



## NOVIEMBRE MÁGICO

El penúltimo mes del año, nos ha vuelto a traer una nueva edición de La Bruja de los Ajos, un evento donde se dan cita tradición y fiesta alrededor de dos elementos propios de nuestra identidad como son los ajos y la antigua tradición brujeril.

En este 2020 atípico, la fiesta se celebraba los días 27, 28 y 29 de noviembre, y aunque en años precedentes el protagonismo lo tenían las actividades colectivas y en la calle, este año, se han extremado las precauciones, evitando situaciones de riesgo, por ello, el programa se adapta a la nueva situación, primando otro tipo de modelo de fiesta, sin perder su carácter colaborativo, participativo o festivo.

Para esta edición se realizaba una exposición en el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, se editaba un vídeo de la lectura a cargo de vecinos de la historia de Josefa Zarpazos, además de llevar a cabo un concurso de decoración de balcones y ventanas.

### AGENDA

3 de Diciembre: Pleno ordinario. 20:30 h

4 de Diciembre: Misa en honor a Santa Bárbara. Parroquia. 20:00h

6 de Diciembre: Día de la Constitución.

8 de Diciembre: Día de la Inmaculada Concepción.

24 de Diciembre: Día de Nochebuena.

25 de Diciembre: Día de Navidad.

31 de Diciembre: Nochevieja.

### ¡FELIZ NAVIDAD!

*Paco Alonso de Mingo*



Y llegó por fin el último mes de este nefasto año bisiesto que tan malos recuerdos nos va a dejar. ¡Adiós, qué ganas de perderte de vista!. Enfermedad, muerte, sequía, crispación política, paro, colas para recoger comida...en fin un año para olvidar (que quizá no podamos). Calles vacías, caras blancas y negras de mascarillas que nos tapan la sonrisa. Habrá que acostumbrarse a reír solamente con los ojos y a besar con el pensamiento, ¡Lo que faltaba en esta sociedad que tenemos tan deshumanizada! Es curioso: los perros libres y sin bozal y los humanos con esta especie de bozal que nos han impuesto para que no nos mordamos la salud unos a otros.

“El lobo, que buen turrón”, “Vuelve vuelve a casa por Navidad”... Los radiantes anuncios del cava o esos en inglés de las colonias caras. El “Pequeño tamborilero” de Rafael o la “Canción para la Navidad” de José Luis Perales que nos removía el alma (el marinero, el hijo ausente, los hospitales, los caminantes solitarios, el soldado y sobre todo aquello de “deja el odio”) cosas que muchas veces han provocado una lágrima de alegría y amor y otras de pena por algún amor desaparecido o ausente. Hoy algunos a todo esto le llamarían cursilería. Ahora la vulgaridad, la grosería y la falta de empatía con los demás, suelen llamar cursi a todo lo que es bello, romántico y bueno. Y es que en este mundo que hemos creado de consumismo y egoísta se van perdiendo los sueños, la ilusión, el gusto por todo... a veces hasta el amor a la propia familia. Esto de llamar cursi a lo bello es como un miserable mecanismo de defensa: el que no es capaz trata de ensuciar y devaluar la imagen y la obra del capaz. Me recuerdan a esa fábula de Esopo, recontada por Samaniego en que la zorra, incapaz de cogerlas, se justifica diciendo que no están maduras aunque lo estén.

Y luego está el esnobismo, que a veces es borreguismo y que imita a esos incapaces por seguir una moda y no ser criticado o marginado por los demás, (“eso es arcaico”, “no está de moda”, “eso es cursi”, “ya no se lleva”...) y hay que seguir al resto del rebaño para no ser mal mirado o tratado por esta sociedad que hemos creado, en que la familia, el respeto, la amistad, el arte, la empatía o la virtud valen tan poco. Hoy lo que manda es el dinero, el poder, y el sexo. Ser el primero es el ideal de muchos; no importa si hay que pisotear a los demás.

Yo hoy quiero reivindicar esa ternura de la Navidad que se va perdiendo. ¡Viva el turrón y el mazapán!, ¡Viva el taponazo que daba en el techo al abrir la botella de cava! Y ese abrazo al hijo que vuelve y esos villancicos cantados en familia con la botella de anís y la cuchara y esa madre en el centro de todos, hueca de satisfacción aunque cansada de guisar, pero siempre sonriente. La casa huele a pollo asado y a amor. ¿Esto es cursi? Pues ¡Viva la cursilería!

Este año por desgracia todo será diferente. Habrá gente que faltará a la mesa y alguien llorará, aunque sea a escondidas. La vida es así, como en la película sonrisas y lágrimas. Pero hay que seguir adelante y seguir viviendo por los que quedan. El ser humano no es un geranio que se seca o un conejo que se muere y se acabó. Nosotros tenemos un espíritu que seguirá vivo en alguna parte y seguramente será más feliz que nosotros. Cuando levantéis vuestra copa para brindar, seguro que él que os falta, sonreirá y os mandará un montón de besos de esos que ahora no podemos darnos. Os deseo unas felices Navidades. Cuidaos y cuidad de los demás. La Navidad no es cursi: La Navidad es algo maravilloso: es la fiesta del AMOR.

### COMIENZAS LOS TRABAJOS DE CERRAMIENTO CON MURO DE PIEDRA EN EL PARQUE DE LAS PIEDRAS

A mediados del mes de noviembre, daban comienzo en nuestra localidad los trabajos de cerramiento con muro de piedra en el Parque de las Piedras. Unos trabajos pertenecientes al Programa de Fomento del Empleo Agrario (AEPSA), correspondientes al ejercicio del 2020 y que, deberán estar concluidos a finales de septiembre del próximo año.

Durante los próximos meses, se va a ejecutar un cerramiento en el interior del parque de las piedras, antigua cancha de tiro, a base de mampostería ordinaria de piedra natural. Así, se ha comenzado con un muro, que está apoyado en el muro escalonado que se ejecutó en anteriores fases de AEPSA, y se continuará con otro muro, donde irá ubicado un escenario de importantes dimensiones, otro muro que servirá principalmente de acceso al recinto y un último muro, que quedará resuelto con gradas.

Al término de la obra, nuestro municipio contará con un nuevo recinto con graderío al aire libre, en el que poder realizar eventos de diversa índole, en una zona de fácil acceso y con disponibilidad de aparcamientos en los alrededores.



*Vista aérea del cerramiento*



*Inicio de las obras (AEPSA)*

Un programa, AEPSA 2020, con el que también está previsto que se realice una reforma del laberinto ubicado en el Parque de las Mimosas. La solera de dicho laberinto se encuentra en un estado deplorable, por lo que se va a levantar la totalidad de la solera y se ejecutarán muros de piedra con dos finalidades, uno de ellos como muro de contención y otra como gradas, se dejará la zona preparada para poder ser utilizada para realizar deporte sobre ella.

Además, se continuará con el pavimento empedrado de otras zonas que aún faltan del parque de las mimosas y se realizará un muro de contención en la zona de San Isidro, para contener las tierras que circundan la Ermita de San Isidro y evitar de ese modo el desplazamiento de dichas tierras.

Todos estos trabajos supondrán un coste económico de 578.943,82 € sin IVA, repartidos en mano de obra, materiales y maquinaria.

### BAJAN LOS CASOS DE COVID DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE

Que el coronavirus ha llegado para quedarse, al menos durante algún tiempo, es algo, que ya veníamos intuyendo desde hace varios meses, lo que no sabíamos es que podía golpearnos tan de lleno y tan de cerca, por eso sigue siendo imprescindible que cumplamos con todas y cada una de las medidas impuestas por las autoridades sanitarias.

Noviembre afortunadamente, ha sido el mes de la estabilización y bajada de los casos de COVID-19 en nuestra localidad. Por ello, si analizamos como se ha ido desarrollando la incidencia del virus en nuestro municipio, descubriremos que los comienzos del mes de noviembre fueron muy complicados, con una curva disparada y una situación extrema, que nos mantenía en una situación de alerta máxima.

En las primeras semanas, los casos no paraban de crecer, y cada día, cuando salud pública notificaba el número de casos en Extremadura, nuestra localidad era jornada tras jornada, una de las afectadas por nuevos casos de covid. En Aceuchal, se alcanzaba el pico máximo el pasado 13 de noviembre cuando había 141 casos activos.

Tan solo unos días después, la situación empezaba a controlarse y aunque tímidamente, la curva empezaba a descender. Ello se debía a un mayor cumplimiento de las medidas por parte de todos así como a un cambio en el protocolo de actuación por parte de las autoridades sanitarias.

El 15 de noviembre, marcó un punto de inflexión, ya que fue la primera jornada en nuestro municipio, sin nuevos casos de covid, algo que no ocurría desde el 10 de octubre. Y así con el casillero de nuevos casos a cero, nos mantuvimos durante tres jornadas consecutivas. A este descenso en el número de casos, había que sumar el elevado número de altas, que en apenas una semana, se elevaron hasta más de 150.

Esta situación nos acercaba a un panorama más esperanzador de cara a los últimos días del mes de noviembre, por ello, el Ayuntamiento de Aceuchal, decidía reanudar el mercadillo de los viernes en la jornada del día 20, tras haber estado dos semanas prohibido por la alta incidencia del virus en el municipio.

Afortunadamente, todas las restricciones impuestas han surtido efecto y el penúltimo mes del año, se cerraba con 18 casos positivos activos, 247 casos desde que arrancara la pandemia y 224 curados. El peor dato, el de los fallecidos, ya que en este mes teníamos que lamentar la muerte de tres vecinos más con covid en Aceuchal, lo que eleva la cifra de fallecidos a causa de la pandemia en nuestro municipio a un total de 5 personas.

Pero a pesar de hablar de mejores datos, hay que ser prudentes, no confiarse, y mucho menos, relajar las medidas de seguridad; algo que todavía no entienden algunos, ya que los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad, siguen poniendo sanciones desde que se decretara el estado de alarma a todos aquellos que no respetan la normativa.

Así en la madrugada del sábado 28 de noviembre, la Policía Local junto con la Guardia Civil, desalojaban una nave, donde se estaba celebrando una fiesta ilegal, en la misma se ponían 21 actas de denuncia, por incumplimiento del horario establecido, por reunirse más de 6 personas y por no utilizar mascarilla.

## ACTUALIDAD MUNICIPAL

### DATOS DE NOVIEMBRE

Fecha	Positivos	Altas	Casos Activos	Fallecimiento
1/11/2020	+8	-	107	
2/11/2020	+3	-	110	
3/11/2020	+2	-	112	2
4/11/2020	+8	+9	109	
5/11/2020	+5	-	114	
6/11/2020	+11	-	125	
7/11/2020	+6	-	130	
8/11/2020	+4	-	134	
9/11/2020	+3	+8	130	3
10/11/2020	+5	-	135	
11/11/2020	+2	-	137	
12/11/2020	+1	-	138	
13/11/2020	+3	-	141	4
14/11/2020	+3	-	144	
15/11/2020	0	+20	124	
16/11/2020	0	-	124	
17/11/2020	0	-	124	
18/11/2020	+3	+87	40	
19/11/2020	+2	-	42	
20/11/2020	+2	+25	15	
21/11/2020	+2	-	17	
22/11/2020	+2	25	19	
23/11/2020	+3	-	21	5
24/11/2020	0	-	21	
25/11/2020	+1	+8	14	
26/11/2020	+1		15	
27/11/2020	+4	-	19	
28/11/2020	+1	-	20	
29/11/2020	0	-	20	
30/11/2020	0	+2	18	



### NUEVOS AVANCES EN LA CONSTRUCCIÓN DEL CENTRO DE DÍA

Han pasado ya cinco meses desde que se iniciaran los trabajos de construcción de un Centro de Día en nuestra localidad, y a pesar de haber pasado meses difíciles, debido a la pandemia, J&P MULTIGESTIÓN, la empresa adjudicataria del proyecto, no ha cesado en sus tareas de construcción de este nuevo centro en Aceuchal.

Recordemos que el proyecto de obras, ha sido realizado por el arquitecto local, Antonio Matamoros y cuenta con un presupuesto de 298.678, 84 €.

Todos aquellos que se acerquen por la Calle Santa María de la Cabeza, junto al IES Tierra de Barros, ubicación definitiva de este centro, podrán comprobar como han avanzando estos trabajos de construcción, en los que ya pueden verse las tres plantas de las que consta el edificio, así como la forma de su fachada, con vistas a dos calles.

Será, en la primera planta, donde estará ubicado el centro de día, y en ella, habrá diversas estancias adaptadas a las necesidades de nuestros mayores, donde no faltarán un salón de descanso y zona de ocio, una sala de terapias así como asesos. La segunda y tercera planta se quedarán en esta primera fase en bruto, con la intención de construir en un futuro habitaciones en ambas plantas y convertir el centro en una residencia.

Obra del Centro de Día



Imágenes del proyecto del Centro de Día



### CINTURÓN VERDE

*Álvaro Guerrero Matamoros*

Hace unos meses pude leer una noticia recogida en el periódico *Hoy*. En ella se informaba que la vecina localidad de Almendralejo continuaba con

su proyecto de crear un cinturón verde en torno a la ciudad, es decir, reforestar (más bien “forestar” pues hace siglos que Almendralejo está descuajado) el término municipal, al menos en sus áreas aledañas al casco urbano. Lo más importante de estas repoblaciones es que no se van a hacer con los típicos plataneros o melias sino con especies autóctonas como alcornoques, robles, álamos, mirtos, arrayanes, madroños, etc. Es decir, especies adaptadas al medio, a suelos pobres, estrés hídrico y altas temperaturas.



Flores y frutos de la melia, habitual como árbol ornamental

Aceuchal debería de tomar ejemplo. Recientemente venimos viendo en la zona de las piedras la proliferación de melias e incluso chumberas, que son especies que sin el debido control se convierten en invasivas y acabarán desplazando a las que ya hay. Además se suelen utilizar en muchas ocasiones árboles de ribera para zonas de poca humedad, con lo que la repoblación no llega a prosperar. La utilización del pino sí es bastante adecuada, ya que es un árbol tremendamente adaptado al medio, pero debería combinarse con otras especies.

Aprovecho el tema para advertir del peligro de rociar con herbicidas la zona de “las piedras” u otras aledañas al recinto ferial. Para empezar porque puede constituir un delito ambiental, pues hay especies protegidas como algunas variedades de musgo. Para secundar porque la pérdida de la vegetación deja al suelo indefenso ante las lluvias, que arrastran la tierra al alcantarillado, con las consecuencias que todos conocemos.



Sin embargo estamos a tiempo de actuar. Se puede cubrir y repoblar estas zonas con especies herbáceas autóctonas como tomillo, cantueso, lavanda o romero, que no suponen un inconveniente “estético” y ayudan a fijar el suelo. En las zonas de arroyos sería conveniente la introducción de adelfas, fresnos o alisos mientras que en bordes de caminos o lugares como “las piedras” o San Isidro habría que variar en base a las propiedades del suelo: cipreses, alcornoques, acebuches, algarrobos, mirtos, etc. El cambio climático es ya una realidad, contribuyamos a paliar sus efectos con las herramientas que tenemos más a mano: nada mejor que especies vegetales autóctonas para disfrutar de nuestro entorno.

El madroño, además de ser una planta mediterránea, es bastante ornamental por el colorido de sus frutos.

### LA BRUJA DE LOS AJOS

Adaptado a las circunstancias que atravesamos debido a la pandemia, Aceuchal ha vuelto a celebrar un año más la festividad de La Bruja de los Ajos, enmarcada en el proyecto Aceuchal Mágica, y que tiene como protagonistas al ajo y a Josefa Zarpazos.

A través de la concejalía de juventud, ocio y tiempo libre, se proponía un programa de festejos, adaptado a las circunstancias. Se trata de un singular evento donde se dan cita tradición y fiesta alrededor de dos elementos propios de nuestra idiosincrasia como son los ajos y la antigua tradición brujeril. Con estos elementos como ejes, la bruja de los ajos, ha vuelto un año más, a potenciar la imagen de la localidad, de sus tradiciones y de sus productos.

En este 2020, se acordaba que la fiesta se celebrara los días 27, 28 y 29 de noviembre, y aunque en años precedentes el protagonismo lo tenían las actividades colectivas y en la calle, este año, se han extremado las precauciones, evitando situaciones de riesgo o poco recomendables, por ello, el programa se adaptaba a la nueva situación, primando otro tipo de modelo de fiesta, sin perder en absoluto su carácter colaborativo, participativo o festivo.

El objetivo era que todos los vecinos pudieran participar de una fiesta, que espera convertirse en tradición, y para ello se implicaba a todos los colectivos sociales en los diversos actos propuestos para esta edición de 2020.



Los alumnos del CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, eran los primeros en descubrir que la fiesta de la Bruja de los Ajos se acercaba, gracias a una exposición ubicada en el porche del centro, y la cual han podido admirar durante la semana previa a los festejos. En dicha exposición, se encontraban los personajes principales del cuento de Josefa Zarpazos como son el alcalde, el alguacil o las vecinas del

pueblo. Una historia que los niños han recordado gracias a sus profesores, que durante toda la semana han colaborado en la transmisión de esta historia.

Una historia que también empezaban a conocer los menores de 0 a 3 años del Centro infantil “El Pilar”, quienes conocían a través de un teatrillo ideado por sus educadores la historia de Josefa, además de conocer uno de los productos estrella de nuestra localidad “el ajo”, que pudieron tocar, pelar e incluso alguno de ellos intentó saborear.



Además, el Ayuntamiento instaba a la lectura colectiva del cuento, para posteriormente editar un video que se hacía público a través de las redes sociales el sábado 28 de noviembre. En esta lectura colectiva participaban un importante número de vecinos de la localidad, voces masculinas y femeninas, de todas las edades y de distintos colectivos, destacando especialmente la participación de un nutrido grupo de niños y niñas del CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad.

### CONEJO AL AJILLO

**INGREDIENTES (Para 4 personas):**

- 500 gr de conejo troceado
- 5 ó 6 dientes de ajo
- Harina
- Vino blanco
- Caldo de carne
- 1/2 limón
- Sal, pimienta y aceite.

**MODO DE HACERLO:**  
En una sartén con aceite, vamos echando los ajos sin pelar y enseguida enharinamos el conejo ya salpimentado y lo vamos sofrriendo hasta que esté doradito. A continuación le agregamos un vasito de caldo, otro de vino blanco y el zumo de 1/2 limón y dejamos a fuego lento hasta que se reduzca, y listo.

*Receta de: Toni Sayago*



### BRANDADA DE BACALAO

**INGREDIENTES:**

- 400 gr de bacalao desalado sin piel ni espinas
- 7 dientes de ajo
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- 40 ml de leche entera

**MODO DE ELABORACIÓN:**  
Empezamos poniendo en una sartén el aceite con los ajos pelados y fileteamos y doramos sin que el ajo se queme. A continuación, añadimos el bacalao a la sartén y lo dejamos unos minutos con el fuego al mínimo. Tapamos y dejamos que suelte toda la gelatina. Después colamos el bacalao y los ajos, conservando el aceite. Ahora, en un bol, ponemos el bacalao y los ajos, y le añadimos la leche y removemos con unas varillas para deshacerlo todo. Vamos añadiendo poco a poco el aceite y removemos con las varillas para que emulsione todo hasta obtener una crema unida.

*Receta de Yoli Cortés*



Actividades que se iban sucediendo durante toda la semana, a través de los distintos medios disponibles, así, a las actividades realizadas en el Centro Infantil El Pilar y el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, se sumaba una programación especial en la emisora municipal de radio, con la emisión del audiolibro de Josefa Zarpazos y un programa especial de cocina, donde vecinas del municipio ofrecían recetas donde el ajo era uno de los

### MEDALLONES DE SOLOMILLO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO

**INGREDIENTES:**

- 1Kg de solomillo
- 1/2 kg de champiñones
- 2 cabezas de ajo
- 2 pastillas de avecrem
- 1 vasito de vino y pimienta negra

**PREPARACIÓN:**  
- Primero se trocea el solomillo. Luego en una sartén freimos los ajos, y se añade el solomillo y los champiñones y los dejamos hasta que estén hechos. A continuación, añadimos el vasito de vino y las dos pastillas de avecrem y dejamos que de un hervor hasta que quede en su punto.

*Receta de Eusebia Fernández*



### COLIFLOR AL AJO ARRIERO

**INGREDIENTES:**

- 1 kg de coliflor
- 250 gr de bacalao
- 2 huevos
- 1 cabeza de ajo
- Aceite y harina
- Una cucharadita de pimentón y sal.

**ELABORACIÓN:**  
- Desalamos el bacalao y lo troceamos en dados. Posteriormente lo ponemos en un cazo con agua fría y lo llevamos al fuego hasta que vaya a empezar a hervir, momento en el que escurrimos y reservamos. Mientras tanto, cocemos la coliflor hasta que esté tierna, después la escurrimos y reservamos el agua. Pasamos la coliflor por huevo batido y harina y freimos en abundante aceite. Cuando esté dorada la apartamos a una cazuela de barro. A continuación se frie el bacalao pasado por harina y una vez listo lo agregamos a la coliflor. Retiramos el aceite sobrante de la sartén, dejando tan solo unas cucharadas, donde freimos los ajos, añadimos el pimentón y un cacito de agua de hervir la coliflor. Lo dejamos hervir dos minutos y lo vertemos por encima de la coliflor y el bacalao y ya está listo.

*Receta de: Isa Rodríguez*



ingredientes principales.

Por otro lado, el Ayuntamiento de Aceuchal, convocaba un concurso de decoración de balcones y ventanas. Se animaba a todos los vecinos a participar de la fiesta, decorando las ventanas y balcones con ajos y ristras tal y como hicieron los vecinos y vecinas para salvar a nuestra querida bruja y despistar así a la inquisición.

Como recompensa al trabajo realizado, se establecían tres premios consistentes en un vale de 200, 100 y 50 € a consumir en el comercio local, para dinamizar la economía de nuestro pueblo, además de una placa conmemorativa para el primer premio. Con este concurso, se conseguía ambientar las calles de Aceuchal, haciendo honor a esta fiesta. Los balcones participantes pudieron verse a través de la página en Facebook y la bruja y los ganadores fueron los que más “me gustas” obtuvieron, resultando ganador el balcón de África Carretero García. El segundo premio fue para Amalia Buenavida García y el tercero para Ismael Rodríguez Fernández.



### EDUCACIÓN EMOCIONAL CON PERROS EN ADOPCIÓN

El pasado martes, 24 de noviembre, daba comienzo en el CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad, un nuevo proyecto de educación emocional con perros en adopción.



Se trata de una iniciativa desarrollada por la Asociación KAAN Y HOCICOS DE COLORES, y cuyas monitoras son Montse y Estrella. El objetivo principal de este proyecto, consiste en mejorar las habilidades sociales, empatía, responsabilidad, convivencia y educación emocional de los alumnos.

Un propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y se servicio a la comunidad en un solo proyecto, bien articulado, donde los participantes van a ir aprendiendo a trabajar en

necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo. En este caso concreto, se trata de que pongan en práctica un proyecto de educación canina con perros que actualmente se encuentran en adopción y que colaboren en el programa de difusión y adopción de estos canes.

Con este tipo de actividades, además de sensibilizar en el abandono y bienestar animal fomentan en el grupo de menores habilidades sociales básicas para su correcto desarrollo a través del trabajo en equipo y la toma de responsabilidades. Un proyecto de ayuda bidireccional donde los menores colaboran de forma protagonista en la adopción de perros abandonados al mismo tiempo que ellos ponen en práctica sus habilidades sociales. Se trata de poner a la persona en el centro de la acción desde esta propuesta, haciéndole participe de su proceso, dejándola elegir el camino que quiere seguir, pero guiándola y acompañándola durante el mismo.

El proyecto se llevará a cabo un día a la semana durante 1 hora y en grupos de 10 alumnos y el mismo se extenderá hasta el mes de mayo. En el mes de noviembre, se ha llevado a cabo el diseño del proyecto junto a los menores y la evaluación inicial del mismo. Posteriormente se desarrollaran diversas actividades y se perseguirá el logro de los objetivos planteados, para finalmente llegar a conclusiones y descubrir los resultados del mismo.



Una actividad que ha gustado mucho a los menores y de la que podrán disfrutar durante todo el curso académico, siguiendo siempre las recomendaciones sanitarias.

## ALIMENTACIÓN Y NAVIDAD



*Mª Jesús Rodríguez*

**Graduada en Nutrición Humana y Dietética**

<http://nutrisalex.wordpress.com>

Las Navidades son unas fiestas relacionadas con el encuentro con nuestros familiares, amigos, vecinos.... Y también relacionadas con las comilonas, subidas de peso y excesos en todos los sentidos. De hecho, en estas fiestas se suelen coger entre 1-5 kg, y luego nos solemos poner como locos a dieta, pensando que en muy poco tiempo, ya estoy listo para seguir con las siguientes fiestas. Lo ideal sería disfrutar los días de fiestas solo, cuidándonos estos días al máximo y el resto de días hacerlos normales, cuidándonos mucho y haciendo deporte.

Algunas recomendaciones para ayudar a mantener el peso estos días son:

1. Aliméntate de forma saludable, según las premisas del plato saludable de Harvard.
2. No llegues con hambre a las comidas y no compenses. Intenta comer de forma saludable durante todo el día y tomar antes de las comidas principales de Navidad una pieza de fruta, yogur, café e infusiones. Y no compenses y no comas un día para hartarte otro, debe haber un equilibrio para que el cuerpo no almacene más grasas de lo normal.
3. Come despacio y mastica/ disfruta los alimentos.
4. No dejes de tomar verduras, recuerda que van siempre, SIEMPRE, de primer plato tanto en comidas como en cenas.
5. Controla las cantidades de comida y date un tiempo entre plato y plato.
6. De bebida, la preferencia es siempre es el agua. Si esos días quieres tomar algo más intenta que sea un vaso de agua y otro de lo que sea...e ir alternando, beberás menos.
7. No olvides seguir haciendo ejercicio, toda la gente que no ha realizado ejercicio en estas fiestas han cogido mucho más peso que los que si lo han hecho.
8. No busques excusas, si quieres cuidarte siempre es buen momento, “Que una vez cogidos los kilos cuesta mucho bajarlos, si es que no se van acumulando a lo largo del tiempo”.
9. Si coges un dulce, que sea solo uno, hay muchos días para probarlos todos. Estas Navidades cuídate y respeta las medidas de seguridad más que nunca (trabajemos para que no haya una 3º ola) y recuerda que, mientras no haya tratamientos efectivos contra el COVID-19, tú eres tu propia vacuna.



**¡Feliz Navidad y Próspero 2021!**

### CON UN PAR DE GUANTES

Con tan solo 25 años, Juan Francisco Ortíz González, portero de la EMD Aceuchal en tercera división, ya ha creado su propia marca de guantes, toda una aventura, para este apasionado del fútbol, que dedica gran parte de su tiempo a opositar a bombero, además de ser entrenador personal y entrenador de fútbol base, actualmente en la Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal.

A veces, las grandes ideas llegan cuando menos uno se lo espera, y aunque esta de crear su propia marca de guantes, ya le venía rondando la cabeza desde hace algún tiempo, fue una noche de insomnio cuando tomó forma. En torno a las 5 de la mañana, saltó de la cama, y su falta de sueño le hizo ponerse a trabajar, empezó a darle vueltas a como sería su propia marca, que plasmaría en unos guantes, por su vinculación con la portería, la cual defiende cada domingo con el Aceuchal, su actual club.

Un gran resultado, que llega tras un camino nada fácil, detrás de estos guantes sobrios y esta marca representativa, hay mucho trabajo, horas de diseño, horas de búsqueda de un logo que se adecue a la idea... pero finalmente merecen la pena tras ver la gran aceptación del producto final.

Y aunque Juanfran no se pone límites, si reconoce que espera que sus guantes puedan ser usados por el mayor número de porteros posible, y puestos a elegir, le gustaría que sus *JF* pudieran ser llevados en primera división por alguno de los porteros a los que ha entrenado en categorías inferiores durante sus años de experiencia como entrenador de fútbol base.



#### *Aceuchal es su casa*

Como cancerbero del club piporro, Juanfran reconoce sentirse en Aceuchal, como en su segunda casa, habla de un trato exquisito por parte de todos los integrantes del club piporro, y reconoce que junto a sus compañeros han formado una gran familia, un grupo de amigos a los que les apasiona competir y disfrutar jugando al fútbol. A pesar de ser un club modesto, en el Aceuchal, se sienten queridos y arropados tanto por la directiva, como por la afición, y es que como dice el refrán, “la unión hace la fuerza” y juntos esperan poder conseguir todos los objetivos propuestos.

En una temporada muy complicada debido a la situación sanitaria, y en la que el COVID también ha golpeado al club piporro con varios positivos en las primeras semanas de noviembre, Juanfran reconocer que hay que seguir más unidos que nunca, porque la liga depende de un virus, que ha llegado para quedarse un tiempo, y hay que acostumbrarse a competir con ello. A pesar de todo, se considera un privilegiado, ya que cada semana se les realizan tanto a él como a sus compañeros test covid, con los que conocer su estado de salud, que les permite jugar con cierta tranquilidad.

### **LA PIPORRA JULIA GUERRERO SE PROCLAMA CAMPEONA DE ESPAÑA DE ROGAINE JUNTO A SU COMPAÑERA SARA CASTILLO**

Un nuevo campeonato de España para la piporra Julia Guerrero, que el fin de semana del 7 y 8 de noviembre se proclamaba campeona de España de orientación rogainé en la modalidad absoluta femenina. Lo hacía junto a su compañera Sara Castillo, ambas del club Itaca Aventura.

Una experiencia, que nos relata la protagonista. Con ella, con Juli, queremos conocer un poco más sobre este nuevo éxito deportivo, pero primero nos gustaría que nos contara:

#### **¿Qué es la orientación Rogaine?**

Se trata de una modalidad de carrera de orientación por el campo. En dicha prueba, los participantes hacen el recorrido a pie, (bien corriendo o andando) y su objetivo es buscar el mayor número de balizas durante las 7 horas que en esta ocasión duraba la prueba. Cada baliza tiene un valor distinto y se trata de conseguir la mayor puntuación en el plazo de tiempo establecido.

#### **¿Dónde se desarrolló esta prueba y en qué terrenos?**

La prueba se desarrolló en la reserva natural del Cíjara (Cáceres), teniendo la salida en el poblado de Guadisa. El terreno era espectacular, con unas vistas paisajísticas preciosas, subidas de cortafuegos y grandes bajadas y zonas técnicas. Hay que destacar, que cuando vas a por las diferentes balizas, sueles ir acortando el recorrido y se cogen pocos caminos, pero el campo y las vistas eran espectaculares.



#### **¿Cuáles fueron tus sensaciones durante la carrera? ¿Cuál o cuales fueron las dificultades a las que tuviste que enfrentarte?**

Durante la carrera fui disfrutando, físicamente me encontré muy bien e intenté dar lo máximo al equipo, aunque tengo que reconocer que fue fácil, porque mi compañera es muy buena orientando, para mí la mejor, y aprendo siempre de ella.

Por destacar alguna situación en la que me agobio, tengo que destacar, la búsqueda de una baliza que estaba en piedra con vegetación. Al principio nos costó encontrarla y cuando empiezas a enredarte con la vegetación más y más, me agobio, pero a pesar de ser muchas horas de carrera, el tiempo para mí pasa rápido.

### Fue una carrera en pareja, ¿esperábais subiros al pódium?

En esta ocasión, tuve la suerte de participar con mi compañera Sara Castillo. Ella es la mejor compañera que se puede tener, verla orientar para mi es un lujo. Fuimos en pareja, aunque en esta modalidad de rogaine, se puede ir en equipos de dos a cinco participantes.

Durante la prueba, aunque nos dimos cuenta de que la planificación iba según lo previsto, no imaginábamos tan buen resultado, ya que cada equipo coge sus balizas y no sabes cuantos puntos lograr cada uno hasta que no llegas a meta, así que esta victoria fue toda una sorpresa.

### ¿Ha hecho el COVID, que cambien mucho este tipo de pruebas?



Sí. Debido al COVID, la situación ha cambiado mucho en todos los aspectos, también en las competiciones de este tipo. Ahora no se da salida a todos los participantes juntos, sino que se hace por categorías, con distancias, mucho control de las medidas y limpieza exhaustiva con gel hidroalcohólico. Es obligatorio el uso de la mascarilla, que solo puedes quitártela en carrera y siempre que no haya otros participantes junto a ti. Se han suprimido los avituallamientos y ya no hay convivencia con los demás participantes, pero es lo que nos ha tocado y hay que cumplir los protocolos, para que estas carreras puedan seguir celebrándose.

**A pesar las circunstancias, se está apostando por seguir llevando a cabo pruebas deportivas en tiempos de COVID, por los grandes beneficios que aporta el deporte. ¿Crees que deporte y COVID son compatibles?**

Sí, yo creo que sí. Se trata de una modalidad de orientación en la naturaleza y aunque todos debemos ser responsables con el cumplimiento de las medidas establecidas, yo he podido comprobar que son protocolos seguros y que poniendo todos de nuestra parte podemos seguir disfrutando del deporte y que mejor lugar para practicarlo que LA NATURALEZA.

### Por último, ¿Tienes más citas en el calendario?

Por supuesto, y ojalá no paremos. Mi intención es participar en el Campeonato de España de Orientación que se celebrará en Barcarrota del 5 al 7 de diciembre.

Un dúo campeón al que se suma el trío formado por Francisco Cortés, Alfonso Obreo y Laura Doncel, quienes se proclamaban Campeones de España Junior sub-20 en la modalidad de Rogaine tras 5 horas de carrera. ¡ENHORABUENA!



### NUEVAS VELOCIDADES MÁXIMAS

*Miguel Carmona Romano*

**Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal**

El pasado día 11 de noviembre se publicaron en el Boletín Oficial del Estado las últimas modificaciones tanto del reglamento general de circulación como del reglamento general de conductores. Uno de los cambios que veremos a continuación hace referencia a las **velocidades genéricas de las vías**.

En primer lugar nos centramos en **vías interurbanas**. Se elimina la posibilidad que tenían los turismos y motocicletas de poder aumentar en 20 km/h la velocidad para adelantar en carreteras convencionales, por lo que ya no podremos alcanzar los 110 km/h en los adelantamientos, siendo 90 km/h la velocidad máxima tanto para circular como para adelantar en este tipo de carreteras.

En **vías dentro de poblado** las velocidades se establecen de la siguiente forma:

- 20 km/h será la velocidad máxima para las vías que dispongan de plataforma única de acera y calzada. Un ejemplo de ello en nuestro pueblo sería la calle El Medio.
- 30 km/h es la velocidad máxima establecida para las vías que tengan un solo carril por sentido de circulación.
- 50 km/h es la velocidad máxima permitida en vías que tengan dos o más carriles por sentido de circulación, como es el caso de la Avenida Rodríguez Ibarra de Almendralejo.

Además se añaden al reglamento las siguientes aclaraciones para las **vías urbanas**:

- Las velocidades genéricas podrán ser rebajadas previa señalización específica de la vía por la autoridad municipal.
- Excepcionalmente las vías de único sentido podrán aumentarse a 50 km/h por la autoridad municipal, previa señalización específica.
- En vías urbanas de dos o más carriles por sentido y en travesías, los vehículos que transporten mercancías peligrosas podrán circular a una velocidad máxima de 40 km/h.
- El límite genérico en travesías es de 50 km/h pero las autoridades locales lo pueden reducir previo acuerdo con el titular de la vía y previa señalización.
- Las autopistas y autovías que discurren por suelo urbano tendrán una velocidad genérica de 80 km/h, aunque podrá aumentarse esta velocidad previo acuerdo con el titular, sin llegar a rebasar nunca los 120 km/h.

Recordar además que Aceuchal es un “pueblo 30”. Desde hace unos años se apostó por bajar la velocidad máxima dentro del poblado a 30 km/h, por lo que en nuestro pueblo no se puede superar esta velocidad. Es por ello que debemos prestar atención a la señalización para evitar sanciones que ninguno deseamos.

## COMPRAS ONLINE: CÓMO RECLAMAR A NIVEL INTERNACIONAL

Belén Román

*Técnico del Consorcio Extremeño de Información al Consumidor*

Cada vez con mayor frecuencia, los consumidores recurren a las compras online para adquirir productos o contratar servicios. Dentro del abanico de posibilidades que internet nos ofrece, cada vez es más habitual decantarse por compras en páginas y empresas de países extranjeros, que no venden directamente sus productos en España.

Hemos de tener en cuenta que nuestros derechos, cuando adquirimos un producto por internet en una página web extranjera que no tenga su establecimiento o no dirija sus ventas al mercado español, no son los mismos.

En este caso, si tuviéramos algún problema con la compañía, nuestra reclamación no podría ser dirigida a un organismo de consumo nacional y tendríamos que buscar otros mecanismos a nivel internacional.



### Consideraciones generales

En primer lugar, debemos distinguir claramente cuando estamos realizando una compra en una página extranjera no europea y cuando estamos comprando en el mercado nacional o comunitario.

- En el caso del **mercado nacional y europeo**, la legislación tanto comunitaria como estatal le ampara, sus derechos como consumidor están protegidos y puede interponer su reclamación en los organismos oficiales nacionales o europeos, como el **Centro Europeo del Consumidor**.
- No obstante, si realiza la compra en una página web, por ejemplo, de Estados Unidos, a una empresa con sede social en Estados Unidos y que no ofrece sus productos en España, **no estará respaldada por la legislación europea**, sino por la estadounidense, por lo que deberá leer con detenimiento las condiciones de compra, ya que tanto la garantía, la posibilidad y condiciones de devolución como el modo de reclamar que le apliquen, serán los correspondientes a la legislación de Estados Unidos.

Por lo tanto, es muy importante que cuando realicemos compras online en páginas de otros países, tomemos algunas precauciones:

- Es conveniente confirmar si la empresa tiene un domicilio en España o dirige sus ventas (a través del teléfono o internet) a consumidores residentes en España. En ese caso, **es mejor que realicemos la compra a través de su página española o dominio .es**, ya que, si tuviéramos algún problema, podríamos reclamar a través de los organismos nacionales.
- Antes de contratar un servicio o comprar un producto en una página extranjera, revise las condiciones generales de la página en la que está comprando, en especial, preste atención a la posibilidad de devolución del producto, plazos de entrega, métodos de pago o mecanismos de reclamación.

## Compras en países de la Unión Europea: sus derechos como consumidor

Las compras dentro de la Unión Europea están protegidas por **una legislación común para todos los estados miembros**, además, podemos acudir a organismos de resolución de conflictos comunes a todos los europeos.

Por ello, siempre debemos distinguir las compras que realizamos en otros países de la Unión Europea de aquellas **que hacemos a terceros países**. Las primeras están protegidas por la legislación comunitaria, mientras que las segundas, están protegidas por la legislación del país donde realicemos la compra.

En este sentido:

- **Plazos de entrega.**
  - En las compras dentro de la Unión Europea, los plazos de entrega no pueden superar los 30 días desde que se realizó el pedido, salvo que las partes acuerden otra cosa.
  - En el caso de que compre un producto en un tercer país no europeo, compruebe el plazo de entrega estimado y vigile si ve que tarda demasiado.
- **Derecho de desistimiento.**
  - En sus compras online en cualquier país de la Unión Europea tiene un plazo de 14 días naturales para devolver el producto, una vez le haya llegado a su domicilio.
  - En el caso de terceros países no europeos, asegúrese antes de la compra si tiene derecho a devolver el producto y cuál sería el coste de hacerlo.
- **Mecanismos de reclamación.**
  - Si tiene algún problema con una empresa de un país de la Unión Europea puede dirigirse al Centro Europeo del Consumidor en España, del que hablaremos a continuación. También puede realizar su reclamación a través de la plataforma ODR (online dispute resolution) que resuelve conflictos a través de internet.
  - En el caso de que tenga algún problema con una empresa de un tercer país no europeo, deberá ponerse en contacto con las autoridades de consumo del lugar.

Por último, recuerde que siempre que tenga un problema con una compañía, es conveniente que **el primer paso para solucionarlo sea ponerse en contacto con ella**, detallarle la situación e intentar llegar a un acuerdo. Si no obtiene ninguna respuesta o esta no es satisfactoria, entonces puede dirigirse a los organismos oficiales.

## Reclamar en Europa: el Centro Europeo del Consumidor y Plataforma ODR

El **Centro Europeo del Consumidor en España (CEC España)** es una oficina pública de atención al consumidor que se encarga de ofrecer información y asistencia en materia de consumo.

Forma parte de la red ECC-Net (European Consumer Centre-Network) integrada por un total de veintinueve centros europeos de consumidores de cada uno de los veintisiete estados miembros de la Unión Europea, Noruega e Islandia.

Cada uno de estos centros ofrece información, asistencia y asesoramiento gratuitos y personalizados a consumidores nacionales que tienen problemas con las transacciones realizadas en otro país de la red ECC-Net. El objetivo es ayudar a que los ciudadanos conozcan sus derechos como consumidores y que puedan disfrutar de todas las ventajas que ofrece el mercado único.

El CEC **gestiona las reclamaciones de consumo transfronterizas** de los consumidores que residen en España y desean reclamar contra una empresa con sede social en otro Estado Miembro de la UE, Noruega o Islandia. Puede poner su reclamación a través del siguiente enlace.

En el caso de la plataforma ODR de resolución alternativa de litigios online de la Unión Europea, permite a los consumidores presentar sus reclamaciones rellenando un formulario electrónico disponible en todas las lenguas oficiales de la Unión Europea, noruego e islandés.

Los empresarios, comerciantes y plataformas o mercados que ofrezcan sus productos o servicios online en la Unión Europea tienen la obligación de incluir en su página web, un enlace claramente visible y de fácil acceso a la plataforma. Puede consultar más información en el siguiente enlace.

## Reclamaciones internacionales

En el caso de que tenga un problema con un producto o un servicio que ha contratado en un país que no pertenece a la Unión Europea, en primer lugar, es recomendable que se ponga en contacto con la empresa con la que ha tenido el problema para intentar solucionarlo.



En el caso de que no llegue a ningún acuerdo y quiera reclamar de manera oficial, deberá dirigirse al organismo de consumo del país donde ha tenido el problema y asesorarse de cuáles son sus opciones. Existen varias organizaciones internacionales que agrupan a un gran número de países que desarrollan y mantienen un contacto regular entre sus miembros, con el fin de asesorar a los consumidores en materia de consumo.

En este sentido, destaca Econsumer, que permite gestionar quejas de comercio electrónico de sus más de 36 países asociados o ICPEN, la Red Internacional de Protección al Consumidor, que cuenta con una red de más de 50 países asociados y ofrece información sobre los organismos nacionales de cada país a donde puede dirigir su reclamación.



# RADIO ACEUCHAL

**107.5 FM**

**TFN/FAX: 924687295**

**radio@aceuchal.com**



# *Aceuchal Noticias*

**WEB**

**[www.aceuchal.com](http://www.aceuchal.com)**

