

FEBRERO ABRE CON LA FESTIVIDAD DE LA CANDELARIA

Como cada 2 de febrero, nuestro municipio celebraba la festividad de Ntra. Sra. de la Candelaria, patrona de la Corporación Municipal. El epicentro de la celebración fue la Parroquia donde tuvo lugar la función religiosa y la procesión de la Virgen.

A la Misa asistían los miembros de la Corporación, cumpliendo con el protocolo que rinde honores a su patrona y también tenía lugar la tradicional



presentación de los niños y niñas nacidos durante el último año ante la Virgen.

AGENDA

5 de Marzo: Pleno ordinario. 20:00 h.

8 de Marzo: Día Internacional de la Mujer. Obra de Teatro “Del grito a la palabra”. Casa de Cultura. 20:00 h.

10 de Marzo: Presentación “Tumbas en el alma”. Pepa Gómez. Biblioteca. 18:30 h.

12, 13, 14 y 15 de Marzo: FERAJO. Recinto Ferial.

29 de Marzo: Domingo de Ramos.



DESHOJAR

Soledad Rosa

Recuerdo que, de pequeña, jugaba con otras niñas a ese “*me quiere, no me quiere*”, que le preguntábamos entre risas a las flores. Qué fácil era entonces. Arrancábamos pétalo tras pétalo como quien arranca respuestas al aire. Todo cabía en una margarita y el desamor duraba lo que tardaba en crecer la siguiente.

Después la que crecí fui yo. Y me di cuenta que el amor no se deja contar.

No tiene la cortesía de venir en pétalos. Ni los mismos matices, ni el mismo peso y, por supuesto, tampoco el mismo nombre. Me atrevería incluso a decir que tiene distintos colores. Está, por ejemplo, el de una madre, que sientes calentito, pero que no es calor. El de una amiga que un día se quedó sin que ninguna de las dos tomara una decisión consciente de quedarse. Y está también el que vive en las cosas que no se pueden señalar con el dedo, como un olor, una canción que te puede encontrar en el momento equivocado, o en la luz a cierta hora en cierta ventana.

Y luego estás tú. Que también eres una clase de amor pendiente. De esa que dejamos para el final o que, directamente, no llegamos a ejercer. Esa relación con nosotros mismos, llena de exigencias que no le impondríamos a nadie. Será que nadie nos enseñó a cuidarlo con la misma paciencia con la que aprendemos a querer a los demás.

No sé si tiene piezas, si es sólido o si en ciertos momentos se vuelve líquido y por eso sale por los ojos, tanto cuando algo te alegra como cuando pierdes a una persona. Lo que sí sé es que, en esto último, el amor no desaparece con ellos. Porque no tiene a dónde ir. No sabe. Se queda con nosotros, dentro, en silencio, sin hacer ruido, ocupando ese hueco donde colgará el cartel de *reservado* para siempre.

Y es que, hay ocasiones en las que querer duele de una manera para la que el idioma aún no ha inventado la palabra exacta.

Me pregunto si, al final, todo lo que hacemos, todo lo que elegimos, todo lo que soltamos y todo lo que guardamos en cajas que apenas abrimos, no será más que el amor intentando encontrar por dónde pasar. Si no será él quien, desde que nacemos, nos va guiando sin que nos demos cuenta.

Cuando miro a esa niña con la flor en la mano, los ojos muy abiertos esperando la respuesta del último pétalo, me pregunto si tal vez el juego estaba planteado al revés. No se trata de arrancar pétalos para saber si alguien te quiere, sino para aprender a decidir a qué y a quién merece la pena abrir la puerta. El amor es una elección que puede llevarte a la luna y romperte por dentro al mismo tiempo. Y cada vez que nos entregamos a corazón abierto, estamos haciendo exactamente la misma pregunta que aquella niña le hacía a las flores.

Quizá nunca hemos dejado de deshojar.

ARREGLO DE CAMINOS MUNICIPALES

Intensas han sido las lluvias y la sucesión de temporales a lo largo del mes de diciembre, enero y en los primeros compases de febrero, lo que ha provocado serios daños en los caminos rurales del municipio. La persistencia de las precipitaciones ha provocado un deterioro importante en numerosas zonas del término municipal.



Desde la concejalía de agricultura del Ayuntamiento de Aceuchal, se emitía un comunicado en el que trasladaban a los vecinos las dificultades que han tenido para acceder a caminos sin dañarlos aún más de lo que ya estaban. En el campo manda la climatología, y durante semanas el estado del suelo no ha permitido trabajar con la

maquinaria con garantías, aunque a pesar de ello, siempre que ha sido posible, han seguido realizando actuaciones puntuales en aquellos tramos donde el acceso lo permitía.

Desde el Ayuntamiento de Aceuchal, informaban a los vecinos, que tras la sucesión de temporales, el personal municipal estaba completamente volcado en las labores de reparación, gracias al parque de maquinaria pública propia y personal profesional con el que se cuenta, que permite al consistorio actuar con medios propios.

Las primeras actuaciones se han centrado en los cortes de camino y en las zonas más afectadas, con el objetivo de restablecer la accesibilidad con la mayor celeridad posible. Posteriormente se ha continuado con el arreglo generalizado del resto de caminos, hasta que se recupere la normalidad den todo el término municipal.

La magnitud de los daños, hace que la recuperación de todos los caminos sea lenta, por lo que el consistorio pide paciencia y comprensión a los vecinos, a la vez que solicita respeto por los mismos, recordando que es fundamental respetar las cunetas, no invadir ni deteriorar los márgenes, evitar prácticas que dañen la superficie, y en definitiva contribuir entre todos al mantenimiento del trabajo realizado.



ACEUCHAL REFUERZA LA SEGURIDAD EN SUS ZONAS VERDES CON UN PLAN DE CHOQUE CONTRA LA PROCESIONARIA Y LAS MALAS HIERBAS

El equipo de Jardinería del Ayuntamiento de Aceuchal ha iniciado este mes de febrero una campaña intensiva de mantenimiento fitosanitario para garantizar el buen estado de los espacios públicos y la salud de los vecinos.

Se ha puesto en marcha desde el consistorio, un dispositivo especial a través de su equipo de Jardinería para llevar a cabo labores de "cura" y mantenimiento en todo el término municipal. Esta intervención combina dos actuaciones críticas para la seguridad ciudadana y el ornato público: el control de la oruga procesionaria y la aplicación de herbicidas en parques y jardines.

Se trata de una doble actuación, de prevención y limpieza.

- **Control de la Procesionaria:** Se han estado tratando los pinos del municipio para evitar el descenso de las orugas, cuyas microfibras urticantes representan un riesgo grave de alergias para personas y mascotas. Para ello, se ha utilizado la endoterapia (inyecciones en el tronco) por su bajo impacto ambiental.



- **Tratamiento con Herbicida:** De forma paralela, los operarios han procedido a la eliminación de malas hierbas en parques y paseos. Estas labores son esenciales no solo por estética, sino para prevenir la proliferación de insectos y reducir el riesgo de incendios en zonas secas conforme avanza la temporada.



Desde el consistorio, se solicitaba máxima precaución a los ciudadanos antes estas labores, y se pide respetar la señalización, evitando acceder a las áreas delimitadas durante el tratamiento y respetar los plazos de seguridad, así como evitar que los animales domésticos transiten por zonas recién tratadas o ingieran vegetación en las áreas de actuación.

Con este plan de choque, el equipo de Jardinería busca que los espacios públicos de Aceuchal luzcan en perfectas condiciones ante la llegada de la primavera, priorizando la eliminación de plagas que afectan directamente a la convivencia diaria.

AVANZAN LOS TRABAJOS DE ACCESIBILIDAD DE LA PISCINA MUNICIPAL

Los trabajos de remodelación de la Piscina Municipal ya han comenzado con un objetivo claro: convertir las instalaciones en un espacio accesible y moderno. La obra, que cuenta con un plazo de ejecución estimado de cuatro meses, supondrá una transformación integral del complejo antes del inicio de la temporada estival.

El proyecto se centra en la eliminación completa de los vestuarios y aseos actuales, que serán demolidos para dar paso a nuevas infraestructuras totalmente accesibles. Esta renovación garantiza que cualquier ciudadano, independientemente de su condición física, pueda hacer uso de las instalaciones con total comodidad y autonomía.



En el exterior, el entorno también experimentará cambios significativos. Se va a proceder a la redistribución de la zona de aparcamientos, incluyendo la reserva de plazas específicas para personas con movilidad reducida, cumpliendo así con la normativa vigente de accesibilidad.



De forma paralela, el Ayuntamiento ya ha puesto en marcha el proceso de licitación para una segunda fase de mejoras. Esta incluye la renovación integral del vaso de la piscina y la adquisición de una silla elevadora hidráulica, una pieza clave que permitirá el acceso al agua de forma segura y digna para todos los usuarios.

Desde el consistorio se ha subrayado la importancia de cumplir los plazos para que los trabajos estén finalizados antes del arranque de la temporada de baños. Con esta inversión, nuestra localidad no solo gana en infraestructuras, sino en igualdad y calidad de vida para todos sus vecinos.

AYUNTAMIENTO, JUNTA Y LA DISTRIBUIDORA ELÉCTRICA, ABORDAN LA MEJORA DEL SUMINISTRO EN ACEUCHAL Y LA PLANIFICACIÓN DEL FUTURO POLÍGONO

El alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón, mantenía el pasado 13 de febrero, una reunión de trabajo con la Directora General de Industria, Energía y Minas, Raquel Pastor, y el responsable de e-distribución (Endesa) en Badajoz, Juan Carlos Calzado, con el objetivo de analizar la situación del suministro eléctrico en el municipio y planificar actuaciones de mejora tanto en el casco urbano como en el futuro polígono industrial.

Durante el encuentro se abordaron las incidencias registradas en los últimos años relacionadas con interrupciones puntuales del suministro, especialmente en momentos de máxima demanda.

En este sentido, la empresa distribuidora trasladó su compromiso de ejecutar inversiones en los años 2026 y 2027 destinadas al refuerzo de la red eléctrica y a la mejora de los centros de transformación, con el objetivo de aumentar la capacidad del sistema y reducir el riesgo de cortes en picos de consumo.

Otro de los temas tratados en este encuentro, fue la dotación de electricidad en el futuro polígono industrial. En relación a esto, los responsables técnicos confirmaron la disponibilidad de potencia suficiente para atender una primera fase de desarrollo. Esta circunstancia permitirá iniciar la implantación de actividades económicas mientras se continúa trabajando en la planificación energética de futuras ampliaciones.

El Ayuntamiento realizará el seguimiento de estas actuaciones y mantendrá la colaboración institucional con la Junta de Extremadura y la empresa distribuidora para mejorar progresivamente la calidad del suministro eléctrico y facilitar el desarrollo del municipio.

Una reunión, que el propio alcalde de Aceuchal, calificaba como de muy fructífera, ya que en la misma hubo compromiso de llevar a cabo actuaciones que sin duda, mejorarán la vida de los piporros y piporras.



UNA CONSULTA MUY DISPARATADA

“Hacer teatro para un envejecimiento feliz y saludable”, titulares como este, basado en diversos estudios, hicieron que las responsables del Centro de Día de Aceuchal, optaran por hacer una obra de teatro con sus usuarios.

En el contexto de la tercera edad, el teatro adquiere un significado especial, ya que ofrece una serie de beneficios que pueden mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Uno de los beneficios más notables es la estimulación mental que proporciona, éste requiere memorización de líneas, comprensión y capacidad de



improvisar, lo que mantiene la mente activa y ágil. Participar en una obra requiere trabajo en equipo y nos ayuda a expresar emociones, logrando a su vez, que estos actores de avanzada edad, ganen en confianza y aumente su autoestima.

El pabellón del IES Tierra de Barros, fue el lugar elegido para que los usuarios del Centro de Día, representaran el pasado 12 de febrero la obra “Una consulta muy disparatada”, bajo la atenta mirada de sus familiares y de alumnos del centro. Una veterinaria y enfermeras muy peculiares que trataron las dolencias de todos los animales que acudieron a su consulta entre las risas y aplausos de los asistentes.



Semanas de trabajo, esfuerzo, alegría, entusiasmo y complicidad hicieron que la obra resultara todo un éxito.

Tras esta primera, las responsables del Centro, se plantean la posibilidad de que este tipo de actividades puedan volver a repetirse en meses venideros.

ACEUCHAL ES CARNAVAL

El Carnaval piporro ya es imparable, y esta celebración se ha consolidado como un referente indiscutible en la comarca de Tierra de Barros. La presentación oficial del mismo, se llevaba a cabo el 3 de febrero en la sala de prensa de la Diputación de Badajoz.

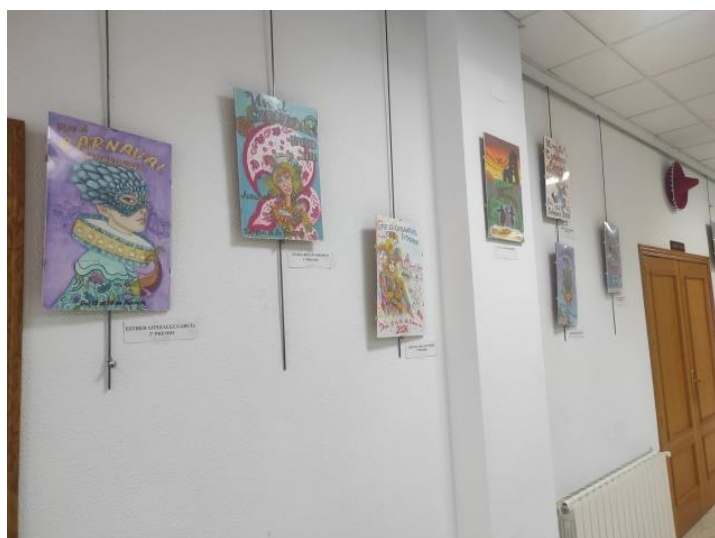
Durante el acto de presentación, el diputado, Ricardo Cabezas, junto al alcalde de Aceuchal, Sergio Gordón, y la primera teniente de alcalde, M^a Carmen Merchán,

subrayaron el papel de nuestra localidad como motor cultural de la zona, con población media, pero con una implicación masiva, ya que el carnaval piporro logra atraer a vecinos de otros municipios dinamizando la economía local. Esta fiesta se celebraba del 13 al 20 de febrero, siendo una gran festividad en la calle, construida entre todos.



El cartel anunciador del carnaval piporro, fue obra de la artista local, María Rejano Román, quien se alzaba con el primer premio del concurso de carteles del carnaval organizado por la concejalía de festejos del Ayuntamiento y en el que participaban más de una decena de piporros. María, vencía con un cartel muy colorido, que integraba elementos patrimoniales en el gorro que no era otro que un gran pañuelo de sandía, tan característico de Aceuchal. Tampoco faltaron los productos típicos de la zona como las uvas o las aceitunas y un guiño al entierro de la sardina. El segundo y el tercer premio eran

para Esther González y Josefina Rejano respectivamente. Todos los carteles participantes fueron expuestos en la Casa de cultura para que pudieran contemplarse por todos los vecinos y visitantes.



Con una climatología muy adversa, durante las semanas y días previos a esta festividad, finalmente el desfile escolar infantil de carnaval tuvo que ser aplazado al viernes 20, momento en el que los menores del CEIP. Ntra. Sra. de la Soledad y el Centro Infantil “El Pilar”, pudieron disfrutar de sus disfraces y recorrer las calles de la localidad ataviados

de los personajes de algunos dibujos televisivos como Micky, La Abeja Maya o Ben y Holly.



El gran desfile del carnaval piporro celebrado en la tarde del sábado 14 de febrero, es sin duda el gran sello de identidad de nuestro carnaval, en el que toman las calles más de 2000 personas disfrazadas y otras muchas de espectadoras, para contemplar un desfile que tiene más de 3 horas de duración, presidido por las comparsas piporras Aquelarre y Guasanga, y seguidas de comparsas infantiles, junior y de adultos, así como los artefactos, auténticas “obras de arte” móviles que son admiradas por su creatividad, su grandiosidad y su trabajo de semanas e incluso meses.

Tras el desfile, la concentración se llevaba a cabo en la avenida de la Cerca, junto a la carpa municipal, donde se sucedieron las actuaciones durante todo el fin de semana.



El domingo, el carnaval piporro combina el sabor de la tradición local con la participación de las comparsas piporras en el gran desfile del carnaval de Badajoz. En la carpa municipal tenía lugar el concurso individual de disfraces infantiles, para posteriormente degustar una caldereta popular.

La celebración continuó durante la tarde con la retransmisión en directo del gran desfile de comparsas de Badajoz, donde la comparsa Aquelarre salía en la décimo quinta posición, logrando con su propuesta “Tupá y el tapiz de los colores”, el quinto premio de Estandarte móvil. En la posición cuarenta y ocho “Los latidos de la Tierra Roja” de Guasanga lograban el segundo premio en la modalidad de estandarte fijo.

Ambas agrupaciones volvieron a brillar en Badajoz, en uno de los desfiles más multitudinarios de su historia.



El lunes, el carnaval echaba el cierre con el tradicional entierro de la sardina, que un año más ha vuelto a sorprender a vecinos y visitantes. Una auténtica obra de arte, realizada gracias al trabajo desinteresado de una grupo de mujeres del municipio, que han dedicado semanas a su elaboración. Su destreza y buen hacer, han permitido que luciera con sus mejores galas antes de ser entregada a las llamas.

En este cortejo fúnebre, la sardina estuvo acompañada por las comparsas Las Almendras, La Gosadera y las comparsas locales, sirviendo este desfile de escenario para la convivencia con agrupaciones de otras localidades.

Al finalizar el recorrido, la actividad se centraba en la carpa municipal con la actuación del “cinturita” y un show de drag Queens, hasta que llegaba el momento más esperado por todos los carnavales, la entrega de premios, donde se reconocían los mejores disfraces, artefactos y comparsas.

Así se despedía un carnaval histórico que ha vuelto a demostrar que en Aceuchal, el sello piporro es sinónimo de arte y participación.



PREMIOS DEL CARNAVAL PIPORRO 2026

PREMIOS CARTEL DE CARNAVAL

- Tercer Premio: Josefina Rejano Pozo (75 €)
- Segundo Premio: Esther González García (100 €)
- Primer Premio: María Rejano Román (150 €)



PREMIOS DISFRAZ INFANTIL INDIVIDUAL

- Segundo premio: Super Mario y Luigi (35 €)
- Primer premio: Carnaval (50€)

PREMIOS DISFRAZ ADULTO INDIVIDUAL

- Tercer premio: Saw, game over (25 €)
- Segundo premio: Varang (35 €)
- Primer premio: Lux (50€)



PREMIO AL MEJOR DOLIENTE

- Categoría infantil: Vega Santiago Gil (75€)
- Categoría infantil: Alba, Blanca y Paula (75€)

PREMIOS DESFILE INFANTIL

- Segundo premio: Los fiesteros (125 €)
- Primer premio: Neon Kids (150 €)



PREMIOS DESFILE JUNIOR

- Tercer premio: Viaje a la Nasa (125 €)
- Segundo premio: Hijas de Odín (150€)
- Primer premio: M^a Isabel – antes muerta que sencilla (200 €)

PREMIOS DESFILE ADULTOS

- Tercer premio: Juana Sin Arco (150 €)
- Segundo premio: Plumas y Desmadre (200 €)
- Primer premio: Madre de Dragones (300 €)



PREMIOS ARTEFACTOS

- 10º: Carnaval Cósmico (80€)
- 9º: La Taberna Vikinga de Tierra de Tragos (80€)
- 8º: La Mafia del Casino (80€)
- 7º: Marea Loca (80€)
- 6º: En peores plazas hemos toreado (100€)
- 5º: Play Box (150€)
- 4º: Harry y el vaso ancho (250€)
- 3º: La Taberna de las Tentaciones (500€)
- 2º: El viaje de tu vida (600€)
- 1º: El Ritmo Travieso (700€)

ACEUCHAL DISFRUTA DE UNA JORNADA DE CONVIVENCIA EN LA FERIA DEL MAYOR DE BADAJOZ

Los mayores de Aceuchal vivieron el pasado viernes, 27 de febrero, una intensa jornada de ocio y convivencia con motivo de la excursión organizada por el Ayuntamiento de Aceuchal a la XXVII Feria de los Mayores de Extremadura en las instalaciones de IFEBA, Badajoz.

Para facilitar el traslado de todos los interesados, el consistorio fletó dos autobuses que partieron a las 10:30 h desde la parada local. En una muestra de colaboración intermunicipal, uno de los vehículos fue compartido con vecinos de Villalba de los Barros, para completar las plazas disponibles.

A su llegada al recinto ferial, los asistentes pudieron sumergirse en el amplio programa de la feria, que este año incluía actividades lúdicas y talleres de diversa temática, degustaciones gastronómicas, exhibiciones en vivo, servicios de información y charlas de utilidad para el colectivo de la tercera edad. Los participantes manifestaban su satisfacción con la experiencia, destacando el buen ambiente vivido en la feria y la oportunidad de disfrutar de todas las actividades programadas en un ambiente lúdico y festivo.



Tras una jornada completa de diversión, el regreso se produjo a última hora de la tarde, poniendo el broche de oro a una de las citas más esperadas del calendario social del municipio.



EL ORGULLO DE SER AJERO

Sara Muñoz González

Dicen que para entender al pueblo de Aceuchal hay que agachar el “lomo”, oler la tierra mojada y saber escuchar el silencio que, a veces, regala el campo. Esta vez, he apostado por dedicarle unas líneas a la esencia de nuestro pueblo y, sobre todo, a las manos que la trabajan: nuestros ajeros. Y lo hago desde la experiencia de **Paco Hilario**, un empresario y maestro del ajo que me ha ayudado a ponerle voz a esta labor. Gracias por compartir tus experiencias y la labor conmigo.



En la entrevista realizada a Paco, se ve claro que el campo no entiende de despachos ni de procesos

burocráticos. Me decía, con mucha razón, que “el mercado no pinta bien”. Y es que, mientras aquí nos dejamos la piel cumpliendo mil controles, por la frontera entra producto de China o de Egipto que no juega en nuestra misma liga. Esa competencia desigual es una lucha constante que va apagando la ilusión del agricultor, porque nuestro ajo tiene una calidad que no siempre se paga como merece.



A esto se le suma que este año la lluvia nos ha traído de cabeza. El ajo busca siempre la parte baja, las vegas cerca del río, y ahí las inundaciones no perdonan. Cuando el barro no deja entrar, ni siquiera los drones ni la tecnología pueden salvar la cosecha. Porque cuando el viento sopla y la tierra se encharca, manda el cielo y punto. Al final, el agricultor sigue dependiendo de que

el tiempo quiera acompañar.

Pero si algo sabe bien el que trabaja con esta cosecha, es que el ajero no se rinde. Hablamos de por qué nuestra gente se va tanto a Portugal o al Alqueva, y la respuesta es clara: “El ajo quiere tierra nueva”. Entre que las tierras se cansan y las concesiones de agua están difíciles, el ajero se ha hecho casi nómada. Irse lejos para traer el pan a casa demuestra que a los piporros no hay frontera que nos frene cuando se trata de trabajar.

Lo importante, como él dice, no es la tierra, sino la gente. Somos un pueblo de buscavidas; si no hubiera sido el ajo, habríamos sacado adelante cebollas o lo que hiciera falta. Me hablaban con orgullo de los "ajeros viejos", de esa gente que sin tener tierra propia se lió la manta a la cabeza vendiendo de forma ambulante, defendiéndose con “uñas y dientes”. Ese esfuerzo es el que ha hecho que a Aceuchal se le conozca en todos lados.

Y en ese esfuerzo, Paco insiste en que no podemos olvidar a **nuestras mujeres**. Ellas son el pilar invisible de esta historia: desde las que pasaban horas y horas enristrando en los doblados, hasta las que hoy manejan maquinaria de última generación en el campo o en los almacenes. Sin su labor, el ajo no habría llegado ni a la mitad de camino.

Al final, me dirigí a **Cándido García**, que desde su negocio vive el día a día del ajo y la venta ambulante, y le pregunté que si tanto sacrificio merece la pena. No hizo falta respuesta; bastaba ver algunas fotos del final de campaña. El ajo es nuestra bandera y lo que da vida a Aceuchal. Cándido insiste en que, al acabar el día, lo que queda es "la satisfacción del deber cumplido". Y lleva razón: todo cuesta en esta vida —ya sea sacarse una carrera o sacar una cosecha de categoría—, pero mientras Aceuchal tenga hombres y mujeres con esa casta, nuestra raíz seguirá firme.

Este artículo es un brindis por cada mano manchada de tierra en nuestro pueblo. Gracias a todos los ajeros y ajeras, de los veteranos a los jóvenes, por ser el motor que hace que Aceuchal siga latiendo con orgullo.



VOLVER A LO NATURAL: POR QUÉ LOS ALIMENTOS FRESCOS MARCAN LA DIFERENCIA



Guadalupe Cordero. Dietista-nutricionista.



En un contexto donde la comida rápida y los productos industriales están cada vez más presentes en la vida cotidiana, volver a los alimentos frescos se ha convertido en una de las decisiones más acertadas para cuidar la salud. Frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados y huevos frescos aportan nutrientes esenciales que el organismo necesita para funcionar correctamente.

Los alimentos frescos destacan por su mayor densidad nutricional. Al no someterse a largos procesos industriales, conservan mejor sus vitaminas, minerales y antioxidantes, elementos fundamentales para fortalecer el sistema inmunológico, mantener una buena digestión y prevenir enfermedades crónicas. Además, suelen contener menos azúcares añadidos, grasas poco saludables y sodio.

Otro aspecto clave es el sabor. Los productos frescos, especialmente los de temporada, ofrecen aromas y texturas más intensos, lo que favorece una mayor satisfacción al comer y reduce la necesidad de recurrir a condimentos artificiales. Comer alimentos frescos ayuda a reconectar con la comida real y a disfrutar más de cada plato.

¿Sabías que ... incluir alimentos frescos en la dieta diaria reduce el riesgo de enfermedades crónicas? Una alimentación basada en frutas, verduras y productos frescos se asocia con menor incidencia de diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Elegir alimentos frescos también tiene un impacto positivo en el entorno. Comprar en las tiendas del pueblo o directamente a nuestros vecinos impulsa la economía local, fomenta prácticas agrícolas más sostenibles y reduce la huella ambiental asociada al transporte y al envasado excesivo.

Incorporar más alimentos frescos en la dieta diaria no requiere cambios drásticos. Se puede comenzar sustituyendo productos ultraprocesados por opciones naturales, aumentando la presencia de verduras en las comidas principales y priorizando recetas sencillas.

Pequeños gestos que, mantenidos en el tiempo, generan grandes beneficios para la salud y el bienestar general.



Guadalupe Cordero. Dietista-Nutricionista



gcordova.nutricion



644571507

DOS JUGADORAS DE LA EMD ACEUCHAL CONVOCADAS CON LA SELECCIÓN EXTREMEÑA FEMENINA SUB 14 DE FÚTBOL SALA

Las jugadoras de la Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal, Valeria Gómez Vázquez y Gloria Guerra Rodríguez, eran convocadas con la selección Extremeña sub-14 de fútbol sala para representar a nuestra comunidad autónoma en el Campeonato de España de Selecciones.

Tras varios meses de entrenamientos y convocatorias previas, llegaba esta oportunidad para nuestras jugadoras, fruto del trabajo que vienen realizando en su equipo, y que ha supuesto una experiencia que les ha permitido aprender y disfrutar.

El CESA (Campeonato Estatal de Selecciones Autonómicas) se ha celebrado en distintas localidades de Tarragona entre el 18 y el 22 de febrero. Los combinados regionales extremeños, se medían a la región de Murcia, Canarias y Aragón en la liga de grupos inicial. Solo el primer clasificado, obtenía el pase a semifinales, disputando el resto una fase de consolación.



JORGE BECERRA EN LOS MÁS ALTO DEL PODIUM

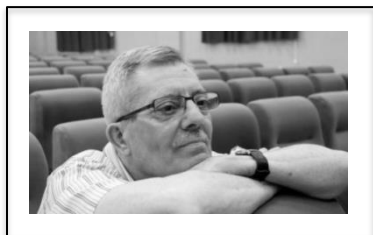


El piporro Jorge Becerra, se proclama campeón del X Trail Corto Sierra de María Andrés, celebrado en la Parra con una distancia de 13 kms. Una dura prueba de montaña con un desnivel positivo de 600m que tenía su salida y llegada en la Plaza de Santiago de la Parra.

Mari Carmen Chaves lograba la victoria en la categoría femenina e Ismael Gordillo vencía en la larga distancia de 22km. Todos ellos dieron un recital de cómo correr por las empinadas cuestas de la prueba.

NOS DIJERON

Antonio Rodríguez Gordón



Nos dijeron -de niños, que es cuando la vida se muestra entera-:

—Para hacerse mayor hay que ser bueno.

Había días que nos gustaba ser un grandullón para fumar, para tener novia, para *aprobar* el carnet de coche y moto, para llegar a casa a las

tantas de la noche...

Había otros días que nos gustaba ser pequeños para que madre nos llevara a acostar y nos calentara las sábanas con el brasero -si era invierno-, para hacer la primera comunión, para irnos con nuestros caballitos de caña por la orilla de la ribera y el arroyo el *Bercial* con *Juan Murcia*, *Ángel Camino*, *El Chule*.

Entre esas cosechas del tiempo se fundieron el pequeño y el mayor, entró el miedo a no ser buena gente, el temor a ser un *chichiribailles*, a no cumplir como *Dios manda*. Y se nos fue parte de la vida cortando espigas para amasar la harina requerida por otros.

Nos dijeron -desde chico- que había que ampararse en los santos.

—El arbolito se endereza desde que tomamos la papilla.

Era el producto de toda la historia humana, abrir los candados que la vida nos pusiera. Más que la vida, la sociedad -que no es lo mismo y que nos da un enredado llavero donde probar picaportes, encasquetarnos el *San Benito*-.

Para llegar al grado de mayor hubo que refugiarse en veinte mil mecanismos de defensa inconscientes utilizados por nuestro *Yo* para reducir la ansiedad, proteger la autoestima, manejar conflictos internos, situaciones estresantes. -Esos *amortiguadores* que distorsionan la realidad para mantener el equilibrio emocional-. Y -para ser *buena gente simpática y enrollada*- aprendemos a ser peritos de la proyección, la represión, la negación, la sublimación, la regresión...

Nos hablaron de la libertad -capacidad fundamental de actuar, pensar y expresarse según la propia voluntad, sin restricciones injustas, coerciones ni subordinación, respetando los derechos ajenos. Valor humano inalienable que implica la toma de decisiones autónomas, que también conlleva responsabilidad y límites éticos/legales-. Nuestros abuelos auguraban -no pudieron otra cosa-:

—Si sois buenos allanaréis las responsabilidades, el respeto, la diversidad, la esencialidad que permite desarrollar en las personas su identidad en sociedad. -Ellos lo rehilaban con sus palabras, no eran leyentes-.

También nos dijeron que el amor era un profundo afecto, conexión y compromiso hacia una persona u otros más-. Nos hablaron de empatía, del motor para la convivencia y la dicha. Escuchamos tantas veces el deseo de construir *un mundo mejor*, que promueva el valor universal de la paz y la convivencia -que falta nos hacía y falta nos hace-.

Escucho una estrofa de una vieja canción:

Niña, que empiezas
a verte y sentirte mujer,
y a sentir cosas bellas y nuevas.
Niña, que empiezas a caminar por el mundo,
sin manos, sin brigas ni riendas.
Espera, espera,
que aún te queda mucho por caminar

SERVICIOS DE ASISTENCIA TÉCNICA

Gloria Granado Agudo

Asesora Jurídica

Consorcio Extremeño de Información al Consumidor

gloria.granado@salud-juntaex.es

Los **Servicios de Asistencia Técnica (SAT)** son los establecimientos o profesionales que se dedican a la reparación de aparatos de uso doméstico y que prestan también otros servicios relacionados, como su mantenimiento, instalación o conservación. Este servicio se puede realizar tanto en los locales donde desarrollan su actividad como en los domicilios de los usuarios.

Los **aparatos domésticos** son todos los que se utilizan en el hogar y necesitan cualquier tipo de energía para su funcionamiento. Los más habituales se clasifican en tres grandes grupos:

- ⑩ **Pequeños electrodomésticos:** secador, freidora, tostador.
- ⑩ **Línea blanca:** lavavajillas, lavadora o frigorífico.
- ⑩ **Línea marrón:** ordenador, televisión, vídeo, dvd, equipos de sonido.

También podemos recurrir a los **SAT de marca**, que son los establecimientos o profesionales que poseen una autorización por escrito del fabricante o de su representante legal en España, por lo que pueden ostentar el **distintivo de esa marca** tanto en el exterior como en el interior del local. Estos servicios oficiales de marca no están obligados a reparar aparatos de marca distinta a las que representan.

¿Como deben informar sobre el precio de una reparación las empresas que realizan trabajos a domicilio?

Si la contratación la ha realizado a través de internet o teléfono, deben informarle sobre los precios de los servicios a través de estos medios.

Si fuese necesario realizar un presupuesto previo y personarse en el domicilio, deberán informarle sobre el coste de realización del presupuesto en caso de no ser aceptado. En todo caso, antes de contratar un servicio pregunte por el precio de la hora de mano de obra, costes de desplazamiento, o costes adicionales por trabajos de urgencia o fuera de la jornada habitual. La empresa debe tener un listado de precios a disposición del consumidor que lo solicite.

Recuerde que es importante tener un presupuesto por escrito y aceptado por usted, para evitar sorpresas.

¿Durante cuanto tiempo están obligados los servicios de asistencia técnica a proporcionar piezas de repuesto?

Los servicios de asistencia técnica están obligados a dar servicio de piezas de repuesto durante el plazo mínimo de diez años a partir de la fecha en que el bien deje de fabricarse

Queda prohibido incrementar los precios de los repuestos al aplicarlos en las reparaciones. La lista de precios de los repuestos deberá estar a disposición del público así como la del resto de servicios aparejados, debiéndose diferenciar en la factura los diferentes conceptos.

El consumidor tiene derecho a que el servicio de asistencia técnica (SAT) le entregue un **presupuesto previo de la reparación** por escrito. El mismo tendrá una **validez mínima de 30 días** desde su entrega.

El presupuesto es gratuito, excepto si, una vez solicitado, no se acepta, siempre y cuando nos hayan informado de esta posibilidad. El **servicio de asistencia técnica** debe devolver el aparato en las mismas condiciones en que se entregó y el consumidor abonará el importe de la elaboración del mismo.

Recuerde que también **puede renunciar a la elaboración del presupuesto**, pero siempre deberá hacerlo por escrito.

Como persona consumidora, también tiene una serie de obligaciones cuando contrata alguno de estos servicios de asistencia técnica.

- ⑩ **Recoger el aparato** en un plazo máximo de un mes desde que le informan de que la reparación está terminada. Si no lo hace, debe saber que le pueden cobrar gastos de almacenamiento.
- ⑩ **Abonar los gastos de desplazamiento**, si el técnico debe acudir a su domicilio. Pero solo se los pueden cobrar una vez, aunque el profesional haya necesitado más de un desplazamiento.



Consorcio Extremeño de
Información al Consumidor



RADIO ACEUCHAL

107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

www.aceuchal.com

