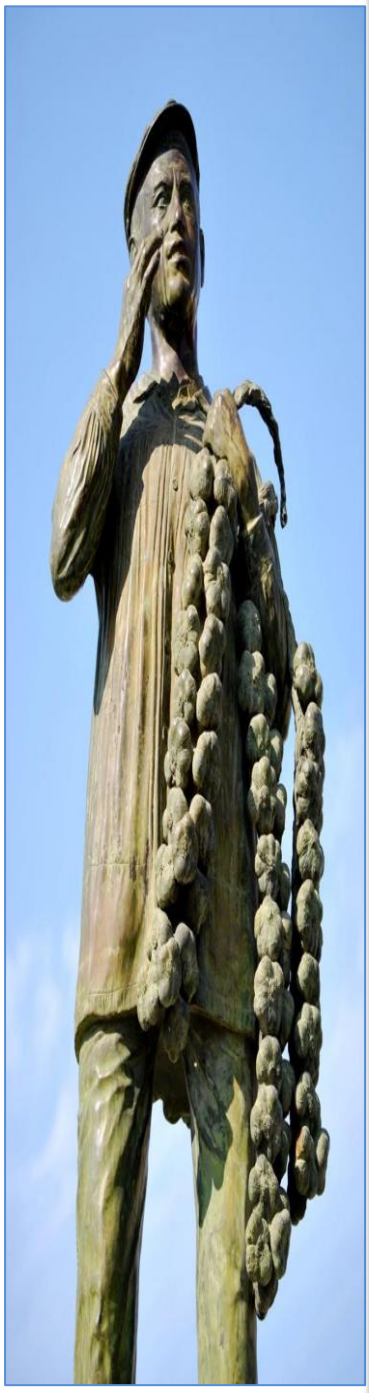
Aceuchal Noticias

MARZO 2023 Nº 91

radio@aceuchal.com

Directora: Maribel Rodríguez Matamoros



## ACEUCHAL Y SU CENTRO DE DÍA

Aceuchal ya cuenta con un Centro de Día, un edificio muy demandado y necesario en nuestra localidad, cuya ubicación se encuentra junto al IES Tierra de Barros.

En el acto inaugural estuvieron presentes las autoridades locales, alcaldes de la zona, así como arquitecto y constructores del edificio.

## AGENDA

2 al 9 de Abril: Semana Santa piporra 2023

10 de Abril: Día de la Jira

13 de Abril: Pleno ordinario. 20:30 h

15 y 16 de Abril: Mercadillo artesanal. Hocicos de colores. Plaza de España.

# A TRAVÉS DEL CORAZÓN DE LOS NIÑOS

*Sara Muñoz González*

He tenido la increíble oportunidad de trabajar diariamente con los niños, conociendo más profundamente su ideología, sus aprendizajes, sus inquietudes y sus miedos. Conforme más tiempo paso con ellos, estoy cada vez más segura de la importancia que tiene mirar el mundo a través de sus ojos y entender los sentimientos que guardan en su corazón.

Voy a hablar apoyándome en varias perspectivas; como catequista y como maestra en prácticas o de clases particulares.

Como catequista puedo decir que veo mucha fe dentro de ellos. Independientemente de la asistencia a la iglesia o de la participación en la práctica de la vida cristiana, ellos sienten a Jesús como un amigo más. Y esto puedo confirmarlo porque los he visto hablando con Él, he visto como se emocionaban, como le pedían cosas y, lo más impresionante, como al llegar se arrodillaban y rezaban sin yo decirles nada. Sus corazones están llenos de amor, están llenos de fe, simplemente no nos adaptamos a ellos y no les ofrecemos lo que necesitan. La fe que ellos llevan es fuerte y sincera, independientemente de su participación en la iglesia. Pero este tema ya lo trataremos más adelante.

Por otro lado, hablando desde la perspectiva de maestra en prácticas, puedo decir que, la parte emocional de los niños, es fundamental en el rendimiento escolar. Sus miedos, preocupaciones, intereses, motivaciones , sus necesidades... Son tan fundamentales trabajarlas que, reforzando todo esto, estarían mucho más motivados a la hora de ir al colegio y tendrían aún más curiosidades e inquietudes. Si tuviéramos la oportunidad de poder sentarnos con los niños y niñas, de escucharlos y tratar de entenderlos, estoy segura que muchas cosas las veríamos de otra forma.

No se trata de cambiar todo, no se trata de renovar, se trata de adaptarnos a su forma de ver el mundo. Quizás el problema no sea de la sociedad, de la falta de compromiso, la poca motivación y la falta de interés. Quizás es que estamos enfocando mal todo, quizás es que nada más pensamos en lo material, en la grandeza y las apariencias. Y se nos olvida que las cosas son más sencillas, son más simples y más humildes. No se trata de competir unos contra otros, ni llegar el primero, ni ser el mejor. Se trata de hacerlo todo con amor, de tener más empatía en nuestras acciones del día a día y vivir con un poco más de humildad.

Tirando para mi terreno, hace unos días vi un video en el cual se hablaba que la fe no era algo material, no era algo tangible, ni mucho menos se acercaba a ceremonias y ritos. La fe es personal, interno y único. Ya lo dijo Jesús: "Las palabras difíciles no importan, la gran mayoría de personas solo lo dicen para alardear. Es mejor orar en tu habitación, a solas, al igual que ayudar a los necesitados". Y creo que los niños son la prueba de ello.

Por tanto, para esta Semana Santa: intenta perdonar un poco más cada día, apartar el rencor y dejar de alardear de vestimentas y cargos. Intenta descansar y tener tiempo para los tuyos. Y si eres creyente, no te centres en lo superficial, en engrandecer cosas insignificantes, en la decoración de los pasos, en la música u organización, y céntrate en intentar entender un poco más el mensaje de Jesús, en sentir su perdón y compasión, en sentirlo más de cerca, en entender su mirada hacia el mundo y su amor por nosotros.

Termino recordando que miremos el mundo a través de los ojos de los niños y jóvenes, que exprimamos al máximo su potencial, que no le quitemos la risa y que dejemos que nos abran su corazón, dándole el sitio que se merecen y haciéndolos participar aún más.

# FINALIZADOS LOS TRABAJOS DE REMODELACIÓN Y MEJORA DE PARQUES INFANTILES

El Ayuntamiento de Aceuchal ha finalizado con el proceso de actualización, mejora y reparación de algunos parques infantiles del municipio, y es que algunos de ellos, debido a su uso, estaban deteriorados y necesitaban una intervención, con el objetivo de mejorar la seguridad y de disponer de espacios lúdicos adecuados a su uso.

Durante meses se ha procedido a la renovación de 4 zonas de juego: el parque del cantón, el parque ubicado junto a la Parada, el de la carretera y el parque de las mimosas. Este último, se ha tratado de la actuación más ambiciosa, con una remodelación completa del mismo.

El proyecto de mejora de parques infantiles, se ha llevado a cabo en distintos lotes. Primero se procedió a la colocación de columpios adaptados en el parque del cantón y otro en la zona de las mimosas, así como la sustitución de los juegos más deteriorados, los cuales, fueron sustituidos por otros nuevos en la zona del parque de la parada y en el de la carretera.

El último trabajo en llevarse a cabo, ha sido el del parque ubicado en el interior de la zona de las mimosas, el cual se ha remodelado por completo. En el mismo se ha instalado un parque infantil con forma de castillo medieval, sobre suelo de caucho, que permite estimular el desarrollo y la creatividad de los menores. Este, se complementa con columpios infantiles y otro adaptado, así como una zona de merenderos para disfrutar de las jornadas primaverales.

A esto, se ha añadido, la construcción de una pista deportiva, en la antigua zona del laberinto, un espacio cuyo estado de conservación era malo, por lo que se ha optado por convertirlo en una pista de fútbol, a la que se le han colocado portería y redes para el disfrute de los más pequeños.

Una importante inversión por parte del consistorio, en la que también ha tomado parte la Diputación de Badajoz, por lo que se pide que todos tomemos parte en su conservación y buen uso.

# CIENTOS DE PERSONAS ACUDEN A LOS ACTOS PROGRAMADOS CON MOTIVO DEL DÍA DE LA MUJER

El pasado 8 de Marzo, con motivo del Día Internacional de la Mujer, la Concejalía de la Mujer del Ayuntamiento de Aceuchal, organizaba diversos actos que se desarrollaban íntegramente en la Casa de Cultura.

La jornada comenzaba con una concentración a las puertas de la Casa de Cultura, para proceder seguidamente en el interior de la misma a la lectura de un manifiesto por parte de la Concejala de la Mujer, Dª Mª Carmen Hermoso, quien reconocía, que "pese a los avances hechos en igualdad de género a lo largo de los últimos años, son las mujeres, las que siguen ocupando empleos precarios y a tiempo parcial, a las que los cuidados les siguen aplastando y los techos de cristal limitando su ascenso laboral, por lo que sigue habiendo motivos para seguir conmemorando el 8M."

También aprovechó para recordar que en este 2023 y bajo el lema "objetivo igualdad", es momento de celebrar lo conseguido pero también de seguir reivindicando, y de seguir impulsando políticas de igualdad de una manera transversal, sabiendo que la igualdad tiene resistencias en todos los frentes. Señaló que lograr esta igualdad que ansiamos es tarea de todos y todas, ya que sin el compromiso de toda la sociedad no se puede trabajar por la igualdad.

Seguidamente, el numeroso público asistente, visualizó un pequeño vídeo, que mostraba el ejemplo de ocho mujeres anónimas de Extremadura, que representan la fuerza de las mujeres de nuestra región que con su trabajo, con su aportación son determinantes para contribuir al progreso de nuestra tierra.

La diversión y el entretenimiento lo pusieron el grupo de teatro “semos asina” de Zafra. Un grupo que nació en 2016 y que lo conforman personas jubiladas aficionadas al teatro, con el objetivo de hacer de éste su propia terapia.

En esta ocasión representaron “entremeses y saitenes”, cuatro piezas teatrales con las que hicieron pasar un rato divertido y lleno de risas al público. Sin duda más de una hora de actuación en la que no faltaron las carcajadas, parodiando acciones de la vida diaria.

Una vez finalizada esta representación teatral, Laura Lozano, psicóloga de la Asociación Oncológica Tierra de Barros, ofreció una pequeña charla informativa, acerca del trabajo que llevan a cabo en dicha asociación. Su objetivo principal es dar servicio de asistencia psicosanitaria a toda persona con patología oncológica a nivel local y regional y sus familiares.

Cuentan con servicio de apoyo psicológico, fisioterapia, ayuda a domicilio, grupos de apoyo, programa de deshabituación tabáquica así como talleres diversos. Recordó también que son una asociación sin ánimo de lucro, que se sustentan gracias los socios, subvenciones y ayuda de los colaboradores.

Y para finalizar los actos conmemorativos con motivo del Día Internacional de la mujer, se procedió al reparto de camisetas conmemorativas entres los asistentes, así como pulseras y mochilas para los más pequeños. La tarde concluyó con una degustación de chocolate con dulces.

# INAUGURADO EL CENTRO DE DÍA DE ACEUCHAL

El jueves 16 de marzo, fue la fecha elegida para la inauguración de las instalaciones del nuevo Centro de Día de nuestra localidad. Un acto en el que estuvieron presentes alcaldes y alcaldesas de la zona, autoridades locales, párroco, corporación municipal, así como el arquitecto encargado del proyecto, representantes de la empresa constructora y numerosos vecinos, que no quisieron perderse este momento importante para la localidad.

El primero en tomar la palabra, fue el arquitecto encargado de la redacción y desarrollo del proyecto del edificio, D. Antonio Matamoros Álvarez, quién agradeció la confianza deposita en él para una obra de estas características. En cuanto a su construcción, señaló que se trata de un edificio construido íntegramente en planta baja, con dos plantas superiores que se han convertido en la futura residencia de mayores. Reconoció que para su diseño ha buscado en todo momento que fueran estancias luminosas y accesibles, materiales resistentes y duraderos para facilitar su conservación, especialmente en la zona de la fachada.

Seguidamente, era el turno de intervención del alcalde de la localidad, D. Joaquín Rodríguez, quien señaló que "era un día importante para nuestro municipio, ya que por fin el Centro de Día es una realidad, un edificio muy necesario y muy demandado, ya que según estudios iniciales, alrededor de 20 familias tenían que desplazarse a diario para recibir este servicio y era necesario buscar una solución".

Tras meses de trabajo, en los que ha habido que enfrentar trabas como el cambio de ubicación, la búsqueda de financiación o el modelo de gestión, se espera que en breve comience a darse servicio a nuestros mayores que contarán con apoyo en la alimentación, con dietas adaptadas, higiene personal, programa de rehabilitación funcional y cognitiva, vigilancia de la salud, dinamización sociocultural y actividades de ocio, atención social y familiar entre otros.

El párroco de la localidad, D. Antonio Manuel Álvarez Becerra, también presente en el acto, procedió a la bendición del edificio, tras lo cual pudo verse un vídeo explicativo del proceso de construcción del Centro de Día.

Una vez finalizados los turnos de intervenciones, el alcalde de la localidad y la concejala de asuntos sociales, fueron los encargados de descubrir la placa conmemorativa de este día y todos los asistentes pudieron hacer un recorrido por las instalaciones.

Un Centro de Día, que está ubicado en la planta baja y que cuenta con una primera estancia de dirección, una sala de terapias, aseos, sala de enfermería, un amplio salón, que da acceso a un patio interior y a un porche exterior, así como un comedor y una amplia cocina. La parte trasera se compone de una zona de residuos, sala de limpieza y baños para el personal.

La decoración del centro es sencilla y en armonía con su estilo arquitectónico, formando parte de la misma, varios cuadros que han sido pintados y donados por la piporra Rosario Álvarez, así como fotografías cedidas por Domingo González.

En este recorrido por las instalaciones, los asistentes también pudieron tener la ocasión de visitar las dos plantas superiores que conforman la residencia de mayores, cuya obra ya ha sido finalizada, siendo

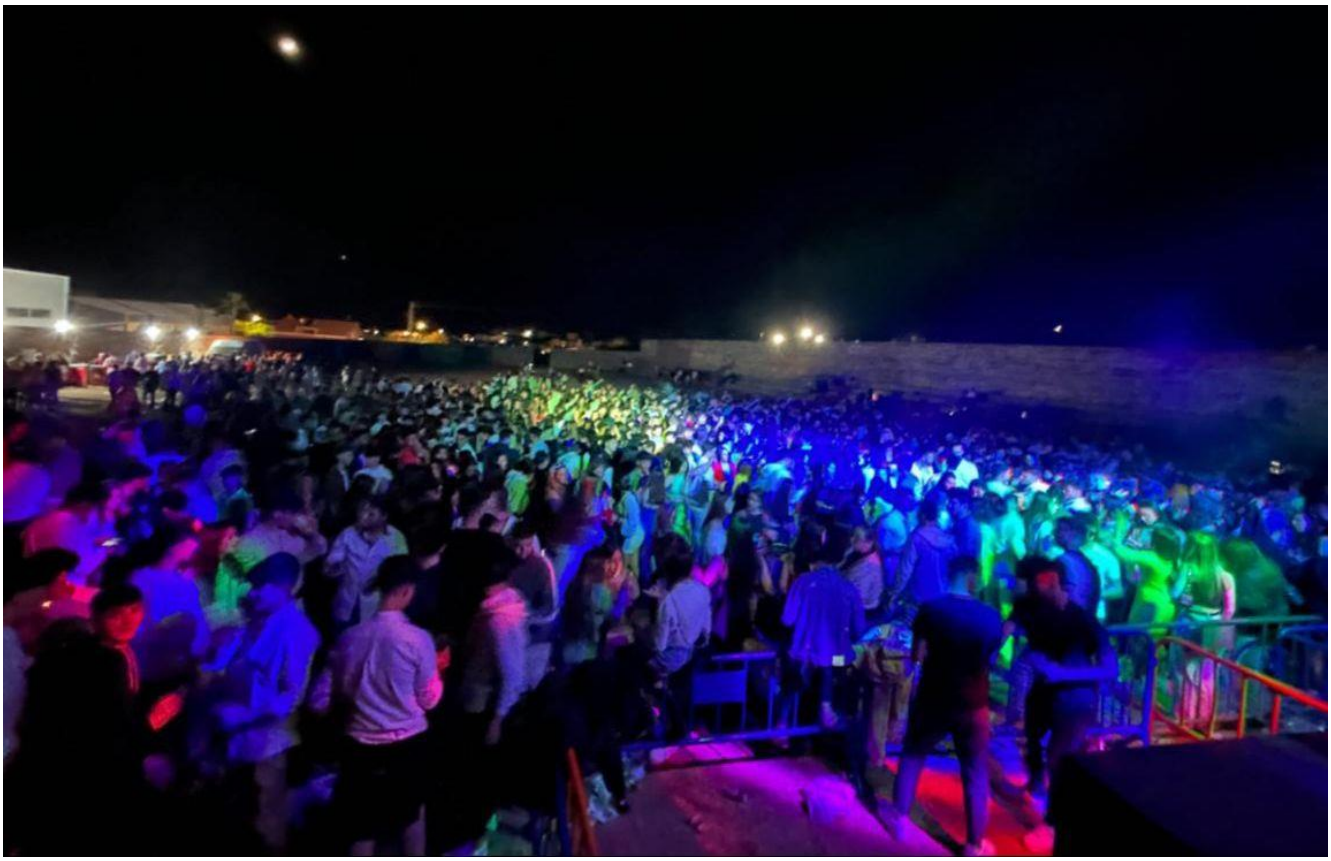
esta financiada en más del un 60% por la Junta de Extremadura, a la que solo le falta el equipamiento para su finalización completa, cuyo importe ya ha sido recogido en los presupuestos anuales del consistorio para el presente ejercicio, por lo que su equipamienot será algo inminente.

# ÉXITO DE LA I FIESTA DE LA PRIMAVERA

Miles de personas, llegadas de todos los puntos de la comarca, se dieron cita en la primera edición de la fiesta de la primavera que se celebraba el sábado 25 de marzo en el auditorio municipal de Aceuchal.

Una iniciativa de la concejalía de juventud, ocio y tiempo libre del consistorio en la que participaron djs locales y cuyos beneficios del servicio de barra han sido destinados a la EMD Aceuchal, encargada de su gestión.

El acceso al recinto fue totalmente gratuito para un evento que arrancaba pasadas las 4 de la tarde a cargo del dj piporro Diego García. La tarde fue transcurriendo con la participación de César Rejano, Manu Ávila, Carlos Rodríguez y Juanma Rohu, quienes fueron pinchando música de todos los estilos, al tiempo que el auditorio se llenaba con la presencia de jóvenes y no tan jóvenes con ganas de pasarlo bien y festejar la llegada de la primavera.



Ya entrada la noche, fue el turno de Karlos Rubio, Latin-lo y Víctor Cruz, Iván Sánchez, Titi y Carmona, Álex Obreo y Gerva Rejano que fue el encargado de cerrar la fiesta pasadas las cinco de la madrugada.

Un evento, que los organizadores califican de exitoso, con una juventud que pudo divertirse de forma responsable, sin que durante el mismo se produjera ninguna incidencia. Esperan que iniciativas de esta índole puedan tener continuidad en el tiempo.

# 30 AÑOS CON ÉL

*Miguel A. Rodríguez Parra*

30 años desde que Fernando González González le diera un nuevo estilo a la Cofradía. Era el año 1993 cuando Fernando decide hacer una renovación y adaptarse a los tiempos. La Cofradía del Señor de la Paz ya existía con sus nazarenos, que vestían de túnica, antifaz y cíngulo. Pero es en ese año cuando se les añade a los nazarenos capasy cíngulos de color blanco.

A los hombres de trono, que son los encargados de llevar en sus hombros la Sagrada Imagen del Señor de la Paz, se les añaden túnicas moradas, con capucha, guantes y faja de color blanco y zapatillas de esparto, que serán los colores de la Cofradía del Señor de la Paz y Santo Entierro.

Cuando sales a las calles, un guía delante debes de llevar y no hay función mejor desempeñada para ello que la del capataz. Sin olvidarnos de los costaleros que con orgullo te han de sacar, para que todo el mundo vea que, a pesar de todo, tu cruz nunca te vencerá.

Para sellar esta indumentaria se encarga el escudo que representa el paño de la Buena Mujer, mujer que cada Jueves Santo le canta la melodía mozárabe a la Sagrada Imagen, limpiando el rostro del Señor donde queda impregnado en el paño. Este rostrolo rodea una corona de espinas y el escudo lo llevan con orgullo los nazarenos y hombres de trono en sus túnicas.

En 1993 las calles se llenaron de color morado y blanco, acompañando al Señor de la Paz el Jueves Santo. 30 años después estos hombres y mujeres, que bajo una túnica yantifaz esconden su identidad, salen a las calles para vivir la pasión y muerte de nuestro Señor otro año más.

Como todo en la vida, debe progresar, Él no se iba a quedar ni mucho menos atrás. Ya van 30 años desde que te decidiste renovar y un gran cambio diste para a tu gente conservar. Unos te han seguido en el camino, otros se han quedado atrás, pero lo másimportante es que solo nunca estás.

Nuestro principal objetivo es hacer que todos y cada uno de los creyentes y devotos del Señor de la Paz se sientan partícipes y vivan la Pasión, Muerte y Resurrección del Señor aún más cercana y la sientan más real. Para ello, creo que es preciso unirnos como pueblo y hacer que la Imagen se sienta arropada por todos nosotros.

Como Hermano Mayor de esta Cofradía del Señor de la Paz y Santo Entierro, hago un llamamiento a mi pueblo, para participar en la Semana Santa y así poder seguir disfrutando de esta tradición.

Hoy eres TÚ el protagonista, hoy serás TÚ a quien realmente adorar, porque ya son 30años que llevamos desde que nos permitiste cambiar.

Gracias por tu ayuda, gracias por saber escuchar, y brindemos todos por seguiracompañado de nuestro Señor de la Paz toda la eternidad.

# DÍA DEL PERRITO PIPORRO

Con el objetivo de recuperar una tradición que identifica al pueblo de Aceuchal, desde la concejalía de juventud, ocio y tiempo libre, se ha puesto en marcha una inicitiva denominada el Día del perrito piporro, que tenía lugar el 30 de marzo, y ha consistido en el reparto del tradicional dulce denominado "perrito piporro" a todos los niños de los Centros infantiles del municipio así como a todos los del CEIP. Ntra. Sra. De la Soledad.

Sin duda este manjar gastronómico, que se elaboraba por Semana Santa, es uno de nuestros elementos diferenciadores, y para que no se pierda es necesario que las generaciones actuales los conozcan y lo saboreen, de ahí que se tomara la iniciativa de darlo a conocer entre los más pequeños.

Se ha elaborado con su receta tradicional, aunque también se han hecho adaptaciones de la misma para aquellos menores que tienen algún tipo de alergia alimentaria, los cuales también han podido disfrutar del mismo.

Es un dulce muy laborioso, ya que primero hay que elaborar la masa, eso sí con ingredientes sencillos como huevos, aceite de oliva, harina y matalahúga, a ésta hay que darle forma y hornearlos para posteriormente elaborar el lustre con el que se cubren una vez que están fríos los perritos. Por último se decoran con confites de colores.

Aunque ahora siguen haciéndose, cada vez menos con esta forma, casi todos son con forma redonda y agujero en el medio, las generaciones pasadas los hacían en casa y siempre en vísperas de Semana Santa, siendo este el dulce típico que todos los piporros comían el Día de la Jira.

## PIPORRÍSIMOS

Los alumnos de 4º ESO de la asignatura emprendimiento, Ainoa Asensio, Antonio Velasco, Sergio Dorado, Izan Trejo, Ana Rodríguez y Pedro Prieto, liderados por su profesor Iván Ramirez han puesto en marcha el proyecto PIPORRÍSIMOS, con la idea de aprender a emprender.

El proyecto se basa en un aprendizaje servicio donde los alumnos han desarrollado su propia marca de ropa para aprender a gestionar una empresa, problemas diarios, recompensas y sobre todo el valor del esfuerzo.

En concreto se trata de una marca de calcetines, con la que llevar siempre al pueblo encima, que han dado a conocer a todo el municipio a través de redes sociales y medios de comunicación locales. Un proyecto que aunque está coordinado por Iván, cuenta con la colaboración del departamento de Educación Física con Dario Alvano con el objetivo de fomentar hábitos saludables, así como del departamento de economía con Gema, para fomentar ética y responsabilidad empresarial.

Un proyecto “made in Aceuchal”, del que sus creadores se sienten orgullosos y agradecidos con la respuesta recibida, ya que han vendido muchos de estos calcetines, que siguen a la venta en el IES Tierra de Barros.

## EL AYUNTAMIENTO ORGANIZA UN VIAJE A LA FERIA TAURINA DE OLIVENZA

Miles de personas se desplazaron hasta Olivenza durante el primer fin de semana de marzo para disfrutar en su tradicional Feria del Toro, fiesta de interés turística regional.

Como viene siendo habitual, el Ayuntamiento de Aceuchal, puso a disposición de los mayores un autobús para presenciar la novillada del viernes 3 de marzo a cargo de la ganadería de Talavante, para los diestros Carlos Domínguez, Sergio Sánchez y Tristán Barroso.

Medio centenar de piporros participaban de este viaje a Olivenza que se convertía en punto de encuentro de aficionados llegados desde muchos puntos de España, Francia y de la América taurina. Esta novillada dejó los nombres de Sergio Sánchez y Tristán Barroso como apuestas de futuro de la inacabables cantera de la Escuela Taurina de la Diputación de Badajoz, en una jornada en la que el tiempo acompañó y los piporros pudieron disfrutar un año más.

## XXI ENCUENTRO DE MAYORES

Un total 207 mayores se desplazaban desde nuestra localidad rumbo a la Albuera, el sábado 25 de marzo, para participar en el XXI Encuentro de Mayores y Penisonistas “Zona de Barros”, organizado por la Mancomunidad SSB Zona de Barros.

Una jornada en la que se daban cita en la zona del Palenque, más de 1200 mayores llegados desde todas las localidades que integran esta mancomunidad, entre las que se encuentra Aceuchal, Almendral, Corte de Peleas, Entrín Bajo, Santa Marta, Solana y Villalba.

La velada en la que estuvieron presentes el alcalde del municipio D. Joaquín Rodríguez y el concejal D. Antonio Fernández, incluyó comida, baile y actividades diversas para todos los asistentes.

# PROGRAMACIÓN SEMANA SANTA 2023

## ITINERARIO PROCESIONES SEMANA SANTA / 2023

### Viernes día 31 marzo
### Procesión del Viernes de Dolores

HORA: 20:30 (después de la Misa)

- Salida de Parroquia
- C/ San Pedro
- C/ San Francisco
- C/ Santa Marina
- Plaza María Cristina
- C/ El Medio
- Plaza Alameda
- C/ San Pedro

FINALIZANDO EN CONVENTO

### Domingo día 2 abril
### Procesión del Domingo de Ramos

HORA: 12:30 Bendición de Ramos
Patio Convento

- Salida del Convento
- C/ San Pedro
- C/ Pilar
- Plaza Alameda

FINALIZANDO EN PARROQUIA
Seguidamente Misa

### Martes día 4 abril
### Procesión del Martes Santo

HORA: 21:00 (después de la Misa)

- Convento
- Plaza Alameda
- Plaza del Pilar
- C/ Cantón
- C/ Postrera Baja
- Llano Postrera
- C/ Calvario

FINALIZANDO EN ERMITA DE JESUS

REGRESO DE LA VIRGEN:

- C/ Calvario
- C/ Altozano
- C/ Cantón
- C/ Pilar
- Plaza Pilar
- C/ San Pedro

FINALIZANDO EN CONVENTO

### Miércoles 5 abril
### Procesión Jesús Nazareno

HORA: 21:00

- C/ San Pedro
- Plaza Alameda
- C/ Museo
- C/ El Prado
- Plaza de las Cuatro Caras
- Llano San Andrés
- C/ Hernando de Soto
- C/ Llano Postrera
- C/ Postrera Baja
- C/ Cantón
- C/ Pilar
- Plaza El Pilar
- C/ San Pedro

FINALIZANDO PARROQUIA

### Jueves día 6 abril
### Procesión del CANTO DE LA BUENA MUJER

HORA: 21:00 (después de la Misa)

- C/ San Pedro
- Plaza Pilar
- Plaza la Constitución
- Plaza Nueva
- Avda. La Paz
- Plaza Pilar
- Plaza Alameda

ENCUENTRO EN PLAZA ALAMEDA CANTO DE LA BUENA MUJER

### Jueves día 6 abril
### Procesión del SILENCIO

HORA: 24:00

Los hombres salen con el Señor desde Convento

- Plaza Alameda
- C/ El Medio
- Plaza María Cristina
- C/ Santa Marina
- C/ Ntra. Sra. de la Soledad
- Finalizando Ermita

La Virgen sale de la Ermita de la Soledad

- ERMITA LA SOLEDAD
- C/ Ntra. Sra de la Soledad
- C/ San Francisco
- C/ San Pedro
- FINALIZANDO EN IGLESIA

### Viernes día 7 abril
### Procesión del Viernes Santo (Santo Entierro)

HORA: 21:00 (después de la Misa)

- CONVENTO
- San Pedro
- Travesía C/ San Pedro
- Plaza Alameda
- C/ San Pedro

SEGUIDAMENTE REGRESO DE LA VIRGEN A LA ERMITA

- C/ San Pedro
- C/ San Francisco
- C/ Ntra. Sra. de la Soledad
- FINALIZANDO EN ERMITA SOLEDAD

## ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE TOMAR AZÚCAR?

***Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.***

El consumo máximo de azúcar recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de unos 30 gramos diarios en adultos y 20 gramos en niños, aunque siempre se recomienda tomar menos de la mitad. El problema es que en España tomamos una media de unos 150-170 gramos de azúcar diario, es decir, quintuplicamos el consumo máximo recomendado.

Las galletas, el pan, el cacao soluble, los alimentos procesados, las pizzas, … son alimentos muy ricos en azúcares de mala calidad que tienen graves consecuencias:

- Enfermedades cardiovasculares

- Obesidad

- Caries

- Hiperactividad

Por eso es muy importante reducir el azúcar libre que tienen los alimentos añadidos, como el azúcar que se le echa al café. Puedes sustituirlo por especias como la vainilla en polvo, la canela Ceylán, el aceite de coco, la leche sin lactosa o por alimentos dulces como el dátil.

Para disminuir este consumo es muy importante saber leer el etiquetado de los alimentos y ver que entre sus ingredientes nunca aparezca la palabra azúcar o si comparas dos productos iguales el que menos azúcares añadidos tenga.

Sin embargo, seguro que has escuchado que el plátano tiene mucho azúcar y por eso no es recomendable tomarlo. Pero es al contrario.

100 g de plátano

↓

15.6 g de azúcar saludable

100 g de galleta de chocolate

↓

60 g de azúcar refinado

(Normalmente los paquetes llevan entre 150-200g)

Además, al ser rico en fibra tiene la capacidad de que el azúcar propio de la fruta no pase de forma inmediata a la sangre y se produzcan subidas de azúcar. Consumir suficiente fruta y verdura hará que tu apetencia por el azúcar disminuya y mejore tu alimentación y la calidad de vida.

# EL BM SAN SERVÁN VERDUGO DE LA EMD ACEUCHAL

Se pusieron las ganas, el esfuerzo y la afición llenó el pabellón, pero no pudo ser. Con las gradas llenas, y con un ambiente de las grandes ocasiones, el equipo senior de la EMD Aceuchal lo intentó todo por conseguir dar la vuelta a la renta desfavorable del partido de ida de la fase final del campeonato, pero no fue posible.

Enfrente se toparon con un gran BM San Serván, que supo jugar con la ventaja de 7 goles del partido de ida, tampoco favorecieron los nervios de las jugadores locales en su búsqueda por lograr goles rápidos que les dieran opciones de remontar, a un equipo que basó su juego en una férrea defensa y en acciones individuales de sus jugadoras más determinantes.

Con un resultado final de 20 a 20, el equipo senior no lograba revalidar el título de liga y se convertían en sub-campeonas, asún así es admirable su esfuerzo y trabajo constante ya que han logrado 5 títulos de liga de manera consecutiva, marcando una época en la historia de balonmano autonómico, con trabajo, sacrificio y compromiso.

Tan solo unas semanas antes, se disputaba en Alange la fase final de balonmano en la categoría juvenil. A dicha cita acudieron los 4 mejores equipos de la liga regular y en ella estuvo representada la Escuela Municipal de Aceuchal, que se coló tras quedar segunda en la competición regular.

En un fin de semana de encuentros, el equipo piporro se medía en primer lugar al BM Plasencia al que derrotó por un contundente marcador de 25-42. Luego, tuvo que verse las caras ante la EMD Cabeza del Buey al que también consiguió vencer por un resultado muy similar al del primer encuentro, 42-21. Ya en la matinal del domingo 5 de marzo, tuvo lugar la gran final entre la EMD Aceuchal juvenil y el BM San Sarván. Las pupilas de Juan Pedro Moreno cayeron derrotadas ante las favoritas por un tanteo de 18-27, obteniendo un más que meritorio subcampeonato de liga.

# EL PIPORRO JAVIER FLORES SE PROCLAMA CAMPEÓN DE ESPAÑA DE RAIDS JUNTO A SUS COMPAÑEROS DE ITACA AVENTURA

La comarca de las Hurdes, en concreto la localidad de Pinofranqueado acogía los días 4 y 5 de marzo, el Campeonato de España de Raids de Aventura, en el que participaban más de 150 deportistas llegados de todos los puntos de España.

Un evento, el de mayor representación dentro del calendario de la Federación Española de Orientación, en la modalidad de Raids de Aventura que volvía a celebrarse en Extremadura. Una prueba, en la que se daban cita el piporro Javier Flores Rodríguez, y sus compañeros del club Ítaca Aventura, Fran Cortés y Esther Pizarro, quienes se proclamaban Campeones de España de Raids de Aventura en la categoría aventura mixta. Sin duda toda una hazaña por la que llevaban tiempo luchando, tras ser el equipo con la mayor puntuación de todo el Raid, 179.

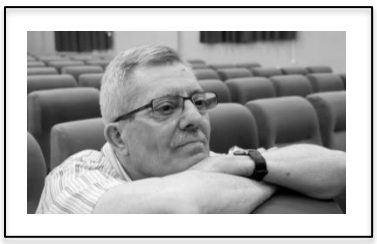
La carrera en modalidad NonStop, tuvo una duración de 16 horas, tomando salida a las 9:30 horas y entrando en meta a las 2:00 de la madrugada, contando con los mejores equipos de este deporte.

Javi, Fran y Esther son un equipo joven, pero a la vez muy experimentado, y aunque era la primera vez que corrían juntos en el mismo equipo, todos atesoran gran experiencia. Fran es el más joven del grupo, y con tan solo 18 años, puede definirse como uno de los mejores orientadores de la categoría; Esther aporta tranquilidad, experiencia y confianza, ya que ha participado en numerosas pruebas a nivel internacional. Un equipo que completa a la perfección Javi, aportando fuerza, saber estar en los momentos más difíciles de la carrera y logrando sacar lo mejor de cada uno de sus compañeros.

Tras este logro deportivo, ahora, quieren seguir disfrutando de esta modalidad deportiva en la naturaleza, y trabajan ya para participar en nuevas aventuras.

Un campeonato, que recordemos pertenece a la Federación Española de Orientación y que fue organizado por el Club Alcor y la Federación Extremeña.

# PERENNE



*Antonio Rodríguez Gordón*

La lengua española posee una riqueza indiscutible, tiene multitud de expresiones populares. Esa riqueza nos la dio el latín -nuestra lengua vernácula- y también otras raíces. Esa riqueza se fue forzando a lo largo de los siglos. Las generaciones pasadas nos brindaron -esa riqueza- como rebanada de pan con aceite. Ese caudal lo utilizamos sin darnos cuenta, de forma habitual en nuestra vida cotidiana, aunque haya quienes dicen por decir sin saber qué dicen, pero dicen. Y lo peor es que sin decir se les escucha. Y, lo más peor, a quien dice con propiedad se le ignora.

Las palabras nacen, crecen, se reproducen, pero no mueren. Las palabras se mastican, se tragan, se digieren o -también, por intereses- se mal entienden, las llevamos al rincón de la obcecación.

—Lástima.

Hay palabras que se montan en el carro del ayer y las tumban las modas, las costumbres, los entresijos. Las corrientes de los aires no paran, soplan solanos, contaminados, tormentosos. Curioso, algunas palabras desaparecen del escaparate durante años y, después de olvidadas, vuelven.

De un solo término o intención pueden derivar docenas de palabras, formar ramificaciones. Es gratificante que -por mucho que se empeñe en derruir algún esnob- nuestra lengua sigue cada día más viva.

Yo soy de una generación que creció escuchando a nuestros abuelos decir *asina*, decir *asín*, de aquella generación que oyó a sus mayores decir refranes para cada ocasión. Era una forma coloquial de hablar. Aquellos dichos nos impartían enseñanzas, advertencias, acertadas sentencias. A la palabra del abuelo se le tenía respeto. Era sabiduría, era pueblo, era calle extensa. Hoy, los mostrencos echan a chacota esas reliquias; vicisitudes de la majadería, trastos de los pedantes de estos días de tromba y sigue

Conservar vivo nuestro idioma es atesorar nuestra tierra -no solo la extremeña, sino la española-. Hacer el esfuerzo, evitar que la inevitable evolución acabe gibándonos de neologismos -extranjerismos-. ¡Cuidado! No estoy negándome a palabras de nueva acuñación. Son necesarias para hacer un lenguaje más actual e inclusivo. Pero los otros, los de siempre, hay obligación de conservarlos como esencia de nuestro idioma.

Tampoco estoy abogando por practicar el dialecto materno del castúo ni deseo encerrarme en él. -Interesante veo que se lea *El Miajón de los Castúos* de nuestro poeta de Guareña Luis Chamizo, pongo por caso-. Defiendo proteger, respetar, sin que lo vernáculo de la lengua se asocie a lo cateto. Porque cateto es no ponderarlo. Para mí lo palurdo está siendo la implantación de neologismos no necesarios.

Hasta la más insignificante palabra es poderosa, tiene la capacidad de crear un momento y tiene la fuerza para destruir ese momento. La mitad de una palabra es de quien la pronuncia, la otra mitad de quien la escucha.

—*De chiripa - no hay tu tía – antié – cazoletero – percudío – repiao – zumbío*… Guapas palabras. Perennes.

# QUÉ HACER SI RECIBES LLAMADAS COMERCIALES NO DESEADAS: CÓMO RECLAMAR

**Juan Ramón Díaz Díaz**

*Asesor Jurídico – Consorcio Extremeño de Información al Consumidor*

juanramon.diazdiaz@salud-juntaex.es

La mayoría de los consumidores recibimos llamadas telefónicas comerciales de compañías telefónicas, eléctricas, de bancos, etc., para hacernos una oferta comercial, que llegan a ser tremendamente molestas, por la cantidad de veces que las recibimos al cabo del día, o porque se reciben a horas intempestivas.

## Debes saber, en primer lugar, que este tipo de llamadas sólo se permiten de 9 a 21 horas

Tal y como establece el art. 96.2 del Texto Refundido de la **Ley General para la Defensa de Consumidores y Usuarios**, las empresas tienen un determinado horario para ofrecer sus productos por vía telefónica: **solo pueden llamar entre las 9 de la mañana y las 21 de la noche en días laborales, no pudiendo hacer llamadas comerciales ni en festivos ni en fines de semana (sábados y domingos)**. Si lo hacen fuera de ese horario o en un día festivos o durante el fin de semana, están cometiendo una **ilegalidad**. En esa misma Ley, el art. 96.4 establece que "el consumidor y usuario tendrá derecho a **oponerse** a recibir ofertas comerciales no deseadas, por teléfono, fax u otros medios de comunicación equivalente".

La Ley General para la Defensa para los Consumidores y Usuarios establece también que *En aquellos casos en que una oferta comercial no deseada se realice por teléfono, las llamadas deberán llevarse a cabo desde un número de teléfono identificable. Cuando* ***el usuario*** *reciba la primera oferta comercial del emisor,* ***deberá ser informado tanto de su derecho a manifestar su oposición a recibir nuevas ofertas como a obtener el número de referencia de dicha oposición. A solicitud del consumidor y usuario, el empresario estará obligado a facilitarle un justificante de haber manifestado su oposición que deberá remitirle en el plazo más breve posible y en todo caso en el plazo máximo de un mes.***

También podemos acudir a lo que establece el art 66 de la **Ley General de Telecomunicaciones**, según el cual: *los usuarios finales de los servicios de comunicaciones interpersonales disponibles al público basados en la numeración tendrán los siguientes derechos:*

***a)*** *a no recibir llamadas automáticas sin intervención humana o mensajes de fax, con fines de comunicación comercial sin haber prestado su consentimiento previo para ello;*

***b)*** *a no recibir llamadas no deseadas con fines de comunicación comercial, salvo que exista consentimiento previo del propio usuario para recibir este tipo de comunicaciones comerciales.* Este apartado entrará en vigor el 29 de junio de 2023.

## Qué se puede hacer para dejar de recibir estas llamadas

Si deseas no recibir llamadas comerciales nunca, incluso aunque sean dentro del horario, no solo puedes solicitar a las empresas que den de baja tu teléfono de sus bases de datos para fines comerciales, sino que también puedes apuntarte a la **Lista Robinson**. Esta es una base de datos que tiene como fin proporcionar a las empresas una lista de teléfonos a los que nunca deben llamar con estos fines. Y las empresas han de respetarlo. (Se puede ver la información sobre esta Lista en su web: www.listarobinson.es)

## AGENCIA ESPAÑOLA DE PROTECCIÓN DE DATOS

Otra opción es presentar una **denuncia ante la AEAPD**, la Agencia Española de Protección de Datos. Para ello habrá que alegar y **probar que uno está inscrito en la Lista Robinson**. A tal efecto, lo que hay que hacer es solicitar a la Lista Robinson que **expida un certificado de inscripción**, que es la prueba que acredita que el usuario está inscrito en la misma.

## Cómo actuar cuando recibimos este tipo de llamadas. Registro de Numeración de Telecomunicaciones

La primera recomendación es:

recordar cómo se ha identificado la persona que hace la llamada, es decir, si dice que llama de Orange, Movistar, de Iberdrola, Endesa… Después, para asegurarnos de que quien nos habla realmente lo hace desde esa compañía: se puede comprobar en el **Registro de Numeración de Telecomunicaciones de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC)**.

Además de la AEPD, existe otra vía a la que el consumidor puede acudir:

se trata del **Jurado de la Publicidad**, que es un organismo extrajudicial creado por **Autocontrol (Asociación para la autorregulación de las Comunicaciones Comerciales) y está formado por expertos independientes de reconocido prestigio personal y profesional, así como de indiscutible imparcialidad. Ha sido la primera entidad privada acreditada como entidad de resolución alternativa de litigios en materia publicitaria por el Gobierno.**

# RADIO ACEUCHAL


107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com

# Aceuchal Noticias

## WEB

## www.aceuchal.com