

FITUR ACOGE CON ENTUSIASMO LA PROPUESTA DE ACEUCHAL

La Feria Internacional de Turismo que se celebra cada año en la capital de España acogió en su última edición la presentación del municipio de Aceuchal.

Representantes municipales, contaron con 15 minutos, para exponer los encantos con los que cuenta nuestro pueblo tanto a nivel histórico, cultural, económico, así como su gastronomía o sus fiestas.



Dicha presentación contó con numeroso público a quienes se les regalaron productos de Aceuchal, y se pusieron en valor las fiestas de más reciente creación en el municipio como son la Feria del Ajo y la fiesta de la Bruja de los Ajos.

AGENDA

2 de Febrero: Festividad de la Candelaria. 12:00h.

6 de Febrero: Pleno ordinario. 21:00 h.

8 de Febrero: Homenaje a Juan Merchán "Cacheras". 18:30h. Casa de Cultura.

11 de Febrero: Campaña *Un libro es un amigo*. José Antonio Ramírez Lozano.

21, 22, 23 y 24 de Febrero: Carnaval Piporro.





AÑO DE SAN VALENTÍN

Paco Alonso de Mingo

Se cuenta que San Valentín fue uno de los tres que fueron ejecutados el año 269 por orden del emperador de Roma Claudio III. San Valentín fue un médico romano que se hizo sacerdote y que casaba a escondidas a los soldados romanos desobedeciendo la orden del emperador que había ordenado que todos los jóvenes debían ser soldados y solteros. Por ello fue condenado a muerte. Se dice que se enamoró de la hija de su carcelero y que le mandó una carta muy amorosa que acababa:... de tu Valentín. Ella, que estaba enferma, curó al leer la carta. En el año 496 el papa Gelasio le santificó y estableció el día de San Valentín para quitar la Lupercalia, fiesta pagana en que se hacían orgías y se azotaba a las mujeres con correas de perro mojadas con la sangre de los cabritos que ante habían sacrificado. Esto según ellos aumentaba la fertilidad de las mujeres.

San Valentín fue enterrado en las afueras de Roma en la Vía Flaminia, por lo que la Puerta Flaminia se llama popularmente Puerta de San Valentín. Los americanos y los ingleses implantaron la costumbre de mandar cartas de amor a sus parejas con corazones y Cupidos a cuyas cartas desde entonces se les llamó “Valentinas”.

En muchos lugares del mundo se celebra esta fiesta: Desde Francia e Inglaterra, se extendió por todo el mundo desde América a China. En Japón este día las mujeres regalan chocolate a los hombres y estos al mes, deben hacer a ellas un regalo mejor. En Italia, en la ciudad de Verona, donde se desarrolla el drama de Romeo y Julieta, existe el Club Julieta al que todos los años se escriben miles de cartas de amor apasionado que son todas ellas contestadas, ganando el concurso la que se considera como la más hermosa carta de amor.

Todo esto que resulta tan bonito y romántico fue aprovechado por los comercios para aumentar sus ventas y por algunos para hacerse el bueno con su pareja UN DÍA AL AÑO: ¡Qué miseria! Pero la triste realidad es que muchos consideran a su pareja como un objeto para su goce al que pueden menospreciar y hasta matar el resto del año. Es vergonzoso pero real pensar que este año que acabamos de dejar atrás ha habido una mujer asesinada cada seis o siete días. El próximo día 14 será San Valentín. Es un día para querer a la pareja, a la familia, los amigos, los animales que nos prestan un gran servicio y a la Tierra, a la que estamos maltratando y acabaremos aniquilando. Es día de amar a todo y a todos y de ir haciéndonos a la idea de que por este camino que llevamos, no vamos más que a la propia destrucción. Si hubo la Edad de Piedra o de los Metales, yo pienso que ahora estamos en la Edad de los Locos que estamos destruyendo nuestra Tierra en la que tenemos que vivir. Sí, pensamos que a nosotros no nos va a coger el desastre pero, ¿Nos da igual lo que hereden nuestros sucesores hijos, nietos, bisnietos...? No sé si somos locos, tontos, egoístas o todo a la vez, pero lo que sí es evidente es que nuestro planeta va cambiando a mal, nuestras relaciones con los demás se van deteriorando y ese amor desinteresado del gran Valentín se va transformando en sexo y egoísmo. Ahora que ha terminado el año y esa dichosa “cuesta de enero” que nos ha dejado con los bolsillos vacíos, debemos hacer balance de años y proponernos y cumplir nuestras promesas de buena voluntad; de respetar a la Tierra, a las mujeres, a las personas... a todo. Solo así podremos hacer una vida mejor en este Mundo en el que estar se va haciendo más difícil cada día. Os deseo que este año no haya un día de San Valentín, sino que todo él sea un San Valentín completo lleno de amor y paz; dos cosas tan necesarias para vivir como comer o respirar.



CADA VEZ MÁS ACCESIBLES

Enmarcado en el Plan de accesibilidad municipal, en el mes de enero se ha realizado un nuevo trabajo de accesibilidad en nuestra localidad. En esta ocasión se ha convertido en accesible, el tramo de acerado de la carretera de Almendralejo que da acceso al cuartel de la Guardia Civil.

Con este nuevo trabajo, se ha conseguido que la margen izquierda de la carretera de Almendralejo sea totalmente accesible desde la calle Ntra. Sra. de la Soledad hasta el recinto ferial, permitiendo que esta zona de paseo y acceso a la zona de recreo en que se ha convertido el recinto ferial, esté perfectamente adaptado a todas las personas.

Con trabajos de esta índole se logra hacer un pueblo donde sus vecinos pueden disfrutar de una mayor calidad de vida, promoviendo la autonomía de las personas así como la igualdad de oportunidades.



VISITA AL PRESIDENTE DE LA DIPUTACIÓN

Tras el arranque del nuevo año, el alcalde de la localidad, D. Joaquín Rodríguez, junto a otros representantes municipales, realizaba una visita a Badajoz, para mantener un encuentro con el presidente de la Diputación de Badajoz, D. Miguel Ángel Gallardo.

Dicho encuentro se producía el 9 de enero y en el mismo se exponían al máximo representante de la Diputación diversos temas que atañen a nuestro municipio y para los que se precisa una importante financiación.

Uno de los temas que se puso sobre la mesa, fue el de dotar al consistorio municipal de un ascensor que lo convierta en un edificio público accesible, para que todos los que lo deseen puedan acceder a la planta alta, donde se encuentra entre otras dependencias el salón de plenos municipal. Un ascensor, que ya consideró necesario el propio presidente en su última visita a la localidad.

También se dio a conocer a la máxima autoridad de la Diputación, las novedades y fecha de la celebración de la II Feria del Ajo, y se le invitó a que la visite y descubra in situ como el ajo es uno de los motores de la economía local.

En dicho encuentro, que fue muy cordial, se plantearon también otras cuestiones de interés municipal, como la necesidad de crear un polígono industrial.

Un mes, en el que los responsables municipales se han reunido también con AVANTE, con el objetivo de lograr financiación para los distintos proyectos que se quieren llevar a cabo en nuestra localidad.

ACEUCHAL EXPONE POR PRIMERA VEZ EN LA FERIA INTERNACIONAL DE TURISMO

Representantes municipales acudían el pasado 23 de enero a la Feria Internacional de Turismo (FITUR) que se celebra en Madrid para dar a conocer los atractivos con los que cuenta nuestro municipio.

Es la primera vez que nuestro pueblo está presente en la feria del turismo más importante de España, donde están representados todos los países del mundo. La cita tenía lugar el jueves 23 de enero a las 18:15 horas, en el stand de Extremadura. Hasta el mismo, se acercaban profesionales del sector, turistas y público en general para escuchar todo lo que nuestro pueblo tiene que ofrecer.



En primer lugar, tomaba la palabra el alcalde del municipio, D. Joaquín Rodríguez, quien ponía en valor el patrimonio histórico y cultural con el que cuenta Aceuchal, haciendo referencia a su parroquia, convento así como a sus innumerables ermitas. También recordaba que Aceuchal es un pueblo de emprendedores, con un sector del ajo muy potente, único en Extremadura y con la uva y la aceituna como otro de los sustentos de nuestra economía local. Tampoco quiso olvidarse de nuestra gastronomía y fiestas populares, destacando la Feria del ajo y la Bruja de los Ajos como las más novedosas, siendo ambas, de reciente creación.



A continuación tomaba la palabra el concejal de turismo, ocio y tiempo libre, D. Sergio Gordón quien aprovechaba esta oportunidad para dar a conocer a todos los presentes, como nació la idea de celebrar en nuestra localidad la Feria del Ajo, así como la Bruja de los Ajos, invitando a todos a visitar nuestra localidad, insistiendo en que cualquier época es buena para hacerlo, ya que contamos con enormes atractivos durante todo el año.

Al final de la intervención, que estaba limitada a poco más de 15 minutos, se proyectó un video representativo del municipio y se repartieron entre los visitantes productos típicos de nuestra localidad como ajos, aceite, vino y aceitunas.

LA LLEGADA DE SUS MAJESTADES PUSO FIN A LAS FIESTAS NAVIDEÑAS

La llegada de sus Majestades de Oriente, Melchor, Gaspar y Baltasar ponía el punto y final a las fiestas navideñas, siendo está la jornada más mágica y esperada especialmente por los niños. Y precisamente fueron los menores del Centro Infantil “El Pilar”, los primeros en recibir la visita de sus majestades de Oriente.



El viernes 3 de enero, los Magos de Oriente, acompañados de sus pajes, llegaron hasta la Guardería Infantil para recoger las cartas de los más pequeños y hacerles entrega de un obsequio a cada uno de ellos, patrocinado por el Ayuntamiento de Aceuchal. Todos, se mostraron sorprendidos ante su llegada, algunos se acercaron a ellos con confianza y otros soltaron alguna lágrima, aunque al final todos sonrieron al recibir su regalo.



Al día siguiente, ya el sábado por la tarde, sus Majestades de Oriente, recogían las cartas del resto de niños y no tan niños de la localidad y lo hacían a las puertas del Ayuntamiento ante la presencia de numeroso público. Para amenizar la tarde, se instalaban en la Plaza de España colchonetas hinchables gratuitas para los menores y se realizaban actividades infantiles mientras se producía la llegada de Melchor, Gaspar y Baltasar.

Cuando aparecieron, los cientos de niños y adultos que se daban cita en el centro de la localidad, pudieron fotografiarse con los Reyes, entregarles sus cartas y hablar con ellos sobre sus gustos y lo bien que se habían portado a lo largo de todo el año.



Pero sin duda el día más esperado fue el del 5 de Enero, una jornada en la que pudimos disfrutar de la Cabalgata de los Reyes Magos, un cortejo que partía desde el recinto ferial y que seguía por la carretera en dirección a la calle Los Mártires, calle Buenavida hasta llegar a la Plaza de M^a Cristina, donde hizo una parada para repartir caramelos entre la multitud de niños y jóvenes que allí les esperaban. Después bajaba por la calle El Medio hasta llegar a la Plaza de la Alameda, que es sin duda el lugar donde más gente espera la llegada de sus Majestades. Las carrozas reales estuvieron detenidas en este punto en torno a una hora, para poder repartir caramelos y permitir que los niños se subieran a fotografiarse con los Reyes quienes les preguntaron qué tal se habían portado en el último año y les entregaron chuches.



Tras esta parada multitudinaria, continuaron recorriendo las principales calles de la localidad, haciendo paradas para seguir repartiendo caramelos en la Plaza de la Constitución, carretera de Villalba y en la Avenida de la Cerca, terminando su recorrido en el Piso Tutelado de nuestra localidad, donde sus Majestades de Oriente visitaron a los residentes haciéndoles entrega a cada uno de ellos de un presente, que estos recibieron con mucha

ilusión y agradecimiento.

Destacar que una vez más, hay que agradecer la importante labor de un grupo de personas de la localidad, que de forma desinteresada se encargan de elaborar las carrozas reales, para que todos podamos disfrutar de las mismas durante la tarde del 5 de Enero.

Un trabajo que arrancan por el mes de octubre – noviembre y que les lleva horas y horas de su tiempo, y para el que emplean grandes dosis de imaginación acompañado de miles de grapas, papel, cartón, tela,... para dar forma a espectaculares diseños. Por ello es necesario alabar su trabajo y animarles a que año tras año sigan con esta labor tan reconfortante.



BACHEADO GENERALIZADO DEL MUNICIPIO

Desde que arrancara el año y durante varias semanas consecutivas se ha llevado a cabo un bacheado generalizado en el municipio, atendiendo a las demandas vecinales, llegando a más de medio centenar de calles de la localidad.



Las actuaciones principales se han llevado a cabo en la calle calvario, padrón de San Antonio, sin olvidar que las mismas se han hecho a nivel general, llegando a prácticamente todos los barrios y zonas residenciales, por iniciativa municipal y gracias a los planes regionales que hay en marcha en la actualidad.

CONTINUAN LOS TRÁMITES PARA CUBRIR UNA PLAZA DE POLICÍA LOCAL EN EL MUNICIPIO

Continúa en marcha el proceso selectivo para cubrir una plaza de Agente de Policía Local mediante el sistema de oposición libre para el municipio de Aceuchal.

Lo primero que se conocía era la publicación de las bases y se abrió el plazo de presentación de instancias para dicha convocatoria. Una vez finalizado el plazo, ya a mediados del mes de enero, se hacía pública la lista provisional de aspirantes admitidos y excluidos de esta convocatoria.

En total 107 personas presentaban su instancia, un total de 83 eran admitidos y 24 eran excluidos, siendo las causas de la exclusión la falta de fotocopia del CNI o compulsas del mismo, falta de fotocopia del título exigido o compulsas del mismo, falta del justificante de haber realizado el ingreso bancario de los derechos de examen, la ausencia de firmas o datos esenciales en la instancia o haber presentado la solicitud fuera de plazo.

Una vez publicada estas listas, los aspirantes tenían un plazo de 10 días hábiles para poder subsanar los errores, terminando este el pasado 28 de enero.

Ahora toca esperar que se haga pública la lista definitiva, que se publicará y expondrá en la forma indicada en las bases, además de publicarse la composición del Tribunal Calificador y la fecha, lugar y hora de celebración del primer ejercicio.

Se trata de un proceso que podría alargarse en el tiempo, y no se prevé que haya nuevo policía en el municipio, al menos hasta entrado el otoño.

YA HAY FECHA Y NUEVA WEB PARA LA II EDICIÓN DE FERAJO

Los responsables de la organización de la Feria del Ajo en nuestro municipio, llevan trabajando meses en su confección, para la que va a ser la segunda edición de una feria que pretende potenciar el sector del ajo y que tiene un carácter bianual.

Poco a poco vamos conociendo los primeros detalles, así a comienzos de años, se daba a conocer la que será la fecha de su celebración, los días 24, 25 y 26 de Abril, a lo que se sumarán jornadas técnicas en los días previos. Desde el gobierno municipal, ya trabajan para que esta segunda edición supere a la primera, buscando nuevos modelos de financiación, expositores, actividades lúdicas, con el objetivo de dar a conocer *el ajo* y sus propiedades y que este pueda abrirse a nuevos mercados.

Una vez anunciada la fecha de su celebración, han creado una web www.ferajo.es donde poder seguir todas las novedades de una edición que tiene como producto estrella al ajo, un producto agrícola protagonista diario de nuestra localidad, motor de nuestra economía y vida social y que nos representa en Extremadura y fuera de ella.

La finalidad de Ferajo, Feria Internacional del Ajo, es la de fomentar el cultivo del ajo y todos los sectores asociados a este producto, además, de posicionarse como un evento empresarial y social tanto en la localidad como en la comarca, fomentando el espíritu empresarial de la zona, el empleo, y el desarrollo sostenible del territorio de Aceuchal.

Es el Ayuntamiento la entidad promotora de este evento, por lo que desde el mismo, están programando multitud de actividades para estos días, con los que atraer tanto al público profesional como al público en general.

En esta nueva web, recién creada, pueden conocer más detalles de cómo exponer en esta segunda edición, así como también pueden encontrar un adelanto del programa de actividades previstas.

YEARS AND YEARS

Álvaro Guerrero Matamoros

Este mes, como ya he hecho en otras ocasiones, me voy a permitir recomendar en esta sección un poco de entretenimiento. Esta vez voy a presentaros una serie *Years and years*. Es una producción británica para una conocida plataforma digital que solo tiene 6 capítulos (no hay excusa para no verla) en los que se narra la evolución de una familia británica, los Lyon, a lo largo de 15 años, de 2019 a 2034, ¿nos pilla cerca, no? Es una especie de utopía pero en este caso los sucesos están a la vuelta de la esquina (hay que tener en cuenta que la serie se estrenó en 2018).

Solo hay un pequeño inconveniente con ella y es que se trata de esas series que llamamos comúnmente “de pensar”, es decir, que te entretiene mucho el ratito que estás viéndola pero que te hace irte a la cama dándole vueltas a la cabeza. Y es que como os he dicho la serie comienza en 2019 y nos presenta un futuro para el mundo, y más concretamente para Europa, poco alentador a decir verdad. Podríamos decir que da miedo porque no es una utopía que nos narre grandes catástrofes apocalípticas como maremotos o guerras mundiales que acaben con el mundo sino que nos presenta un planeta amenazado por la inestabilidad política, económica y tecnológica. Es decir, un proceso que ya parece haber comenzado, solo que la serie nos muestra una hipotética evolución.

Demagogos en los gobiernos, colapsos informáticos, ataques a las redes eléctricas nacionales, quiebra de algunas democracias occidentales, crisis de refugiados, agravamiento del clima... Muchas de estas cosas no nos resultan nuevas porque ya han empezado, casi de manera silenciosa, solo hay que hurgar un poco en las noticias para darse cuenta. Sin embargo no voy a recomendar una serie casi apocalíptica solo para que alguien tarde más de la cuenta en coger el sueño. *Years and years* tiene también un mensaje profundo y reflexivo de esperanza que nos viene a decir que, al fin y al cabo, somos nosotros quienes tenemos una enorme capacidad de cambiar el mundo a través de decisiones que tomamos diariamente y a las que no damos importancia.



Espero que la disfrutéis.

NUEVA VISITA DEL BANCO DE SANGRE

Un equipo del Banco de Sangre de Extremadura, se desplazaba hasta nuestra localidad los días 9 y 10 de enero para proceder a realizar extracciones de sangre entre los donantes del municipio. En una época, en la que el frío, los resfriados e infecciones, dificultan la donación, desde el equipo de sangre y por parte del colaborador de la Hermandad en nuestra localidad, se ponían todos los medios, para mantener las previsiones de bolsas obtenidas en anteriores visitas.

En la primera jornada de extracciones, no se cumplieron las previsiones y tan solo pudieron recolectarse 64 bolsas, por lo que se hizo un llamamiento a través de las redes sociales, para lograr incrementar esa cifra durante la segunda jornada. Un llamamiento que dio sus frutos, ya que el viernes fueron 91 las bolsas extraídas y muchas más las personas que se acercaron hasta el Centro de Salud para saber si podían donar.

Es importante recordar lo importante y necesario que es donar sangre, ya que con un poco de nuestra sangre podemos salvar vidas. En agradecimiento por su labor altruista, todos los donantes recibieron un obsequio por parte de la Hermandad.



MUÉVETE

El CEIP. Ntra. Sra. de la Soledad de nuestro municipio ha sido seleccionado para participar como centro observador dentro del programa de innovación y formación docente denominado “Muévete”.

Se trata de una iniciativa cuyo objetivo principal es el de compartir experiencias innovadoras que potencien el aprendizaje del alumnado. Así, los docentes puedan hacer estancias formativas en los centros educativos públicos de la región previamente seleccionados por desarrollar iniciativas innovadoras y exitosas, para que observen *in situ*



como trabajan otros compañeros y compañeras en diferentes ámbitos competenciales y puedan aprender formas de trabajar diferentes, que adapten y apliquen en sus propios centros. Se persigue por tanto, mejorar la práctica docente, y por tanto, la calidad de la educación.

LA BARRIADA DE SAN ANTÓN CELEBRA UN AÑO MÁS LAS FIESTAS EN HONOR AL PATRÓN DE LOS ANIMALES

Un año más, la directiva de la Hermandad de San Antón organizaba las fiestas de barriada en honor a su patrón. Una festividad, que a pesar de ser de barrio, atrae a todos los vecinos del municipio, que durante los días de la fiesta, en esta edición 17, 18 y 19 de enero se han desplazado hasta este barrio de nuestra localidad, para disfrutar de las distintas actividades previstas.

El viernes 17 de enero, festividad de San Antón, se celebraba la tradicional misa en la ermita a cargo del párroco de la localidad D. Agustín Ríos, para posteriormente celebrar la procesión del Santo por las calles aledañas a su ermita. La tarde finalizaba con una degustación de churros con chocolate por cortesía de la Hermandad.



Al día siguiente, el sábado se procedía a la recogida de regalos para el ramo. Una tradición que viene desde años, en la que los vecinos donan regalos de todo tipo, que luego son subastados, consiguiendo así financiación para la Hermandad.

Por la tarde, se encendía el típico candelorio de San Antón y posteriormente tenía lugar la actuación del grupo Analogic 80,s Band,



quienes ante una carpa totalmente abarrotada, ofrecieron un repertorio de la mejor música de los años 80, con la que hicieron disfrutar al público asistente.

El domingo las actividades comenzaban desde primera hora de la mañana, con el tradicional desfile de caballos, y la bendición de los animales al mediodía a cargo del párroco de la localidad. Todos los asistentes pudieron degustar a la hora de comer chanfaina y vino de la tierra donado por la Hermandad, mientras la charanga Chevere, ponía el acento musical.



Las fiestas concluían el domingo por la noche, tras la actuación musical de Ezequiel Melchor, con su tributo al Barrio.

LOS ALUMNOS DEL CENTRO INFANTIL “EL PILAR” CELEBRAN EL DÍA DE LA PAZ

El pasado 30 de enero, los alumnos del Centro Infantil “El Pilar”, celebraban el Día escolar de la No Violencia y la Paz. Una efeméride dedicada a conmemorar en los centros educativos una cultura de no violencia y paz. La educación en y para la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no-violencia y la paz son motivos para recordar el 30 de enero, tal y como han hecho las profesoras de la guardería con sus alumnos.

En esta jornada, han dibujado sobre un mural una paloma, símbolo de la paz, y los menores han dejado plasmada en la misma sus manos de color blanco. Un mural que han colocado a las puertas del centro para que pudiera ser visto por sus familiares, además de realizar una paloma con cartulina que han podido llevarse a casa.



AQUELARRE YA CONOCE SU POSICIÓN EN EL DESFILE DE CARNAVAL PACENSE

La comparsa piporra “Aquelarre”, trabaja ya, desde hace meses en preparar su participación en el gran desfile de comparsas de Badajoz, por cuarto año consecutivo. El domingo 19 de enero la expectación era máxima ya que ese día se llevaba a cabo el sorteo que dirimía el orden de participación de las distintas agrupaciones en el desfile que tendrá lugar el próximo 23 de febrero.

En esta ocasión, la suerte, decidía que la comparsa piporra desfile en la posición número 43, estando prevista su salida, pasadas las 5 de la tarde.

Por otro lado, señalar que desde la dirección de la comparsa, han decidido en esta edición colaborar con dos asociaciones, la asociación oncológica Tierra de Barros de Almendralejo y la asociación oncológica Juan Víctor de Santa Marta de los Barros, destinando todo lo recaudado en la venta de pulseras de la comparsa, cuyo coste es de 1€. Desde la agrupación esperan recaudar una buena cifra para ayudar a estas dos asociaciones que realizan una gran labor en nuestra comarca.



¿CÓMO CONSEGUIR BAJAR O ELIMINAR LOS AZÚCARES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN?



Mª Jesús Rodríguez

Graduada en Nutrición Humana y Dietética

<http://nutrisalex.wordpress.com>

La ingesta media de azúcar libre a diario de los españoles es de 71.5 gr, siendo la recomendación de la OMS de 25 gr al día (un 10 % de nuestra alimentación). Por lo tanto, y ante estas cifras alarmantes, la OMS, recomienda reducir todo lo posible la cantidad de azúcar de nuestra alimentación (sinazucar.org).

Existen dos tipos de azúcares en los alimentos:

- **Extrínseco o azúcar libre**: Este tipo de azúcares refinados o sin refinar, se encuentran añadidos por la industria o los cocineros o los consumidores, así como los azúcares añadidos en la miel, los jarabes o los zumos de fruta.

¡Ah! y no nos confundamos. Aunque a los zumos o licuados de frutas no llevan azúcar añadido, contienen una elevada cantidad de azúcar libre, dado que la fruta no está íntegra y no mantiene su matriz alimentaria.

Es importante saber que la cantidad de azúcar que aparece en la etiqueta nutricional, (aquella tablita donde pone “Hidratos de carbono – de los cuales azúcares...”) no distingue entre ambos tipos de azúcar.

Para saber si ese azúcar es o no es añadido, debemos fijarnos en la lista de ingredientes. Si es añadido, entre los ingredientes aparece “azúcar” o cualquiera de estas palabras: sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de maíz o sirope vegetal (arroz, agave...), azúcar de coco o abedul, azúcar invertido, maltodextrina, dextrina, dextrosa, concentrados de fruta, melaza, panela, miel...

Hay que señalar, que todos estos ingredientes, tienen el mismo efecto perjudicial en el organismo. Así que no te dejes engañar por los productos “sin azúcar” que llevan sirope de agave... ya que aunque la mona se vista de seda... mona se queda.

- **Intrínseco**: es aquel que está presente en frutas y verduras de forma natural (excluyendo zumos concentrados o zumos naturales de fruta).

El consumo de fruta no solo NO es un problema, sino que un consumo diario de estas, aporta grandes beneficios para nuestra salud y nos ayuda en la prevención de ciertas patologías.

Tenemos que tener en cuenta, que los azúcares aportados por la fruta se encuentran inmersos dentro de su matriz alimentaria, lo que hace que encontremos otros muchos beneficios en la ingesta de fruta:

- Menor ingesta energética (alta composición de agua y fibra).
- Mayor saciedad.
- Alto aporte de micronutrientes y fitoquímicos.
- Mejora de la salud de nuestra microbiota.

Por lo tanto, según la **OMS** se recomienda bajar al menos entre un 5-10 % nuestra ingesta de azúcares añadidos.

El problema lo tenemos cuando vamos a hacer la compra al supermercado y la mayoría de los alimentos elaborados o ultraprocesados llevan como ingrediente principal azúcar y lo vuelven a nombrar de nuevo varias veces como (jarabes, dextrosas), entre otros muchos nombres que utilizan para despistarnos y endulzarnos tanto que nos vuelven adictos a este tipo de alimentos, lo que provoca ansiedad por la comida sin control.

La oferta de estos alimentos está en todos lados en forma de máquinas expendedoras y tiendas de bollería que nos invitan a tomar estos productos **NO SALUDABLES** sin control.

Algunos consejos para **reducir la cantidad de azúcar** de nuestra alimentación son:

1. Realizar una compra saludable de productos sin elaborar tales como: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, carnes, pescados, huevos, agua, aceite de oliva, leche semidesnatada o entera...
2. Elegir cereales de calidad 100% integrales sin aditivos ni conservantes, tienen las mismas kcal y aportan fibra que nos ayudan a saciarnos.
3. Aprender a elegir los alimentos sin azúcares añadidos. Si no sabes hacerlo, lo explicaré en próximos artículos. Hay apps como "YUKA" que te ayudarán a elegir mejor.
4. Concienciarnos a elegir de forma correcta los alimentos e informarnos siempre con profesionales y páginas cualificadas. Sinazucar.org y Realfooding son dos movimientos que ayudan a este tipo de consciencia.
5. Cocinar nuestra comida de forma casera, así sabremos que ingredientes lleva. No hacen falta cocciones muy elaboradas y que necesiten mucho tiempo para comer bien. Si nos hace falta tiempo, podemos utilizar el Bathcooking: técnica en la que en 2-3 horas se cocina toda la comida básica de la semana y que nos permite comer saludable sin gastar mucho tiempo.



EL EXTREMADURA UD Y LA EMD ACEUCHAL SE MIDEN EN UN AMISTOSO EN EL FRANCISCO DE LA HERA

El Extremadura UD de segunda división y la EMD Aceuchal, se midieron el pasado 10 de enero en un partido amistoso en el Francisco de la Hera, debido a que ambos clubes no disputaban encuentros ese fin de semana, por los compromisos de sus rivales en la Copa del Rey. Las buenas relaciones que unen a ambas entidades, permitió que pudiera disputarse este amistoso en el que se abrieron de forma



gratuita las puertas del estadio de Almendralejo, para que pudieran acceder los aficionados de ambos equipos.

Un encuentro en el que lo menos importante era el resultado, el partido terminó con

victoria local por 2-1 con doblete de Nono para el conjunto azulgrana y para el conjunto piporro, recortó distancias Escorial. A pesar del carácter no competitivo del duelo, los más de medio centenar de aficionados piporros disfrutaron con ver a su equipo ante un gran rival y en un estadio con pasado de primera división.

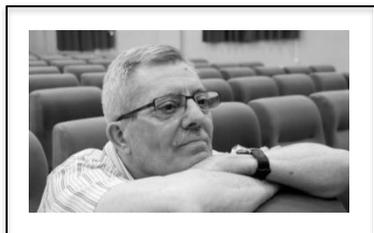
NUEVOS OBJETIVOS PARA DEPORTISTAS PIPORROS

Un nutrido grupo de deportistas locales, participaban el pasado 19 de enero en la media maratón de los Barruecos, celebrada en Malpartida de Cáceres. Una prueba en la que a pesar de las condiciones meteorológicas adversas debido al fuerte viento, todos los piporros participantes, lograron cumplir sus objetivos. Destacar la tercera posición de Isabel Buenavida en la categoría veterana C y la segunda posición lograda por Juan Diego Indias en su categoría.

La Media Maratón llevó a los corredores hasta el interior del Museo Vostell, una novedad que incrementó el aliciente que tiene ya esta prueba que pasa por las Peñas del Tesoro, los paisajes donde se rodó Juego de Tronos y el Humedal de las cigüeñas, premiado por su alto valor medioambiental. Todo ello la convierte en una carrera de lo más especial por el Monumento Natural de Los Barruecos.



TENGO UN AMIGO



Antonio Rodríguez Gordón

Tengo un amigo en mi barrio -ya viejo- y muchas mañanas, cuando el día remonta, sabe prestarme surcos con tachones y hablillas trasnochadas que a muchos harían reír y a otros reflexionar. Algunas de ellas detallan:

- No se puede comprar la brisa del mar una noche de verano.
- No se puede comprar la inocencia de un niño, ni la alegría de los padres al verlo nacer, crecer, hacerse mujeres y hombres de un mañana que les espera en la esquina del tiempo.
- No se puede comprar el sol, ni el calor de un abrazo.
- No se puede comprar la luz del pensamiento, ni la luz de la estrella más cercana, ni siquiera la luz reflejada en la luna.
- No se puede comprar la libertad que tanto costó a muchos.
- No se puede comprar la generosidad de un amigo, ni comprar su sonrisa, ni esperar de él *peras del olmo*.
- No se puede comprar la Historia; está ahí, para quien quiera aprender y aplicar.

Tengo un amigo en mi barrio -ya viejo- que, cuando algún atardecer pide acostarse -porque también el día se cansa y le da miedo la noche tragona-, busca colores sin acabar de encontrarlos. Y se descorazona. Y no encuentra el arco iris que busca.

- De qué color es la suma de todas las razas.
- De qué color son los siglos que habremos de teñir para que la mujer y el hombre no sean ni hombres ni mujeres, sino seres humanos.
- De qué color pintaremos la *miaja* de esperanza de los seres que sufren.
- De qué color taparemos la negrura de la guerra para que -sin estragos- rompamos las veredas de los poderosos.
- De qué color es el hambre de ese niño que soporta el abandono.
- De qué color es la desconfianza, ese que nos hacen poner el *punto-rayo* de fronteras para hacernos diferentes y separarnos.
- De qué color es la inconsciencia de no aceptar todos los colores, todas las tendencias para abrir colores de convivencia y romper el color oscuro del odio y fumigarlo.
- De qué color es el olvido de la dignidad.

Tengo un amigo en mi barrio -ya viejo-. Sigue mirando las noches del mundo con pena. Sabe que:

- Es difícil romper el conformismo.
- No se puede romper el egoísmo.
- Es difícil romper toda la caspa acumulada.
- No se pueden romper las uñas de la desidia.
- Es difícil romper muros, más muros, todos los muros de siglos de indolencias.

Tengo un amigo en mi barrio -ya viejo- Espera un futuro grande y guapo para los niños, y para los jóvenes, y para las mujeres y los hombres que sueñan con la PAZ, esa del corazón. Y este amigo -ya viejo- mastica -soñador- que la concordia no se compre, ni tenga color, ni se rompa.



Mi DGT

Miguel Carmona Romano



Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal

La Dirección General de Tráfico ha dado un paso más en la informatización que está llevando a cabo. El último trabajo ha sido crear una aplicación para móviles que nos permitirá, entre otras cosas, la ventaja de no llevar nunca más nuestro permiso de conducir en la cartera.

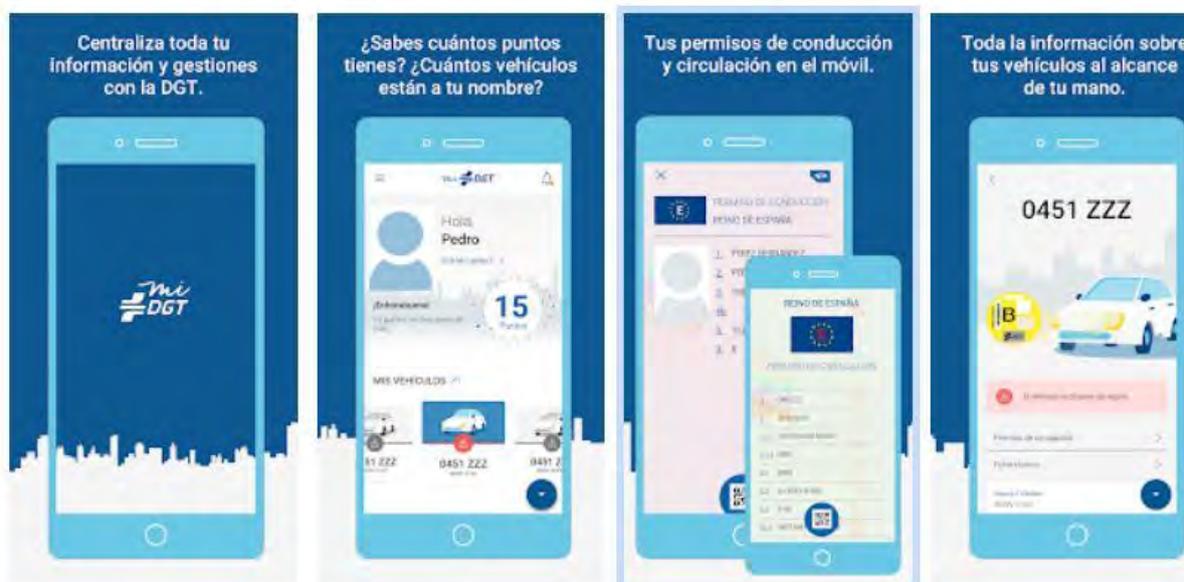
Esta nueva aplicación que ahora mismo se encuentra en fase de pruebas, nos permitirá consultar nuestro saldo de puntos, además de gestionar el historial de multas que tengamos e incluso poder pagarlas desde nuestro móvil.

Actualmente se está trabajando en la mejora de los errores que esta aplicación pudiera tener para que podamos instalarla en el menor tiempo posible y de forma gratuita en nuestro Smartphone.

Como he mencionado anteriormente, con esta App podremos contar con la versión digital de nuestro permiso de conducir, lo que nos permitirá prescindir del carnet de plástico. Eso sí, cuando se adapte la legislación, mientras tanto, deberemos seguir llevándolo.

También podremos disponer en esta aplicación, de la documentación de todos los vehículos que tengamos a nuestro nombre, podremos consultar cuándo vence el seguro, cuándo debe pasar la próxima revisión de la ITV, e incluso nos hará saber cuál es el distintivo medioambiental que le corresponde a cada uno de ellos. Otra de las prestaciones que esta aplicación nos ofrece es poder recibir cualquier aviso de la Dirección General de Tráfico e incluso poder realizarse algunas gestiones como renovar el carnet de conducir, matricular y hacer transferencias de vehículos o solicitar citas previas en las oficinas de tráfico entre otras cosas.

El director general de la DGT ha asegurado que la App cumplirá con la legalidad vigente y garantizará la protección de datos. Ahora solo nos queda esperar para poder disponer de esta aplicación y disfrutar de todas sus ventajas.



PRECAUCIÓN EN CARNAVAL

Belén Román

Técnico del Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

La compra de artículos de carnaval como disfraces, productos de maquillaje, lentes de colores a un menor precio en establecimientos no especializados en su venta puede suponer que se adquieran productos que no cumplen con todos los requisitos de seguridad que se les exige.

Por ello es necesario recordar unas mínimas **normas de seguridad** que nos garanticen que disfrutaremos de una fiesta divertida y sin sobresaltos.

DISFRACES PARA NIÑOS

Debemos tener en cuenta que los disfraces para niños deben ser tan seguros como los juguetes que adquirimos para ellos, por lo que debemos ser igual de exigentes en ambos casos.

Debemos comprar disfraces que no tengan elementos que puedan cortar o pinchar al menor, no tener piezas pequeñas que puedan introducirse en la boca, o bolsas que puedan causar asfixia.

En su composición no deben figurar sustancias tóxicas, tales como metales pesados y sobre todo no han de ser inflamables, ni el tejido con el que están fabricados ni los complementos.

Tratándose de disfraces para niños también sería muy recomendable que no llevaran la cabeza cubierta, prescindiendo de caretas y capuchas, dado que el riesgo de inflamabilidad es más elevado.



PRODUCTOS DE MAQUILLAJE

Debemos extremar las precauciones con estos productos, especialmente con los niños que tienen la piel más sensible, por lo que debemos exigir las mismas condiciones que venimos exigiendo para los cosméticos que usamos en nuestra vida ordinaria, con el fin de evitar o minimizar los riesgos de alergia.

LENTE DE FANTASÍA

Hay personas que llevan la búsqueda de esa caracterización perfecta a un nivel muy superior, y utilizan decenas de accesorios para ser reconocidos como el mejor disfraz del lugar. Además de los trajes, las pelucas, el maquillaje facial o los aerosoles de pintura, las lentes de contacto son un producto muy utilizado en estas fechas, en concreto las de colores o fantasía, con multitud de diseños y tonalidades cromáticas diferentes.

Por ello, es importante seguir unas recomendaciones para que puedas utilizarlas sin sufrir riesgos oculares:

_ Acude siempre a tu óptico-optometrista para adquirir tus lentes de contacto de fantasía y desecha la idea de conseguirlas a través de ciertos portales de internet o bazares. No son un

juguete, sino que estas lentes, al igual que el resto de lentes de contacto, son productos sanitarios de adaptación individualizada.

_ Lo ideal es usa variedades desechables de un solo día.

_ ¡No las compartas!, como ya hemos mencionado, las lentes de contacto son un producto individual y personalizado.

_ No duermas con ellas, ya que pueden provocarte infecciones o lesiones oculares.



ETIQUETAS Y TICKETS DE COMPRA

Cuando adquiramos productos de maquillaje y disfraces debemos guardar las etiquetas ya que nos serán de gran utilidad en el caso de sufrir un accidente o reacción alérgica, puesto que es en las etiquetas donde debe constar la composición del producto utilizado.

Igualmente debemos conservar el ticket de compra que, en caso de problemas será necesario presentar para efectuar una reclamación.

En definitiva, desde el CONSORCIO EXTREMEÑO DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR, lo que se pretende es dar unas recomendaciones básicas, que se resumen en los siguientes puntos:

- Leer siempre con detenimiento la etiqueta y las instrucciones de uso, que deben estar en castellano.
- Prestar especial atención a los consejos de uso y advertencias de seguridad.
- Los productos destinados a ser utilizados por menores de 14 años que se comercialicen en la Unión Europea deben llevar el denominado marcado CE, que asegura que cumple la normativa establecida por la Unión Europea y que ha pasado todas las pruebas técnicas necesarias para su seguridad.
- Es importante comprobar que las máscaras cuentan con suficientes orificios de ventilación para evitar riesgo de asfixia.
- En el caso de los productos de maquillaje, se debe revisar detenidamente sus componentes, así como la fecha de caducidad antes de utilizarlos para evitar posibles reacciones alérgicas.
- Es importante verificar que, en el supuesto de disfraces dirigidos a la infancia, no han de contener piezas pequeñas que se puedan desprender y ser ingeridas.
- Es necesario comprobar que los disfraces no tienen bordes cortantes y están fabricados con materiales no inflamables.
- Además, los disfraces destinados a la infancia no llevarán cordones en la zona del cuello para así evitar estrangulamientos. Si los llevan en otras partes han de estar convenientemente asegurados.



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

