas. Y, procura no abusar de las bebidas isotónicas o energéticas, porque son trampas calóricas para tu dieta.

2. Toma alimentos con fibra, como verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, y aprovecha el verano para aumentar el consumo de frutas. No solo porque con el calor apetecen más, sino porque es la mejor temporada para saborear las sandías, los melones, los albaricoques, los melocotones, las ciruelas o las cerezas. ¡Qué ricas!

3. Rediseña el gazpacho. Es una sopa fría perfecta para el verano y con la que puedes improvisar con combinaciones innovadoras, como la de remolacha con yogur, apio y zanahoria, manzana y almendras o melón con cangrejo. Y, ahora que con el calor apetecen platos fríos, usa tu imaginación para elaborar ricas y variadas ensaladas.

4. Toma grasas saludables. Es importante el consumo de cierto tipo de grasas, como las monoinsaturadas y las poliinsaturadas o, dicho en cristiano, el aceite de oliva, los pescados azules, el maíz, la soja o los alimentos con alto contenido en antioxidantes. Por el contrario, evita las grasas saturadas, presentes, por ejemplo, en la bollería industrial.

5. Come variado. Es fundamental seguir una dieta donde estén presentes distintos tipos de alimentos sanos y equilibrados. Acuérdate de seguir la dieta mediterránea. Procura no sobrecargar los platos y prepárate la cantidad de comida que necesites para calmar tu hambre, no más.

6. Evita la ansiedad. Aunque, para ser realistas, es normal que sufras estrés y un poco de ansiedad en la época de exámenes, no aproveches esa tensión interna para ponerte hasta arriba de grasas saturadas. En los momentos en los que la ansiedad te ponga a prueba, abastece tu nevera de fruta bien deliciosa con la contrarrestar los ataques de hambre.

7. Respeta el descanso. Dormir entre siete y ocho horas al día es esencial para que nuestro cuerpo descanse y mejore el funcionamiento de todos nuestros órganos.

8. Compagina todo esto con un poquito de ejercicio, para compensar el sedentarismo que produce estar tantas horas estudiando. Servirá para ponerte en forma y descargar tensiones.

9. ¡Comienza ahora!, y realiza los cambios gradualmente.

10. Y, por último, no olvides un ingrediente invisible e indispensable para sobrellevar cualquier dieta con éxito: **la fuerza de voluntad.** Te será muy útil en los momentos de flaqueza. Estos consejos te servirán para crear hábitos sanos en tu alimentación con los que disfrutarás de la comanda sin atentar contra tu peso. Pero no seas demasiado duro contigo mismo y date un capricho de vez en cuando, en los momentos en que creas que te lo has ganado. Ser cuidadoso con la alimentación no significa ser inflexible.

EL TEST DE LA ONCE

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

- 1) ¿En qué aspectos del funcionamiento visual están basadas las condiciones para que una persona pueda ser afiliada a la ONCE?
- a) En la agudeza y en el campo visual
 - b) En el grado de apertura y de cierre de los ojos
 - c) En un alto conocimiento del morse y de la lengua hebrea

Solución: a) En la agudeza y en el campo visual

- 2) ¿Qué organismo internacional se ocupa de todo lo relacionado con el ciclismo en tándem?
- a) La Federación de Ciclistas Pedaleantes
 - b) La Unión Ciclista Internacional
 - c) Bicicletas Unidas Jamás Serán Vencidas

Solución: b) La Unión Ciclista Internacional

- 3) ¿Cuánto dura un partido completo de *goalball*?
- a) 20 minutos divididos en dos partes de 10
 - b) Un día entero, con un descanso de cinco minutos para tomar un refrigerio
 - c) Los siete días de la semana, con un día de descanso

Solución: a) 20 minutos divididos en dos partes de 10

- 4) ¿Qué es Mobile Speak?
- a) Un bastón parlante que avisa mediante síntesis de voz cuando detecta un obstáculo
 - b) Una raza especial de perro guía que es capaz de leer en braille
 - c) Una aplicación para teléfonos móviles que permite a las personas ciegas acceder a su pantalla

Solución: c) Una aplicación para teléfonos móviles que permite a las personas ciegas acceder a su pantalla

5) ¿En qué espacio de la ONCE se pueden encontrar maquetas de monumentos, obras de artistas con discapacidad visual, material tiflológico y libros en braille?

- a) En todas las cafeterías de las distintas delegaciones territoriales
- b) En el Museo Tiflológico
- c) En la Imprenta del Cupón

Solución: b) En el Museo Tiflológico

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

¿Quién sabe si este abril traerá aguas mil, o si hasta el 40 de mayo no nos quitaremos el sayo? Seguramente, la primavera traiga más de una tarde de frío y lluvia; ¿te apetece pasarlas con estas preguntillas de lógica cotidiana? Las hemos sacado de los *150 acertijos y juegos de lógica* que publicó hace poco la editorial Cúpula. ¡A por ellas!

1. ¿Por qué aprecias menos el sabor de los alimentos cuando estás resfriado?

Solución: Porque el olfato, que queda mermado por el resfriado, es muy importante para el gusto. Los matices del gusto se perciben, de hecho, gracias al olfato.

2. El presentador del telediario anuncia que hay que alegrarse porque, en un año, los actos delictivos aumentaron solo un uno por ciento y el número de robos de coche con violencia cayó en un 99 por ciento. Nosotros creemos que no deberíamos mostrarnos tan optimistas como él. ¿Por qué?

Solución: Porque los porcentajes son relativos y no se puede comparar una subida del uno por ciento con una reducción del 99 por ciento sin saber de qué cifras estamos hablando. En este caso, por ejemplo, da la casualidad de que los actos delictivos se cuentan por millones. Un aumento del uno por ciento podría representar varias decenas de miles de casos.

3. Estadísticamente, ¿cuál es el mueble cuya utilización se asocia a una mayor mortalidad?

Solución: La cama... ¡la mayoría de los seres humanos mueren en una!

4. ¿Por qué hay un año bisiesto cada cuatro años?

Solución: Porque el año dura exactamente 365 días y un cuarto de día. Por eso, cada cuatro años se añade un día más al calendario, para compensar (el próximo año bisiesto será 2016).

5. Estás en el interior de un edificio público. ¿Puedes determinar (antes de ir a comprobarlo) si las puertas principales se abren hacia el interior o hacia el exterior del edificio?

Solución: Siempre se abren hacia el exterior, por seguridad (para facilitar una hipotética evacuación).

6. Muchas familias aplastan el *brik* de leche, las botellas de agua y las latas de refresco antes de tirarlas a la bolsa para reciclar envases. ¿Crees que tiene sentido o que pierden el tiempo?

Solución: Tiene sentido, sí, puesto que resulta mucho más ecológico y económico. Este hábito ahorra bolsas de basura en casa y hace que los camiones se tengan que pasear menos veces entre nuestro barrio y la planta de reciclaje.

7. ¿Por qué la hierba crece por su base, y no por su extremo?

Solución: Porque eso le permite regenerarse después de haber sido cortada por los dientes de un herbívoro (¡o por un cortacésped!).

8. ¿Por qué los sellos han perdido sus dientes?

Solución: ¡Porque ya no son necesarios! Antes servían para separar los sellos unos de otros, sin romperlos. Pero, como actualmente son autoadhesivos, no hacen falta.

9. ¿Por qué el grueso de las vacaciones escolares se disfruta en verano?

Solución: Porque, antaño, los niños ayudaban a sus padres en las tareas agrícolas y la mayoría del trabajo (segar y cosechar) se hacía en verano.

10. ¿Por qué los ciclistas llevan las piernas depiladas?

Solución: En primer lugar, por razones de higiene, porque el afeitado permite evitar la intrusión de pelos en las heridas tras una caída. Además, sobre una pierna depilada, quitar los esparadrapos es menos doloroso y los masajes, que ellos se dan a menudo, resultan más fáciles.

11. ¿Por qué la señal de “stop” es la única que tiene forma octogonal?

Solución: Porque es la señal de circulación que es más importante respetar. La forma octogonal permite que se distinga con mayor facilidad en condiciones de poca visibilidad.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

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

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid