

# PÁSALO

Nº 107. 20 MAYO 2019 – 20 JUNIO 2019

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ ¿Cuántos elementos de la Tabla Periódica podrían agotarse por una explotación excesiva?
  - ❖ La ranita de San Antonio, gran superviviente de las glaciaciones
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... .. ser fisioterapeuta, yudoka, pintor, escritor... César Delgado: “La discapacidad es un inconveniente muy grande, pero no hay que rendirse nunca”
- ✚ Noticias
  - ❖ El meteorito que acabó con los dinosaurios provocó olas de un kilómetro y medio de altura
  - ❖ Tres comidas españolas, entre las 100 más populares del mundo
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Tienes ropa que ya no te pones? Devuélvela
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

2019 es el Año Internacional de la Tabla Periódica, esa que recoge los elementos esenciales para la química, pero también para la física y la biología; en definitiva, los elementos esenciales para la vida. Pues, lamentablemente, un número importante de ellos corren el riesgo de agotarse.

¿Sabías que la ranita de San Antonio ha sobrevivido a las glaciaciones y a los cambios climáticos de los últimos 140.000 años? Así es, este pequeño batracio de aspecto tan delicado ha demostrado ser mucho más resistente de lo que parece.

Llega el verano y toca hacer cambio de armario. Seguro que tienes ropa que ya no utilizas. Puede que no sepas que hay tiendas que la recogen y que alguna incluso te da un vale para descontar en tu próxima compra. Luego te lo contaremos.

Y no te pierdas la sección “De mayor quiero...” porque conocerás a un hombre excepcional, César Delgado, todo un luchador que no se ha rendido nunca y que ha llegado muy lejos a pesar de las muchas trabas que ha tenido que superar a lo largo de su vida.

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

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **Novedades en producciones audiodescritas**

##### **‘El protegido’**

Tras un accidente de tren, todos los pasajeros resultan muertos, excepto David Dunn (Bruce Willis). Elijah Price (Samuel L. Jackson), un misterioso desconocido, le plantea una extraña hipótesis que explicaría por qué David ha salido indemne del accidente, pero esta explicación, de ser cierta, podría cambiar para siempre la vida de David y la de su familia.

##### **‘Paddington’**

Paddington es un oso que ha crecido en lo más profundo de la selva peruana con su tía Lucy, que le ha inculcado el deseo de vivir en Londres. Cuando un terremoto destruye su hogar, Lucy esconde a su sobrino en un barco con destino a Inglaterra para que encuentre una vida mejor.

Cuando el osito llega a la estación londinense de Paddington, se da cuenta de que nada tiene que ver con lo que se había imaginado, hasta que conoce a los Brown, una bondadosa familia británica que lo acoge en su casa.

Si te interesan 'El protegido' y 'Paddington', puedes solicitarlas con los números P-631 y P-633, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

### **Estrenos en salas**

#### **'Aladdin'**

Aladdin es un adorable pero desafortunado ladronzuelo enamorado de la hija del Sultán, la princesa Jasmine. Para intentar conquistarla, acepta el desafío de Jafar, que consiste en entrar a una cueva en mitad del desierto para dar con una lámpara mágica que le concederá todos sus deseos. Allí es donde Aladdin conocerá al Genio, dando inicio a una aventura como nunca antes había imaginado.

#### **'Okko, el hostel y sus fantasmas'**

Peli de animación japonesa basada en un manga. Después de perder a sus padres en un accidente de coche, Okko empieza a vivir en el campo con su abuela, que lleva una posada tradicional. Mientras se prepara para ser la propietaria de la posada, empezará a ver fantasmas amistosos.

### **-LIBROS**

#### **'Cuentos criminales'**

Siete cuentos componen este divertido libro para lectores a partir de 10 años. En él encontraremos aventuras, picaresca y situaciones surrealistas, algunas basadas en hechos reales, como la historia de aquel estafador que vendió la Torre Eiffel.

Todas con un denominador común: un investigador de la policía que será el encargado de llevar estos casos y perseguir a los criminales implicados. Siete casos para el inspector Archibald Wilson.

#### **'Napoleón puede esperar'**

Pablo acaba de perder a su padre, capitán del ejército, en Afganistán, donde había sido enviado en una misión. Durante el funeral conocerá a los familiares de las otras víctimas, y quedará prendado de Elisabet, cuyo hermano también ha fallecido.

Los muchachos conectan enseguida e intentarán apoyarse para superar sus respectivos traumas. Mientras, investigarán unas extrañas misivas que han aparecido entre los archivos del padre de Pablo y que ocultan un gran misterio.

## **‘El día que sueñes con flores salvajes’**

Flor es una fotógrafa española de éxito que vive en Nueva York, adicta a la moda, a las redes sociales y a los lujos de la Gran Manzana, hasta el día en el que Jake, un sureño muy especial, se cruza en su camino.

Juntos vivirán un romance apasionado, un proceso de crecimiento personal y un momento de inflexión que hará que ambos tengan que tomar la decisión más importante de sus vidas.

Si estás interesado en leer ‘Cuentos criminales’, de Pedro Mañas, y ‘Napoleón puede esperar’, de Ana Alcolea Serrano, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos al Servicio Bibliográfico, en soporte papel. Si quieres leer ‘El día que sueñes con flores salvajes’, de Paola Calasanz, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

## **LO QUE TE INTERESA**

### **¿Cuántos elementos de la Tabla Periódica podrían agotarse por una explotación excesiva?**

Por Nuncy López Valencia

**Este año 2019 ha sido declarado como el Año Internacional de la Tabla Periódica de Elementos Químicos, esa que tanto te costó memorizar en el instituto. Seguro que sabes que el agua está compuesta de hidrógeno y oxígeno y que su fórmula química es H<sub>2</sub>O, pero lo que seguro que no conoces es que tu teléfono móvil contiene unos 30 elementos químicos, algunos de los cuales son cada vez más escasos.**

Con la intención de acercarnos a la química y crear conciencia sobre la importancia de proteger los recursos naturales para lograr un desarrollo sostenible, Naciones Unidas proclamó el año 2019 como Año Internacional de la Tabla Periódica de Elementos Químicos, coincidiendo, además, con el 150 aniversario de su creación por el científico ruso Dmitry Ivanovich Mendeleev.

Aunque no lo parezca, la Tabla Periódica de Elementos Químicos es uno de los logros más significativos de la ciencia, ya que recoge la esencia no solo de la química, sino también de la física y la biología. Es una herramienta única que permite a los científicos predecir la apariencia y las propiedades de la materia en la Tierra y en el resto del Universo. Es mucho más que una simple guía o catálogo de todos los átomos conocidos en el universo; es esencialmente una ventana al universo que nos ayuda a comprender el mundo que nos rodea.

Para celebrar el Año Internacional de la Tabla Periódica, la comunidad científica ha preparado materiales y actividades educativas en todo el mundo, y una iniciativa muy interesante es la que ha llevado a cabo la Sociedad Europea de

Química, que aglutina a más de 160.000 científicos. Se trata de una nueva presentación de la tabla que ilustra con colores y formas la disponibilidad de los elementos y alerta sobre los que están en riesgo de agotarse o que podrían provenir de zonas donde se explotan ilegalmente, como ocurre con el oro.

### **Un teléfono móvil**

Todos tenemos claro que necesitamos oxígeno para respirar y que este es un gas que abunda y que se produce continuamente en la naturaleza. Pero, por ejemplo, ¿qué conoces del indio, cuyo símbolo es 'In'? Seguro que nada. Pues te sorprenderá saber que las pantallas que te rodean contienen este elemento, ya que el indio, en combinación con otros materiales, forma una película conductora sin la que no se podrían tocar las pantallas.

Pero esto no es lo más importante. Lo más relevante es que este elemento puede agotarse en 20 años, según hemos podido saber gracias a esa curiosa Tabla Periódica que ha elaborado la Sociedad Europea de Química. Y no es el único.

Un teléfono inteligente contiene unos 30 elementos químicos y, de ellos, varios corren una seria amenaza en los próximos 100 años. Es el caso del indio, pero también de la plata (Ag), el galio (Ga), el arsénico (As) y el itrio (Y). Y otros elementos también presentes en los móviles están en creciente amenaza por el aumento de su uso, como el cobalto (Co) y el disprosio (Dy).

A lo mejor, si todo el mundo conociese esta información, no cambiaríamos el teléfono móvil y otros aparatos tan a menudo, ¿no te parece? La comunidad científica estima que solo en el Reino Unido se cambian un millón de teléfonos cada mes.

Los teléfonos móviles son un ejemplo para ilustrar que los recursos naturales no son inagotables, pero son solo eso, un ejemplo. Según la tabla que ha elaborado la Sociedad Europea de Química, también están seriamente amenazados en los próximos 100 años, el telurio, el helio, el cinc, el germanio, el estroncio, el hafnio y el tantalio. Y sobre otros elementos la amenaza crece por el aumento de su uso, como es el caso ya citado del cobalto, pero también del cromo, el platino y muchos otros.

### **Cuidar la Tabla Periódica igual que cuidamos el planeta**

“Hemos hecho una tabla periódica que además tiene un cierto mensaje de sostenibilidad. Es una tabla un poco diferente en la que llamamos la atención sobre que no hay la misma cantidad de todos los elementos, porque normalmente cuando la vemos es como una cuadrícula y hay lo mismo de todos, pero no es así. Hay elementos mucho más abundantes que otros”, explica la profesora Pilar Goya Laza, académica del Consejo Superior de Investigaciones Científicas y presidenta de la Sociedad Europea de Química.

“En la tabla que hemos hecho”, prosigue la científica en declaraciones recogidas por Naciones Unidas en su página web, “nuestro mensaje es: cuidado con utilizar

mal los elementos más escasos. Hay un mensaje de que debemos cuidar la tabla periódica igual que tenemos que cuidar el planeta”, subraya.

“Con esa tabla y estos mensajes pretendemos llamar la atención. De hecho, hemos incluido un dibujo de un teléfono móvil en aquellos elementos presentes en un móvil inteligente. Se habla de que hay 31, hay quien dice que son más. Lo hacemos así para que la gente joven sea consciente de que un teléfono móvil, si se cambia muy a menudo, está gastando de más algunos elementos. Y los elementos no podemos continuar malgastándolos, no reciclándolos”, insiste.

## **90 elementos químicos lo componen todo**

La primera versión de la Tabla Periódica fue presentada en el año 1869 por el científico ruso Dmitry Ivanovich Mendeleev. Hace un siglo y medio contaba con los 60 elementos conocidos hasta entonces, pero hoy ese listado incluye un total de 118 elementos químicos, 90 de los cuales constituyen todo lo que hay en el universo.

“Esos elementos son como los ladrillos para la construcción de todas las cosas del universo. Todo lo que hay en el universo está constituido por esos 90 elementos combinados de distinta manera”, según explica la profesora Goya Laza.

¿Y qué ocurre con los otros 28 elementos de la tabla? Pues, muy sencillo, son elementos sintéticos que no se encuentran en la naturaleza, sino que son creados en el laboratorio. “Además de avanzar el conocimiento científico, los elementos sintéticos son útiles para proyectos de energía, para las pruebas de radiodiagnóstico con contraste y para otros campos de la ciencia”, explica la presidenta de la Sociedad Europea de Química.

## **La ranita de San Antonio, gran superviviente de las glaciaciones**

La ranita de San Antonio, de nombre científico *Hyla molleri*, a pesar de su pequeño tamaño y su apariencia vulnerable, es mucho más fuerte y resistente de lo que parece y ha sido capaz de sobrevivir a las glaciaciones y a los cambios climáticos de los últimos 140.000 años, que prácticamente no han afectado a la especie.

Esta rana, de un intenso color verde brillante y con una gran capacidad para camuflarse entre la vegetación, es una especie ampliamente distribuida en la península ibérica. Aunque es pequeña, tiene mayor tolerancia al frío que otros anfibios. De hecho, hay poblaciones que viven a nivel del mar, en las costas atlántica y cantábrica, y otras a más de 2.000 metros de altitud en el Sistema Central.

Recientemente, investigadores del Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN-CSIC) y la Universidad de Évora (Portugal) han descubierto que, frente

a lo que ocurrió con otros anfibios, las ranitas de San Antonio consiguieron sobrevivir a las glaciaciones del Cuaternario y hoy siguen manteniendo altos niveles de diversidad genética.

En estudios previos, este grupo de investigación ya documentó que las extinciones causadas por las glaciaciones no se produjeron solo en el norte de Europa, sino que también afectaron a poblaciones del norte de España. Hubo periodos especialmente desfavorables durante el último periodo glacial, hace unos 20.000 años, que afectaron a especies como el gallipato (*Pleurodeles waltl*), o el sapo de espuelas (*Pelobates cultripes*), que han conseguido recolonizar zonas en el norte del país, pero a costa de una fuerte pérdida de diversidad genética en las nuevas poblaciones.

Sin embargo, la ranita de San Antonio mantiene altos niveles de diversidad genética en zonas tanto al norte como al sur de su área de distribución y no parece que los cambios climáticos de los últimos 140.000 años en la península ibérica hayan afectado a la especie, según el estudio, del que informa el Museo Nacional de Ciencias Naturales.

### **Capacidad de migrar**

Aparentemente, la mayor tolerancia de esta pequeña rana a condiciones frías y su capacidad de dispersión, en comparación con otras especies de anfibios con las que coexiste habitualmente, la ayudaron a sobrevivir con éxito a las últimas glaciaciones en su refugio glacial ibérico. Según los investigadores, esta pequeña rana ha evitado grandes extinciones, así como las pérdidas de diversidad genética.

Los científicos que han llevado a cabo este estudio explican que uno de los factores que condiciona la respuesta de las especies a los cambios climáticos es su capacidad de dispersión. Por ello, grupos como los anfibios, que desarrollan sus ciclos vitales completos en áreas de pocos kilómetros cuadrados, son más sensibles a estos cambios, ya que por regla general no son capaces de migrar a otras áreas con climas más favorables a la velocidad necesaria.

De hecho, su respuesta como especie depende en gran medida de la capacidad de dispersarse y colonizar nuevas áreas durante periodos de clima favorable. La escasa movilidad de algunas especies, entre otros factores, está detrás de muchos de los episodios generalizados de extinciones que se produjeron durante los períodos más fríos en la mayor parte de Europa central.

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

**... SER FISIOTERAPEUTA, YUDOKA, PINTOR, ESCRITOR...**

**César Delgado: “La discapacidad es un inconveniente muy grande, pero no hay que rendirse nunca”**

Por Nuncy López Valencia

**César Delgado González ha tenido diferentes vocaciones a lo largo de su vida y, pese a las muchas dificultades que ha encontrado en el camino, las ha hecho realidad porque tiene muy claro que “cuando surgen los problemas, nunca hay que rendirse”. Con esta filosofía de vida, César Delgado ha estudiado Fisioterapia y Medicina Tradicional China y ha ejercido ambas profesiones durante muchos años, pero también es profesor de yudo, pintor, escultor, escritor...**

Con 13 años, César Delgado sufrió un accidente jugando al béisbol que le dejó con un pequeño resto visual, y unos años más tarde, con 17 años, en un segundo accidente deportivo, esta vez en unos juegos escolares de gimnasia deportiva, perdió totalmente la vista.

Pero antes de suceder todo esto, su infancia ya había sido muy dura y complicada. César nació en Madrid en 1949 y con solo dos años fue llevado a un internado de monjas en el que estuvo alrededor de medio año y en el que aprendió a leer solo con unas estampas de animales y letras que le dejaban las monjas en la cuna.

Con tres años ingresó en otro internado de monjas en la localidad madrileña de Tielmes, una escuela primaria regentada también entonces por monjas que recuerda con horror, como “un antro de torturas”. Aunque le gustaba mucho el deporte, con cinco años, en lugar de salir al recreo prefería quedarse en clase dibujando, y a los 12 años ya hacía retratos al carbón que vendía en casas de cuadros.

### **El año más feliz de mi vida**

A los 13 años, tras perder la mayor parte de la visión, se afilió a la ONCE y esa fue su salvación. Como aún no tenía edad para entrar en el colegio de la ONCE de Madrid, le llevaron al de Pontevedra, donde estuvo un año, posiblemente el año más feliz de su vida, dice. “Yo creía que iba a un internado como el anterior y después aquello me pareció idílico, lo más parecido a la escuela Summerhill de Inglaterra. Era todo disfrutar. Aquel internado era una cosa maravillosa, magnífica, excepcional”, recuerda emocionado.

Tan maravilloso que César casi ni se dio cuenta de que había perdido prácticamente la vista. “El shock no fue muy grande porque al ingresar en el Colegio de la ONCE en Pontevedra, con un sistema de internado y actividades tan atractivo, yo disfruté muchísimo y no noté para nada la pérdida de la visión”, asegura.

Pero ese año tan feliz terminó y ya tenía la edad para entrar en el colegio de la ONCE en Madrid, que “ya era otro cantar” –dice–, aunque también pasó unos años “muy felices”. Aquí estudió hasta los 18 años, pero un año antes sufrió el segundo accidente deportivo que le dejó ciego total. Ello no fue un obstáculo para entrar en la Universidad Complutense de Madrid y cursar los estudios de Fisioterapia, que simultaneaba por las noches con clases de yudo, un deporte que le entusiasmó.



Le gustó tanto este deporte que con 27 años se convirtió en el primer ciego del mundo que obtuvo el cinturón negro de yudo, sacando la mejor nota de su promoción. César jugó un papel muy importante en la introducción del yudo para ciegos en nuestro país y, en la actualidad, es cinturón rojo, sexto dan, y sigue dando clases de este deporte a niños.

Tras diplomarse en Fisioterapia, años más tarde se especializó en el tratamiento de la Parálisis Cerebral y en Medicina Tradicional China. Durante más de 25 años ha ejercido la fisioterapia en hospitales públicos y privados, y ha tenido una consulta de acupuntura alrededor de 15 años.

### **‘Arte háptico’**

¿Y qué fue de su pasión por la pintura?, te preguntarás. Pues no desapareció. La ceguera y los estudios que cursó ya con 30 años en el Círculo de Bellas Artes de Madrid le llevaron a desarrollar su creatividad a través de una forma de expresión artística singular, el ‘arte háptico’ o, lo que es lo mismo, el arte táctil. Un arte que, según el artista, le descubrió el filósofo y escritor ciego Enrique Pajón Mecloy, que durante más de 20 años fue director de Cultura de la ONCE y a quien admira profundamente.

“Al perder la vista”, cuenta, “estuve unos años que no sabía qué hacer, no podía utilizar el carboncillo y el óleo como antes, y un día, ya trabajando en el hospital y al ver que de vez en cuando caía en mis manos un bisturí, pensé que podía utilizarlos. Me dije: ‘los puedo utilizar para hacer siluetas en papel charol, metalizado’, y se me ocurrió hacer unos collages que luego barnizaba y quedaban como pinturas”.

Desde entonces, César no ha dejado de pintar y también de esculpir, y ha expuesto su obra dentro y fuera de España, ganando premios importantes. También ha hecho algunos pinitos en el mundo de la música, con el piano, aunque reconoce que no es su fuerte, y ha escrito tres libros, el último, titulado ‘Caruba ¡Ojalá me hubiese muerto cuando nací!’, una autobiografía novelada en la que plasma lo duros que fueron los primeros años de su vida en los internados, antes de entrar en los colegios de la ONCE. Un libro que ha sido ganador en la última edición de los premios Tiflos en la modalidad de Premio Especial de Novela.

### **Parfraseando a Helen Keller**

La vida de César Delgado no puede haber sido más prolífica y fructífera. Aún hoy, con 70 años, sigue pintando y esculpiendo en el Centro Háptica de Investigación Propioceptiva, que inauguró en 2011 en la localidad madrileña de Robledo de Chavela, donde también imparte clases de yudo a niños y clases de cerámica.

Pero, pese a esta vida tan rica, César aún tiene sueños por cumplir. “Hay muchas cosas que me gustaría hacer; me gustaría tener muchas vidas para poder abarcar más”. Siempre recuerda unas palabras “muy sabias” que le transmitió su amigo y maestro Enrique Bajón Mecloy, que tampoco eran suyas sino de Helen

Keller (1880-1968), escritora, oradora y activista política que se convirtió en la primera persona sordociega en obtener un título universitario, y que decían: “Cuando todo el mundo decía que era imposible, ya se estaba produciendo el milagro”.

“La discapacidad es un inconveniente muy grande”, admite César, “pero no hay que rendirse nunca. Hay que reconocer el hándicap y las dificultades que tenemos, pero lo que hay que hacer es no rendirse nunca, y seguir pensando porque, como decía Helen Keller, si uno se para a pensar, ya se está produciendo el milagro. A base de pensar, que, además, es súper divertido, uno descubre la solución del problema”.

César Delgado valora la gran ayuda recibida de la ONCE, sin la cual, indica, “no sé qué hubiera sido de mí; no sé dónde hubiera ido a parar, a la mendicidad probablemente”. Pero todo lo conseguido también se debe, sin duda, a su esfuerzo personal y tesón porque, como él mismo dice, “te pueden facilitar todos los medios, pero el que tienes que estudiar eres tú. Ya lo dice el refrán: ‘Más libros, más libres’. Con más conocimiento se puede ser más libre, y eso es lo que hay que hacer, dejarse los codos estudiando para adquirir conocimientos”, concluye.

## **NOTICIAS**

### **El meteorito que acabó con los dinosaurios provocó olas de un kilómetro y medio de altura**

Hace unos 66 millones de años, una gigantesca bola de fuego llegada del espacio entraba en la atmósfera de la Tierra. Se trataba de un meteorito de unos 12 kilómetros de diámetro que chocó a gran velocidad contra la Tierra en lo que hoy es la península mexicana de Yucatán. Su explosión fue el comienzo del final para muchísimas especies, entre ellas para los dinosaurios.

Esta es la teoría más aceptada, como sabes, sobre la causa de la extinción de los dinosaurios. Una de las consecuencias mayores de este gran impacto fue un enorme tsunami que se extendió por todos los océanos del planeta con gigantescas olas de hasta un kilómetro y medio de altura, un fenómeno que no ha vuelto a repetirse nunca en la historia.

Un reciente estudio llevado a cabo por investigadores del Departamento de Ciencias de la Tierra y Medio Ambiente en la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, ha recreado, por primera vez, cómo se propagaron las olas desde el impacto de la roca en aguas poco profundas del Golfo de México hasta que por fin desaparecieron.

El trabajo simula lo ocurrido en los 10 minutos que siguieron al fuerte impacto, cuando el cráter, de casi 14 kilómetros de diámetro y un kilómetro y medio de profundidad, se quedó sin agua por la fuerte explosión para volver a llenarse

después y retirarse una parte de nuevo formando lo que se denomina una “ola de colapso”.

Una segunda simulación muestra cómo se propagó el tsunami a través de los océanos de todo el mundo, con olas que llegaron a alcanzar velocidades de más de 140 kilómetros por hora y, lo que es más espectacular, una altura de un kilómetro y medio, dependiendo de la cuenca de cada océano y de la proximidad a la costa.

Según los investigadores, tras una ola inicial de kilómetro y medio llegaron más. En algunos puntos del Golfo de México, las olas tenían 20 metros de altura, lo que equivale más o menos a un edificio de seis pisos, pero en otros llegaron al kilómetro. En el Pacífico sur y el Atlántico norte, fueron menores, alcanzando los 14 metros; y en el Pacífico Norte más pequeñas, de unos 4 metros.

Para que te hagas una idea del espectacular tsunami que ocasionó ese meteorito hace 66 millones de años, la ola más grande registrada alguna vez en el hemisferio sur no ha superado los 24 metros de altura, y se formó el pasado año en unas islas situadas a unos 700 kilómetros al sur de Nueva Zelanda a causa de una tormenta en el océano Antártico. Y la mayor ola registrada de todos los tiempos fue un tsunami tras un deslizamiento de tierra en Alaska en 1958, con olas que llegaron a alcanzar los 30,5 metros de altura.

Puede que recuerdes o que hayas oído hablar del terremoto en el océano Índico y posterior tsunami que devastó en 2004 las costas de Indonesia, Malasia, Sri Lanka, India y Tailandia, dejando alrededor de 230.000 muertos. Pues tampoco fue nada comparado con el ocurrido por el impacto del meteorito que provocó la desaparición de los dinosaurios y de gran cantidad de otras especies animales y vegetales.

### **Tres comidas españolas, entre las 100 más populares del mundo**

Si te preguntan por los platos españoles más conocidos y apreciados en el mundo, seguro que aciertas más de uno. El primero en el que has pensando sea posiblemente la paella, ¿verdad? Pues has acertado. La paella, el salmorejo y el cochinillo son los platos españoles que figuran en el ranking mundial de las 100 comidas más populares que elabora Taste Atlas, una página que recopila recetas de todo el mundo y su ubicación, con vocación de servir de referencia a viajeros.

El *sushi*, esos bocados de arroz y pescado, se sitúa a la cabeza en este mapa de la gastronomía mundial, en el que dominan los platos asiáticos y los europeos –con 41 platos cada uno– y, dentro de estos últimos, los italianos, con un total de 13 recetas entre las 100 más populares del mundo.

De nuestros platos, el más famoso en el mundo entero es la paella, que entra el top 10 de este Atlas del Sabor, en concreto en la novena posición. A gran distancia se sitúan el salmorejo cordobés (en el puesto número 58) y el cochinillo segoviano (en el puesto 62).

La comida más popular del mundo es, como ya te hemos dicho, el sushi, y el segundo puesto lo ocupa el *sashimi*, un plato, también japonés, de mariscos y pescados crudos cortados finamente. En el top 10 hay otras dos recetas japonesas más, que son el *shabu-shabu*, finas tiras de carne y verduras (en la séptima posición); y el *tonkatsu*, cerdo rebozado y frito (en la octava posición).

Italia es el país con mayor número de platos entre los 100 más populares del mundo, con 13 en total, de los que ocho son pasta (a la boloñesa, a la carbonara, a la vongole, a la amatriciana, al pesto, lasaña...). Además, su arroz típico, el risotto, figura en el top 10, en la sexta posición en concreto, tres puestos por delante de nuestra paella.

Además de Italia (con 13 recetas) y Japón (con ocho), otros países con más platos que España entre los más famosos del mundo son Francia, Estados Unidos y Singapur, con seis cada uno; Tailandia, con cinco; y Reino Unido y China, con 4. Tres recetas tienen también México, India y Filipinas.

El plato más popular de Estados Unidos son los *Mac and Cheese*, macarrones con queso, que ocupan el quinto lugar en el Taste Atlas; y el francés, el *steak tartare*, plato a base de carne de ternera cruda, en un puesto mucho más bajo (el 46). En el ranking de comidas más populares del mundo ganan los platos de carne, seguidos de los guisos, la pasta, las sopas y los arroces.

## TRUCOS Y CONSEJOS

### ¿Tienes ropa que ya no te pones? Devuélvela

Por Nuncy López Valencia

**Comprar ropa ha pasado de ser una necesidad a convertirse en una actividad de ocio. Cada vez adquirimos más prendas de vestir pero las utilizamos menos tiempo. ¿Te has parado a pensar alguna vez en el coste ambiental que supone ir a la moda? Ha llegado el momento de hacerlo y de apostar por una moda sostenible si no queremos cargarnos el planeta.**

Para que te hagas una idea, confeccionar unos vaqueros requiere unos 7.500 litros de agua, el equivalente a la cantidad de este líquido que bebe una persona promedio en siete años. Este es solo uno de los datos alarmantes de un estudio ambiental reciente que revela que el costo de estar siempre a la moda es mucho más elevado que el precio monetario que pagamos por ello, según informa Naciones Unidas.

Nairobi (Kenia) acogió el pasado mes de marzo la IV Asamblea de la ONU para el Medio Ambiente, de la que surgió la Alianza de la ONU para una Moda Sostenible, una organización integrada por una decena de organismos de Naciones Unidas que aspira a convertirse en la plataforma que aúne a instituciones, industrias y empresas en el esfuerzo de frenar las prácticas

ambientales y sociales destructivas de la industria del vestido y aprovechar la pasarela para proteger los ecosistemas.

Seguro que cuando piensas en las industrias que tienen un efecto más dañino para el medio ambiente, se te vienen a la cabeza la manufacturera, la energética, el transporte... Pues, según datos de Naciones Unidas, la industria de la moda es la segunda más contaminante del mundo, después de la del petróleo. Esta industria utiliza cada año 93.000 millones de metros cúbicos de agua, suficiente para satisfacer las necesidades de agua de cinco millones de personas.

Además, cada año se tiran al mar medio millón de toneladas de microfibra, lo que equivale a tres millones de barriles de petróleo. Pero eso no es todo: la industria de la moda genera el ocho por ciento de las emisiones globales de gases de efecto invernadero, más emisiones de carbono que todos los vuelos y envíos marítimos internacionales juntos, con las consecuencias que ello tiene en el cambio climático y el calentamiento global.

### **El peligro de la “moda rápida”**

El problema fundamental es el sector de la denominada “moda rápida” o, lo que es lo mismo, esos cambios constantes de colecciones a bajos precios que alientan a comprar y desechar ropa frecuentemente. Esto ha llevado a que la producción de prendas de vestir se haya duplicado en 15 años (de 50.000 millones de prendas en 2000 a 100.000 millones en 2015), mientras que su uso, en cambio, se ha reducido a la mitad de veces.

En España, se calcula que cada ciudadano gasta 450 euros anuales de media en renovar su vestuario y genera entre 12 y 14 kilos de residuos textiles, de los que solo se reciclan un 20 por ciento, reciclaje que se complica cuando en la confección de las prendas se mezclan fibras naturales y sintéticas. Por ello, los expertos defienden que la ropa se fabrique de la manera más sostenible posible.

Aunque los datos son desalentadores, lo cierto es que fabricantes y consumidores son cada vez más conscientes de que esta industria necesita cambiar, de que hay que renunciar al modelo de “comprar, usar y desechar” ropa por el bien del planeta. En definitiva, es necesario acabar con la cultura del desperdicio también en este ámbito. Y en ese objetivo, tu papel y el de todos y cada uno de los ciudadanos es fundamental.

Según ONU Medio Ambiente, si se promoviera un cambio en las formas de consumo mediante medidas como el mejor cuidado de la ropa y los programas de reciclaje y devolución, el impacto negativo de esta industria se reduciría de manera importante. Asegura que con solo duplicar el tiempo que usamos cada prenda de vestir podríamos reducir a la mitad las emisiones de gases de efecto invernadero que produce la industria de la moda.

### **Programas de recogida**

En esta línea, ya hay compañías que empiezan a integrar los principios de sostenibilidad a sus estrategias de negocios. Un ejemplo es la cadena H&M, que

hace algún tiempo puso en marcha en todo el mundo el programa 'Recogida de ropa'. Si llevas a sus tiendas una bolsa de plástico con ropa usada, de la marca que sea y en cualquier estado, te dan un vale para canjear en tu próxima compra.

En el caso de España, H&M te da un vale de 5 euros por cada bolsa de ropa usada que puedes utilizar en compras iguales o superiores a 30 euros, no siendo acumulables.

Como parte de su compromiso social y medioambiental, Zara también ha lanzado un programa de recogida de ropa usada para alargar la vida útil de las prendas. Además de disponer de contenedores en sus tiendas para depositar la ropa usada, también te la recoge gratis en casa si haces un pedido online. En España, Zara dona esta ropa usada a Cáritas.

Con esta ONG, que tiene miles de contenedores repartidos por todo el país, también colabora El Corte Inglés, que ha instalado más de 40 puntos de recogida de ropa usada por sus centros. La Fundación Humana o la Asociación Española de Recuperación Económica y Social también gestionan desde hace años residuos textiles mediante convenios con ayuntamientos y otras entidades.

### **Reaprovechar, reutilizar y reciclar**

¿Qué se hace con tu ropa usada?, te preguntarán. Lo primero, clasificarla para darle el mejor destino. Si está en buen estado, puede comercializarse como ropa de segunda mano con fines sociales o entregarse a gente sin recursos que la necesita. Si no está en buen estado, puede reutilizarse para transformarse en nuevas fibras, nuevos tejidos, nuevas prendas o en otros productos.

Así que, ya sabes, ahora que llega el cambio de armario por la llegada del verano es una buena oportunidad para deshacerte de toda la ropa que no te pones y que solo está ocupándote espacio en el armario. Puedes llevarla a esos puntos de recogida, pero también puedes intercambiar ropa usada entre particulares o con tus amigos, o simplemente regalarla para que otros la utilicen.

Y, muy importante, cada vez que te plantees comprar una nueva prenda de vestir piensa en si realmente la necesitas porque, sin ninguna duda, la ropa más sostenible es la que ya tienes en tu armario. Acostúmbrate a ponértela más veces en lugar de adquirir nuevas prendas, y utiliza tu creatividad para transformarla si ya no te gusta tanto.

Nunca lo olvides: la Tierra es el único hogar que tenemos y debemos comprometernos y cuidarla si no queremos perderla. De su vida depende la nuestra, tenlo muy en cuenta.

## **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) ¿Qué dos aspectos se tienen en cuenta para obtener la afiliación a la ONCE?
- a) La agudeza y el campo visual.
  - b) Saber leer y escribir en sistema Braille.
  - c) Conocer el manejo del bastón y tener perro-guía.

**Solución: a) La agudeza y el campo visual.**

- 2) ¿Cómo se llama el programa diseñado por la ONCE para que niños con y sin discapacidad visual aprendan mecanografía?
- a) Jaws.
  - b) Mekanta.
  - c) Daisy.

**Solución: b) Mekanta.**

- 3) Favorecer la plena inclusión escolar y social del alumnado con ceguera o deficiencia visual grave es uno de los objetivos prioritarios de...
- a) ... el Museo Tiflológico.
  - b) ... el Comité Paralímpico.
  - c) ... los servicios educativos de la ONCE.

**Solución: c) ...los servicios educativos de la ONCE.**

- 4) ¿Cuántos jugadores hay en cada equipo de goalball, deporte paralímpico creado específicamente para personas con discapacidad visual?
- a) Tres.
  - b) Quince.
  - c) Diez.

**Solución: a) Tres.**

- 5) ¿Quién se encarga de dotar a las personas con discapacidad visual de todo aquello que les permita realizar las actividades cotidianas para conseguir una integración social normalizada?
- a) La Federación Española de Deportes para Ciegos.
  - b) La Fundación ONCE del Perro-Guía.
  - c) El Servicio de Rehabilitación de la ONCE.

**Solución: c) El Servicio de Rehabilitación de la ONCE.**

## **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**

**Si el Test de la ONCE te ha sabido a poco, a ver si aciertas los ejercicios que vienen a continuación. Los hemos sacado del ‘Cuaderno de vacaciones para adultos’ que edita cada verano Blackie Books.**

### **Nombres músico-literarios**

Nadie va a descubrir ahora que música y literatura van muy unidas. A veces la inspiración empieza desde el nombre; así que ahí va este test sobre bandas y artistas cuyo alias musical está directamente sacado de libros:

- Bob Dylan ha dicho alguna vez que su nombre se basó de alguna manera en el del poeta Dylan Thomas, pero también ha dicho que no. ¿Sabes cuál es el nombre de nacimiento de Bob Dylan?
  - a) Robert Zimmerman.
  - b) Robert Ginsberg.

**Solución: a) Robert Zimmerman.**

- El clásico ‘Las amistades peligrosas’, del francés Choderlos de Laclos, sirvió de inspiración para el dúo vigués que cantaba “Pero basta ya de tanta tontería, hoy voy a ir al grano...” ¿De qué canción es esta frase?
  - a) ‘Me haces tanto bien’.
  - b) ‘Estoy por ti’.

**Solución: b) ‘Estoy por ti’.**

- *The Doors* sacaron el nombre de ‘Las puertas de la percepción’, de Aldous Huxley, que a su vez se basó en una frase del poeta William Blake. ¿Cuál de estos libros no es de Huxley?
  - a) ‘Un mundo feliz’.
  - b) ‘Fahrenheit 451’.

**Solución: b) ‘Fahrenheit 451’.**



- Mikel Erentxun sacó el nombre de Duncan Dhu de un personaje de 'Secuestrado', novela de Robert L. Stevenson. Llamándose así, ¿dónde dirías que está ambientado el libro?
  - a) Escocia.
  - b) Irlanda.

**Solución: a) Escocia.**

### **Parece mentira, pero...**

La ciencia muchas veces nos regala afirmaciones que pueden chocar con el sentido común pero que son ciertas. Aquí hay algunas, pero otras son auténticas trolas. Adivina cuáles son ciertas y cuáles no:

- El Sol es más viejo que la Tierra, pero el agua es aún más vieja que el Sol. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero. El agua es hidrógeno y oxígeno, elementos que aparecieron en el universo antes que el Sol.**

- La torre Eiffel es más grande en invierno que en verano. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso. Está hecha de metal, así que es justo al revés, en invierno es más pequeña que en verano.**

- Hay más árboles en la Tierra que estrellas en la Vía Láctea. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

- Los tomates tienen unos 7.000 genes más que un ser humano. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Verdadero.**

- En la zona metropolitana de Tokio vive más gente que en España. ¿Verdadero o falso?

**Solución: Falso. Viven unos 36 millones de personas, mientras que en España residen unos 46 millones de personas. Aun así, hay más gente que, por ejemplo, en Canadá, el segundo país más extenso tras Rusia.**

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

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

### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

-A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

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

Revista Pásalo  
Ilunion Comunicación Social  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7ª planta  
28027 Madrid