

JULIAN MARÍAS. SORIANO SALUDABLE DEL SIGLO XX. HOMENAJE EN EL CENTENARIO DE SU NACIMIENTO 1914-2014



La Fundación Científica de Caja Rural de Soria y su Consejo Ejecutivo, ha adoptado en su última sesión, dos decisiones en relación con el Profesor Julián Marías (Valladolid 1914 – Madrid 2005).

1.-Realizar un Homenaje a D. Julián Marías con motivo del Centenario de su nacimiento, **dedicándole la XX Edición de SORIA SALUDABLE 2014**, a celebrar durante el mes de Noviembre –Mes de la Salud-

2.-Nombrarle **SORIANO SALUDABLE DEL SIGLO XX**.

Todo ello en base a una serie de consideraciones que así lo acreditan y valoran, en sus méritos y dedicación a nuestra provincia a lo largo de más de medio siglo desde su llegada a Soria en 1946, y que no se interrumpen prácticamente hasta su fallecimiento en 2005. Era la Soria de la intelectualidad donde Ortega, José Tudela, Lafuente Ferrari, Laín Entralgo, Luis Rosales, Rosa Chacel, Carmen Martín Gaité, Miguel Delibes, Grande Covián, Rafael Lapesa y tantos otros fueron visitantes distinguidos y ponentes de los

Cursos que Julián Marías promovió en esos tres meses que convivía cada año con nosotros.

Introducción a la Filosofía, -su obra de mayor significación- fue escrita en gran parte en nuestra ciudad y muchas páginas, muy probablemente entre el arbolado del Parque de la Dehesa donde cada mañana reunía a sus 4 hijos: Miguel, Fernando, Javier y Álvaro alrededor de una mesa en el Kiosko de Jesús Reglero.

Sus artículos en ABC y El País promocionando Soria forman parte de nuestra Historia. Fue su persona el mejor y mayor Patronato de Turismo a nivel individual.

En los tres tomos de sus **Memorias-Una Vida Presente-**, Soria es una constante. Más de 60 artículos publicados desde 1946 a 2003, donde nuestra tierra es –en todos ellos- la base, el espíritu y la materia en el entorno de su prosa literaria.

Señalar por su especial relevancia para nosotros, que Julián Marías llega a Soria buscando fundamentalmente una buena asistencia sanitaria



THE  EDITERRANEAN DIET





para su hijo Julián (Julianín) posteriormente fallecido y en sus últimos años -2001- nos dedica una Tercera de ABC (6/ 09/ 2001) que con el título "**Soria de nuevo**" iniciaba su artículo.....

"Este mes de Agosto he tenido la suerte de tener un tropiezo de salud en Soria. La suerte se refiere no al tropiezo, sino a haber acontecido en Soria, donde he pasado una semana en el Hospital del Insalud y he recibido una atención perfecta, con médicos competentes y atentísimos, enfermeras diligentes, hábiles y cordialísimas, y una admirable coordinación de todos los servicios.

Había llegado a Soria con la idea de pasar allí el mes de Agosto, de <<vivir>> de nuevo en la ciudad donde he pasado más de treinta veranos, donde he escrito cientos de páginas y dirigido extraños cursos de estudios hispánicos, sin apenas recursos, pero donde conseguí que hablaran y enseñaran innumerables figuras españolas de primer orden. Soria está profundamente ligada a mi vida, y cuando vuelvo los ojos al pasado la encuentro por todas partes." .../....

En palabras de Emilio Ruiz, Julián fue soriano de <<afición y amor>>. Soria, para Julián Marías resultó -además- ser una escuela de convivencia -reino de libertad-, punto de partida de innumerables proyectos "futurizos", lugar de arraigo a donde siempre volvía para encontrarse consigo mismo.

Por todo ello y porque de acuerdo con los criterios del estilo de vida saludable de la "**Dieta Mediterránea**" fue, el **Profesor Marías**, fiel cumplidor en alimentación y especialmente en comportamientos vitales, en una España con muchas carencias físicas, sociales e intelectuales: solidaridad, diálogo, transparencia, docencia, dignidad, coherencia, diálogo, optimismo y sostenibilidad medio ambiental, nuestra FCCR considera que su persona y personalidad debe recordarse como Soriano Saludable del siglo XX y honrar su Memoria dedicándole la XX edición del Mes de la Salud.

Soria Julio 2014.

Dr. JM Ruiz Liso
Director FCCR

RECONOCIMIENTOS SORIA SALUDABLE 2014: Noviembre. Mes de la Salud

Sorianos Saludables:

Componente Humano de "Antígona"

Valores Humanos

"José Luis Argente Oliver":
Banco de Alimentos de Soria

Desarrollo Saludable:

Asociación de Amigos del Pueblo Saharaui.

Institución Saludable

Centro de Día de la Residencia Geriátrica "Los Royales"

Embajadora de la Dieta Mediterránea

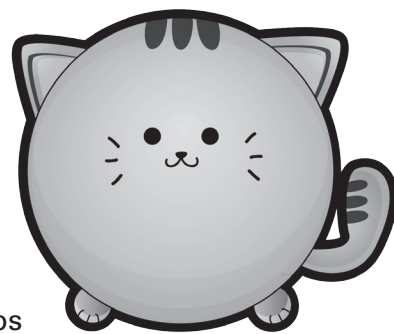
Silvia Clemente.

Consejera de Agricultura de la Junta de Castilla y León: "Tierra de Sabor"



*Guarde los productos tóxicos bajo llave.
Los niños pequeños comen y beben cualquier cosa.*

¿QUÉ SIGNIFICA COMER DE FORMA SALUDABLE?



De acuerdo con las Guías de Nutrición profesionales, de sociedades científicas avaladas con estudios reconocidos internacionalmente, una dieta saludable:

1. Implica un especial hincapié en el consumo de vegetales, frutas, granos enteros y productos lácteos bajos o libres de grasa (semi-desnatados y desnatados).
2. Incluye carnes sin grasa, aves, pescados, verduras, hortalizas, huevos –moderada cuantía semanal- y nueces.
3. Es baja en grasas saturadas, grasas “trans”, colesterol, sal y azúcar agregada.
4. Consigue un balance energético integral -entre las calorías que se consumen con aquellas que se queman a través de la actividad física- para así mantener un peso adecuado al sexo y edad.

Y ¿qué podemos hacer para conseguirlo?

- Comamos frutas y vegetales de diferentes colores consiguiendo con ello una gran variedad de importantes nutrientes.
- Priorice los alimentos que contengan fibra, como frutas, verduras, hortalizas y granos enteros.
- Escoja los filetes/cortes sin grasa de carnes y aves. Elimine el exceso de grasa y quite la piel de las aves antes de cocinarlas.

- Preste mucha atención a los tamaños de las raciones/platos, especialmente en los restaurantes. Las raciones más pequeñas equivalen a menos calorías.
- Sazone sus comidas con jugo de limón, hierbas y especias, en lugar de sal y mantequilla.
- A ser posible, escoja alimentos cocinados al horno, hervidos, a la parrilla, al vapor o a la plancha con una mínima base de aceite de oliva virgen-, en lugar de fritos.
- Si comemos fuera de casa, seleccionemos un plato del menú, en lugar de tratar de sacarle el máximo valor al dinero en un buffet que nos va a inducir a consumir más de lo que debemos comer. Desterrar “todo lo que pueda comer”. Es un grave error.

Es además muy importante que consumamos productos de temporada y preferentemente de nuestra región/provincia. Sus productos saludables como los nutrientes antioxidantes que contienen, serán mejores y en mayor cuantía.

CARDO BLANCO DEL BURGO o ROJO DE AGREDA, ALUBIAS DEL BURGO, MANZANAS DE LA RIBERA DEL UCERO, BORRAJA, ACELGA, y los productos que todos los meses nos ofrece HUERTOS DE SORIA.

SI SOY DIABÉTICO... ¿PORQUÉ DEBO CONTROLAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES ALIMENTICIAS EN RELACIÓN CON LOS CARBOHIDRATOS?

Porque la cantidad de carbohidratos que comemos podría y puede afectar la concentración de glucosa en sangre. Si una persona come más carbohidratos de los que metaboliza o consume en una comida, elevará los niveles de glucosa en la sangre unas horas más tarde.

Los alimentos con una cantidad significativa de carbohidratos son los almidones, el azúcar y los azúcares, e incluso la fruta. El pan, las galletas, la pasta, el arroz, las patatas, los “cuscús”, palomitas y arroz, deben consumirse de forma ponderada, regulada y mucho menos -prácticamente prohibitivos-, caramelos y pasteles.

Es importante seguir las indicaciones de su endocrinólogo y algo que es fundamental y que debe aprender en las clases de educación nutricional: contar carbohidratos, sus tamaños y porciones.



NUESTROS HIJOS Y NIETOS: SU PROBLEMA -EL NUESTRO- CON LAS FRUTAS Y VERDURAS

De acuerdo con los estudios de las Sociedades nacionales e internacionales en Nutrición y los datos que nos aporta el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA) así como el Instituto Nacional del Consumo, se ha progresado en el consumo de frutas en los niños, pero no en el de verduras- Niños de 2 años a jóvenes de 18 años: www.ChooseMyPlate.gov

Estos estudios nos presentan que la cantidad de frutas enteras que los niños comieron aumentó un 67 % del 2003 al 2010, aunque sigue siendo baja.. Además la cantidad de zumo de frutas que los niños bebieron disminuyó en casi un tercio del 2003 al 2010.

Señalar que 9 de cada 10 niños no comieron suficientes verduras entre el 2007 y el 2010.

La cantidad de frutas enteras* que los niños de 2 a 18 años comieron aumentó un 67 % desde el 2003 hasta el 2010 y reemplazó al zumo de frutas como la principal fuente de frutas en su alimentación. Los expertos recomiendan que la mayor cantidad de frutas provenga de frutas enteras y no de zumos. La cantidad de verduras que los niños comieron no cambió desde el 2003 hasta el 2010. Más aún, entre el 2007 y el 2010, los niños no consumieron la cantidad recomendada de frutas y verduras.

Las guarderías infantiles, las escuelas y los centros escolares podrían apoyar estas iniciativas haciendo algunas de estas acciones, como lo están ya realizando en algunos centros de los EEUU.

- **¡A MOVERSE!**: No debería existir ningún centro escolar de cualquier nivel que no tuviera un programa diario “de movimiento”, siendo este de carácter apetecible para el alumno.



- Hacer un “**planning mensual/trimestral de comidas**” que reúna las bases dietéticas de la Dieta Mediterránea.
- Servir frutas y verduras cada vez que se ofrezcan alimentos. **5 propuestas al día.**
- **Formar al personal** para que consigan que las frutas y verduras sean más atractivas y accesibles a los escolares/alumnos.
- Promover **información sobre nutrición** teórica y con prácticas, tales como llevarles al campo y que sepan que es la siembra, la vendimia, la recogida de la aceituna, una almazara y probar y preparar frutas y verduras. (Ecoturismo Escolar).

Problemas observados

Los niños están comiendo más frutas, pero no lo suficiente.

- 6 de cada 10 niños no comieron suficientes frutas entre el 2007 y el 2010.
- A medida que los niños crecen, comen menos frutas.

La mayoría de los niños necesita comer más verduras.

- 9 de cada 10 niños no comieron suficientes verduras entre el 2007 y el 2010.
- Los niños deben comer una variedad de verduras de distintos colores y preparadas de manera saludable.
- Cerca de 1/3 de las verduras que los niños comieron entre el 2009 y el 2010 eran patatas y en su mayoría (63 %) patatas fritas o patatas fritas “snacks” de bolsa.

Al menos si toman alguna bolsa de patatas fritas de bolsa –de forma aislada- que sean fritas con aceite de oliva virgen como las que se fabrican en Añavieja y otros pueblos de Soria.



DEBE CONOCER QUE COMER FUERA DE CASA EQUIVALE A COMER MÁS

Un estudio reciente encontró que comer en puestos y restaurantes de comida rápida añadía 200 calorías al día de consumo -en promedio-.

Las personas que comen fuera consumen aproximadamente 200 calorías más al día que cuando cocinan en casa. También consumen más grasas saturadas, azúcar y sal.

El estudio tiene algunas limitaciones. No dice nada de si las personas que van a restaurantes con frecuencia tienen un peor estado de salud que las que comen en casa, y no tiene en cuenta los posibles beneficios de comer fuera, como el hecho de socializar y reducir el estrés de cocinar.

Aun así, los hallazgos muestran que "comer en restaurantes debería ser la excepción, no la norma", dijo la coautora del estudio, Lisa Powell, profesora de políticas de salud y administración en la Universidad de Illinois, en Chicago.

Powell dijo que los investigadores deseaban comprender mejor el papel de la comida de los restaurantes en la dieta de las personas. "Sabe-

mos que junto con el aumento de las tasas de obesidad, los estadounidenses han estado comiendo cada vez más fuera de casa, y ahora consumen de promedio aproximadamente 600 calorías al día en los restaurantes".

Eso no sería un problema para la salud de las personas si sus dietas fuera de casa fueran parecidas a las de casa. Pero este estudio descubrió otra cosa.

Los investigadores basaron sus hallazgos en las respuestas de más de 12,000 personas de 20 a 64 años de edad que participaron en estudios regulados de 2003 a 2010. Los participantes respondieron a preguntas sobre **¿qué comían?** en dos días distintos.

Las personas que comían en puestos de comida rápida o en restaurantes de servicio completo consumieron un promedio de 194 y 205 calorías adicionales al día, respectivamente. También consumieron más grasa saturada (3 y 2.5 gramos extra, respectivamente) y sal (296 y 451 miligramos, respectivamente).

1ª FERIA DE LA HUERTA TRADICIONAL. BURGO DE OSMA 3-6 DE OCTUBRE DE 2014

No olvide participar en estas Jornadas en donde se pondrá de manifiesto que
"LA HUERTA ES NUESTRA MEJOR FARMACIA"



¿De dónde vienen todas esas calorías adicionales? "De alimentos con una densidad energética mayor, de porciones más grandes y de más calorías vacías como las bebidas endulzadas con azúcar", según Powell.

Las investigaciones previas sugieren que el 36% de las personas adultas consumen alimentos, bebidas o ambos productos en restaurantes de comida rápida al día, y el 27% comen en restaurantes de servicio completo. Tomando esas cantidades en cuenta, Powell estimó que la persona típica en los Estados Unidos consume unas 24.000 calorías adicionales cada año al comer fuera, el equivalente a 2.7-3.1 kg. al año.

Susan Roberts, directora del Laboratorio del Metabolismo de la Energía del Centro de Investigación sobre la Nutrición Humana y el Envejecimiento Jean Mayer del USDA en la Facultad de Medicina de la Universidad de Tufts, en Boston, dijo que es posible que las personas que comían fuera en restaurantes en los que se sentaban, en realidad, consumían más de lo que recordaban porque es difícil estimar los tamaños de las porciones en esos restaurantes.

"Siempre subestimamos las porciones grandes, de modo que las personas no se dan cuenta de que las porciones de los restaurantes son tan excesivas como lo son", señaló. "Esta es la razón por la que necesitamos que haya etiquetas en las cartas de todos los restaurantes, y no solamente de las cadenas de comida rápida y más grandes".

¿Cómo pueden las personas evitar consumir calorías adicionales cuando comen fuera?

"Averigüe si puede pedir media porción", comentó Powell. "Cuando se puedan elegir los acompañamientos, pida verduras y ensalada en lugar de alimentos fritos. Averigüe si es posible conseguir una salsa o un aderezo aparte, y beba agua en lugar de refrescos".

Roberts sugiere que se dé por hecho que toda la comida de los restaurantes incluye el doble o el triple de calorías de las que usted necesita. "Eso significa como mínimo que debería comer la mitad o menos de una porción para no ganar peso", dijo. "Siempre puede pedir a quien le atienda que le guarde para llevar la mitad antes de servirlo en la mesa. También puede pedir ensaladas con aderezo, queso y verduras al lado, y entonces solo usar lo que desee. Controlar al detalle su solicitud en el menú, normalmente, es una gran forma de hacer las cosas".

Este estudio aparece en la edición on-line de *Public Health Nutrition*, Aug. 7, 2014. Lisa Powell, Ph.D., Susan Roberts, Ph.D., Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University School of Medicine, Boston.



*Lea siempre las etiquetas, antes de utilizar cualquier producto.
Va en ello su vida y la de su familia.*

LA IMPORTANCIA DEL "SIN GLUTEN" EN SORIA. 900 CELIACOS

La directora ejecutiva de la Alianza Americana Contra la Enfermedad Celíaca, Andrea Levario, señala que la enfermedad celíaca no tiene cura y que la única forma de controlarla es con una dieta, no comiendo gluten. Sin una definición normalizada del término "sin gluten", estos consumidores no podrían saber nunca a ciencia cierta si su cuerpo toleraría un alimento que afirme eso en la etiqueta, agrega.

Como uno de los criterios para afirmar que se es "sin gluten", la FDA fijó un límite para el contenido de gluten inferior a 20 ppm (partes por millón) para los alimentos que porten esta etiqueta. Éste es el nivel más bajo que se puede detectar de manera sistemática en los alimentos usando instrumentos de análisis científicos válidos. Además, la mayoría de las personas que padecen la enfermedad celíaca pueden tolerar alimentos con cantidades muy pequeñas de gluten. Este nivel coincide con los establecidos por otros países y organismos internacionales que sientan normas de inocuidad alimentaria.

"Esta definición normalizada de 'sin gluten' eliminará la incertidumbre sobre cómo los productores de alimentos etiquetan sus productos. Quienes padecen la enfermedad celíaca pueden estar seguros de que los alimentos etiquetados como 'sin gluten' satisfacen una norma clara establecida e impuesta por la FDA", afirma Felicia Billingslea, directora de la División de Normas y Etiquetado de Alimentos de la FDA.



¿Qué es el gluten?

Gluten se refiere a las proteínas que se producen de manera natural en el trigo, el centeno, la cebada y las variedades híbridas de estos cereales.

Más de 450.000 personas en España y al menos 900 sorianos padecen la enfermedad celíaca. Algunos lo desconocen. Esta se produce cuando el sistema de defensa natural del organismo reacciona contra el gluten atacando las paredes del intestino delgado. Sin paredes intestinales sanas, el cuerpo no puede absorber los nutrientes que necesita. Esto puede tener como consecuencia retrasos en el crecimiento y deficiencias nutricionales, y puede ocasionar padecimientos tales como anemia (un número de glóbulos rojos por debajo del normal) y osteoporosis, una enfermedad en la cual los huesos se tornan frágiles y más propensos a quebrarse. Otros problemas de salud graves pueden incluir diabetes, enfermedad tiroidea autoinmune y diversos tipos de cáncer intestinal.

Antes de esta norma, no había una normalización ni definiciones federales a las que la industria alimentaria pudiera recurrir para etiquetar los productos como "sin gluten". Se calcula que el contenido de gluten en 5 por ciento de los alimentos que antes decían "sin gluten" en la etiqueta era de 20 ppm o más.



¿Cómo define la FDA el término 'sin gluten'?

Además de limitar la presencia inevitable del gluten a menos de 20 ppm (partes por millón), la FDA ahora permite a los fabricantes etiquetar un alimento como "sin gluten" si no contiene ninguno de los ingredientes siguientes:

1. cualquier tipo de trigo, centeno, cebada o variedades híbridas de estos cereales;
2. cualquier derivado de estos cereales que no haya sido procesado para eliminar el gluten; y
3. cualquier derivado de estos cereales que haya sido procesado para eliminar el gluten, si resulta que su contenido en el alimento es de 20 ppm o más.

Los alimentos tales como el agua de manantial embotellada, las frutas y verduras, y los huevos también pueden decir "sin gluten" en la etiqueta, si de manera inherente no contienen nada de gluten.

Al amparo de la nueva norma, un alimento cuya etiqueta lleve la leyenda "sin gluten" (gluten-free), o "libre de gluten"; "no contiene gluten" o "no gluten"; pero que no satisfaga los requisitos de la norma, se considerará como identificado de manera engañosa y sujeto a las medidas de control de la FDA.

Según Billingslea, los consumidores deben saber que algunos alimentos cuya etiqueta dice "sin gluten" y que están disponibles en el mercado pudieron haber sido etiquetados antes de la fecha de entrada en vigor de la norma, del 5 de agosto.

Algunos de estos alimentos, como la pasta, tienen una vida de anaquel más larga y pueden permanecer legalmente a la venta por un poco más de tiempo. Por lo tanto, es posible que las tiendas sigan vendiendo algunos alimentos etiquetados como "sin gluten" que se fabricaron antes de la fecha de entrada en vigor de la norma definitiva.

Si tienen alguna duda acerca de los ingredientes de un producto, y sobre si contiene o no gluten, los consumidores deben ponerse en contacto con el fabricante o visitar su página web para solicitar información adicional.

¿Y en los restaurantes?

Algunos restaurantes utilizan el término "sin gluten" en sus menús. La administración americana –FDA– los insta a que fundamenten semejante afirmación ciñéndose a la definición que hemos incluido más arriba.

Los gobiernos tanto municipales como regionales y nacionales desempeñan una función importante en la supervisión de los restaurantes. Es importante que el comensal consumidor se preocupe de que los restaurantes usen la afirmación de "sin gluten" pero que hagan las siguientes preguntas en el momento de escoger una comida del menú de ese establecimiento:

- **¿A qué se refiere el restaurante con el término "sin gluten"?**
- **¿Qué ingredientes se usan para preparar esta comida?**
- **¿Cómo se prepara esta comida?**

"A los restaurantes les convendrá asegurarse de cumplir con la afirmación definida de sin gluten ya que será un valor añadido a su calidad contrastada". "Hay que asegurar que los consumidores tengan una experiencia gastronómica favorable".

La FDA –principal y superior responsable de la validación de estos productos en EE UU– lleva insistiendo en esta línea de seguridad alimentaria en los últimos años y nosotros como FCCR nos sumamos a sus criterios que deben ser de aplicación internacional. Pero.....



*Si su hijo pequeño engorda más que sus compañeros o hermanos
NO le llame nunca Gordo. Intente cambiar -si procede- sus hábitos.*

¿Qué Alimentos Contienen Gluten?

El gluten es encontrado en el trigo, centeno, cebada y cualquier otro alimento hecho con estos granos. Puede ser especialmente difícil evitar el trigo porque esto significa que usted debe evitar todas las harinas e ingredientes hechos con trigo.

Estos incluyen:

- Harina Blanca
- Trigo Candeal
- Harina de Graham
- Espelta
- Germen de Trigo
- Salvado de Trigo



Siempre asegúrese de comprobar la etiqueta nutricional para los ingredientes y aditivos que contengan gluten.

Importante:

- No se olvide que los ingredientes en los productos alimenticios cambian frecuentemente, entonces siempre debe comprobar los productos antes de comprar. Existen muchos aditivos e ingredientes que tienen como base el trigo, centeno o cebada.
- Si algo está etiquetado como “libre de trigo” no siempre es “libre de gluten”. Mientras el producto no contenga trigo, puede que aun así contenga centeno y cebada.

Alimentos que son usualmente hechos con trigo incluyen:

- Pasta
- Cuscús
- Pan
- Tortillas de Harina
- Galletas
- Bollos de pan (biscochuelos)
- Pastelitos
- Cereales
- Galletas integrales
- Cervezas
- Avena
- Salsas de jugo de carne
- Aliños
- Salsas

Las Sorpresas del Gluten

Los siguientes son alimentos que también contienen gluten:

- caldos en sopas y cubitos de sopa concentrados
- pan rallado y picatostes/tropezones de pan
- alimentos fritos
- sucedáneos de pescado
- Salchichas –hot-dogs-
- la mayoría de patatas fritas y caramelos
- aliños para ensaladas
- pavo en su jugo
- salsa de soya –soja con trigo tostado-
- arroz y pastas variadas

La Avena y el Gluten

En el pasado, los expertos recomendaban que las personas que estaban en una dieta libre de gluten también evitaran avena y alimentos hechos con avena. Esto se debía a que muchas compañías que procesaban la avena lo hacían en el mismo lugar que los otros productos de trigo por lo que la contaminación cruzada es un problema.

Muchas personas son aconsejadas de evitar avena cuando empiezan una dieta libre de gluten puesto que ha sido bastante debatido en el pasado. Sin embargo, investigaciones han demostrado que las avenas puras sin contaminación en pequeñas cantidades son usualmente toleradas. El comer avena puede también ayudar a proporcionar fibra y otros nutrientes importantes.

Sólo debe comer avenas que son etiquetadas como “libres de gluten”, aunque sea cauto y escaso en su consumo. <http://www.diabetes.org/es/alimentos>





¿CUALES SON LOS EDULCORANTES AUTORIZADOS SUSTITUTIVOS DEL AZÚCAR? ¿SON SEGUROS?



Empezaré diciendo que la FDA -de la que hablamos en muchas ocasiones- y que es el organismo estadounidense regulador del uso y consumo de medicamentos y drogas así como de sustitutivos alimenticios, es una entidad de una rigurosa y contrastada severidad a la hora de regularlos. Tiene garantía internacional en sus decisiones. Es ella la que nos permite hablar de estos productos y de su seguridad ya que controla la trazabilidad de los mismos de forma integral.

El último edulcorante aprobado por la FDA es el ADVANTAME** que todavía no tiene un nombre comercial. Se ha aprobado además de como edulcorante, para mejorar el sabor de los alimentos excepto la carne de vacuno y de pollo y aves de corral. Tiene una potencialidad muy alta para proporcionar dulzura con mínimas cantidades.

Otros más antiguos son y han sido: el NEOTAME (Newtame) comercializado en 2002.

La SACARINA cuya antigüedad data de 1879.

El ASPARTAME** desde 1981 (Equal /Sweet One). –Menos dulce que el Advantame.

La SUCRALOSA (1998) (Splenda, es su nombre comercial)

Hay actualmente otros derivados de plantas y frutas como la ESTEVIA y SIRAITIA que también están siendo utilizados como edulcorantes, además de los otros seis señalados y autorizados por la FDA.

** Deben restringirse en personas que tienen/padecen la enfermedad de fenilcetonuria (prueba del talón en los niños recién nacidos, obligatoria para su determinación)

Aunque estos productos en general son inocuos, en dosis normales, para el 99% de la población, sin embargo, debería consultar con su médico de Atención Primaria o con su endocrinólogo antes de determinar su uso individual o el de un familiar. Hay personas con "alergia" o con cierta hipersensibilidad a los mismos.



*Las vitaminas y los antioxidantes se Comen con los alimentos.
No las tome como Medicamento.*

UTILIZAR LA REGLA 'ABCDE' PARA DETECTAR EL CÁNCER DE PIEL LO ANTES POSIBLE.

A pesar de que el verano ha ido acabando en temperatura y horas solares, El MELANOMA se presenta todo el año y no podemos olvidar que es uno de los tumores malignos más rebeldes, insidiosos y peligrosos a pesar de que la mayoría de ellos surgen en la superficie de la piel.

En nuestro país y en nuestra provincia son muchas las horas de sol anuales que permiten el contacto del sol con nuestra piel. No solo en la época de las piscinas y las playas.

La prevención y la detección pronta son nuestras mejores amistades...

El método del "ABCDE" para detectar la enfermedad sigue siendo muy efectivo, según los expertos del Centro Médico Langone de la NYU, en la ciudad de Nueva York.

Hasta 2005 se hablaba de ABCD añadiéndose la E hace menos de 9 años.. Es una guía muy sencilla El ABCDE de la detección del melanoma es:

- **Asimetría:** una parte de un lunar es distinta de la otra.
- **Bordes:** un lunar es irregular, tiene ondulaciones o está mal definido. Tiene forma Geográfica.
- **Color:** un lunar tiene variaciones en el color desde un área a otra o tiene diferentes tonalidades de bronceado, de marrón y de negro, y en ocasiones de blanco, de rojo o incluso de azul.
- **Diámetro:** un lunar supera 1 cm. de diámetro- .
- **Evolución:** un lunar que ha cambiado de tamaño, forma o color.

"Examinar de manera regular la propia piel con la guía ABCDE para comprobar los signos de advertencia de cáncer de piel, sobre todo de melanoma, es muy importante y sencillo para detectar lesiones y lugares sospechosos que podrían ser cancerosos".



¿COMEMOS VERDURAS DE PRIMERA LÍNEA?

En primer lugar tenemos que definir el concepto. Serían las verduras más ricas en contenido nutricional y en antioxidantes por unidad de consumo. Es decir, las que presenten un mayor contenido de vitaminas y minerales en su composición.

De acuerdo con estas premisas, que recoge Medline-Plus, la profesora Jennifer Di Noia de la Universidad William Paterson de Wayne (New Jersey) ha creado una lista de verduras en base a su contenido nutricional sobre un total de 47 productos. En sus conclusiones resalta las crucíferas y las verduras de hojas verdes oscuras como las más importantes: **Berro, col china, acelgas, hojas de remolacha, espinaca, endibias, lechuga, perejil, lechuga romana y col silvestre.**

Tienen un ALTO contenido de Vitaminas B, C, K, Hierro, Riboflavina, niacina y folato, a lo que personalmente añado la Vitamina E de las Crucíferas.

Por otro lado y por ser una verdura poco conocida en EE UU, debo incluir un producto que estudiamos personalmente hace años en Soria y que lo consideramos una de las mejores y mayores riquezas hor-

tofrutícolas. Me refiero a la **BORRAJA** cuya riqueza en ácidos grasos no saturados como el **gamma-linoleico** la hace ser la verdura **"gourmet nº 1"**

Desgraciadamente, se habla con desprecio de "agua de borrajas" -equivocadamente-, ya que lo que realmente habría que decir sería "agua de cerrajas". Entre todos conseguiremos un mayor consumo y desterrar esta mala frase.

Además todos estos productos contienen una significativa proporción de fibra en su composición lo que les hará preventivos o reguladores de enfermedades como la diabetes, la hiperlipidemia e incluso los tumores intestinales, sin olvidar el estreñimiento y los divertículos intestinales (prevención).

Un apéndice de este trabajo señala que **debemos aprovechar las hojas verdes** de productos como el apio, las zanahorias o la remolacha y comerlas también, porque al desecharlas descartamos nutrientes muy buenos.

Cada uno debe reflexionar sobre su consumo familiar y personal.

SORIA CARDIOPROTEGIDA LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL

24 HORAS

OFICINAS DE Caja rural de Soria

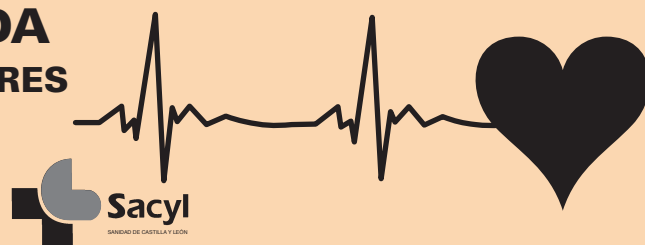
- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.
- Pol. Ind. Las Casas
- Zona de Hipermercado. Leclerc

POLICÍA LOCAL. Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL
Comisaría Nicolás Rabal 9

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL
Eduardo Saavedra 2

PALACIO CONDES DE GÓMARA
AUDIENCIA PROVINCIAL



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón:**
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara.** Urgencias

CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1

DESFIBRILADORES EN LA PROVINCIA: Consultar Ayuntamientos, SACYL y Guardia Civil

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012. **Coordina: D. Ruiz Garcia**
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net



No olvide que la huerta es nuestra mejor Farmacia.