



Comunidad Educativa:

**Voluntariado,
la espiral
de solidaridad**

Club de lectura:

**Conan Doyle.
Más allá de
Sherlock Holmes**

Deporte en acción

Paco Díez,
presidente de la Real
Federación de Fútbol
de Madrid

Nutrición en familia

**Aprovechemos el verano
para no descuidar los
hábitos alimentarios**

La amenaza del sobrepeso

El 25% de la población española es obesa



IDEAS

Come poco y cena más poco

Los seres humanos somos un catálogo de contradicciones. O dicho a la manera poética de Shakespeare: "Estamos hechos de la misma materia que los sueños, y nuestra pequeña vida cierra su círculo con un sueño". En esta época en que nos ha tocado vivir, nos bombardean con una batería de mensajes bienintencionados sobre el cuidado de nuestro cuerpo; consejos sobre la adecuada nutrición para proteger nuestra salud de enfermedades derivadas de costumbres alimentarias perniciosas; infinidad de anuncios de productos supuestamente sanísimos junto a los de alimentos y bebidas ricos en grasas y azúcares; reiterados *spots* de marcas y empresas que son frecuentemente motivo de polémica, cuestionando la idoneidad de sus productos para una alimentación que se desea sana...

"No se trata de comer bien, sino de dejar de comer mal" es uno de los mantras que escuchamos o leemos con frecuencia. Nos avisan de que hay quesos que engordan y otros que no. Comer fruta no adelgaza. No solo con la carne incorporamos proteína a nuestro metabolismo. En internet, podríamos pasarnos días navegando por páginas que aspiran a ilustrarnos sobre lo que el premiado con el Príncipe de Asturias por sus investigaciones de paleoantropología Juan Luis Arsuaga califica como el desafío más grande con el que se enfrenta la medicina: el sobrepeso, "un problema rampante, un enemigo terrible". En fin, que como en tantas otras facetas de la vida nos debatimos entre lo racionalmente aconsejable y lo que nos dictan nuestros deseos. Dice Arsuaga: "Estamos diseñados para vivir en la prehistoria. La glucosa, los azúcares simples, las grasas, etc. eran difíciles de conseguir en la naturaleza para nuestros antepasados; por ello, nuestro instinto nos empuja a desearlos y a consumirlos en la actualidad, ya que es más fácil conseguirlos, aunque no los necesitemos".

En las siguientes páginas, publicamos declaraciones de especialistas en nutrición, dietética, biología, fisiología y psiquiatría para que quien se interese por la salud de su cuerpo y espíritu encuentre argumentos para una vida más sana. Con nuestros mejores deseos para que disfruten de unas estupendas y saludables vacaciones, recordamos una sabia máxima de Cervantes en su universal novela: "Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. ¿Quién oyera el pasado razonamiento de don Quijote que no le tuviera por persona muy cuerda y mejor intencionada?" (*Don Quijote. Segunda parte. Capítulo XLIII. De los consejos que dio don Quijote a Sancho Panza*).

≡ Sumario

A fondo, en portada
3-15 El sobrepeso, una amenaza creciente

Comunidad **Educativa**
16-19 Voluntariado, la espiral de solidaridad

Club de **lectura**
20-23 Conan Doyle. Más allá de Sherlock Holmes

Responsabilidad empresarial
24-25 Pedales solidarios.
26-27 El servicio de comedor escolar GSD se examina

Espíritu de **superación**
28-29 Javier Mejorada Chamón

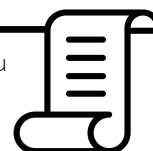
Deporte en acción
30-33 Paco Díez, presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid

Nutrición **en familia**
34-35 Aprovechemos el verano para no descuidar los hábitos alimentarios

Survival **english**
36-37 Getting in shape

Biblioteca **Diversa**
38-39 Reseñas de libros

"Haz que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento".
Hipócrates



Edita: GSD www.gsdeducacion.com

Presidente: Javier Martínez Cuaresma.

Consejo editorial: Alberto Vicente Pescador, Enrique González Prada, Lola Granado, Jorge de la Calle, Pilar Fernández, Eva María Villanueva González, Fernando López Bejarano.

Diseño y maquetación: Jesús Sarabia.

Han colaborado en este número:

Ana Camarero, Jorge García Palomo, Francisco Moreno, Andrea Calderón (nutricionista de SEDCA), Fernando López Bejarano. Áreas de Calidad y Evaluación, Coordinación Pedagógica, Internacional y Actividades Extracurriculares de GSD. Profesoras de International House.

GSD no se hace responsable de las opiniones expresadas por las personas entrevistadas por CUADERNOS de GSD ni se identifica necesariamente con sus puntos de vista.



C/ José Gutiérrez Maroto, 26 – 1º B / 28051 Madrid
Telf. 91 786 13 47 / Fax: 91 425 74 90 / E-mail: cuadernos@gsd.coop
Depósito legal: M-42.266-2005

El sobrepeso, una amenaza creciente

El 25% de la población española es obesa o tiene problemas de sobrepeso, un dato que nos sitúa en el segundo país de Europa con más obesos del continente, una tasa que se ha duplicado en nuestro país en los últimos 20 años. A continuación, contamos con la opinión de distintos expertos sobre cómo afecta esta enfermedad al desarrollo de distintas patologías como la hipertensión o la diabetes, cómo podemos prevenirla apostando por una alimentación más sana y la práctica de ejercicio diario o la necesidad de incluir políticas educativas que promuevan hábitos saludables.

Ana Camarero

En 2004 vio la luz el libro *El mono obeso. La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: diabetes, hipertensión, arteriosclerosis*, de José Enrique Campillo Álvarez, doctor en medicina por la Universidad de Granada y catedrático de Fisiología en la Universidad de Extremadura. En la introducción, el autor escribía que: “Nosotros somos el resultado de millones de años de evolución biológica. Nuestros genes han evolucionado adaptando nuestro organismo a las diferentes formas de alimentación, que los cambios en el ambiente impusieron a nuestros ancestros. En consecuencia, nuestro diseño metabólico es el resultado del ajuste continuo a esos cambios. Y ese diseño fue tan eficaz que permitió que nuestra especie evolucionara hasta el estado actual superando todas las dificultades medioambientales que encontró en su camino de millones de años y desarrollando un cerebro que es una construcción única en el mundo biológico. Pero hoy las circunstancias ambientales y la alimentación someten nuestro diseño evo-

lutivo a un uso inadecuado, y el organismo responde a esa presión con la enfermedad”.

Siete años después de la publicación del libro de Campillo Álvarez, el paleo-antropólogo, premio Príncipe de Asturias, director del equipo investigador de Atapuerca y catedrático de Paleontología de la Universidad Complutense, Juan Luis Arsuaga, decía en el foro “Construyendo salud” de Barcelona que, “el ser humano contemporáneo se comporta de la forma en la que lo hace, porque prima el instinto de sus antecesores del paleolítico, y en ocasiones, estos comportamientos se convierten en factores de riesgo para determinadas enfermedades”.

Arsuaga comentaba que un ejemplo de esto se encuentra en los malos hábitos alimentarios. “Nuestros genes hacen que estemos conectados genética y biológicamente a las condiciones del pasado y no a las actuales. Estamos diseñados para vivir en la prehistoria”, señalaba. “La glucosa, los azúcares simples, las grasas, etc. eran difíciles de con-

seguir en la naturaleza para nuestros antepasados, por ello, nuestro instinto nos empuja a desearlos y a consumirlos en la actualidad, ya que es más fácil conseguirlos, aunque no los necesitemos”.

Según el paleoantropólogo, “la herencia genética, unida al sedentarismo y a factores de riesgo de ciertas patologías, como las cardiovasculares, facilitan la aparición de enfermedades en las personas”. Es lo que ocurre con la obesidad. A su entender, el sobrepeso es el problema y el desafío más grande con el que se enfrenta la medicina. “Es un problema rampante, nos enfrentamos a un enemigo terrible”, añadía.

El “enemigo terrible” al que se refería Juan Luis Arsua-ga campa a sus anchas por nuestro país. Así lo asegura la Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que hace tan solo unas semanas daba un tirón de orejas a España por situarse entre los que más obesidad infantil tiene de la Unión Europea. Y es que las cifras no son nada halagüeñas. Italia, Chipre, España, Grecia, Malta y San Marino se sitúan a la cabeza del continente, con un porcentaje de obesidad en los niños de entre un 18 % y un 21 % y entre un 9 % y un 19 % en el caso de las niñas. En el otro extremo, los países con menos obesidad infantil son Francia, Noruega, Irlanda, Letonia y Dinamarca, donde la prevalencia no alcanza el 10 %.

A estos datos, se suman los facilitados por una investigación llevada a cabo por el Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) de Barcelona, que ha revisado medio centenar de estudios sobre la prevalencia del exceso de peso en España. El texto concluye que el 80 % de los hombres y el 55 % de las mujeres de más de 16 años tendrán sobrepeso u obesidad en 2030.

El estudio, publicado por la *Revista Española de Cardiología*, ha analizado datos de más de 300 000 personas. Los

investigadores han realizado un seguimiento de la evolución de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en nuestro país entre los años 1987 y 2014. A partir de estos datos se han hecho estimaciones para los años 2006, 2016 y 2030. Según el estudio, en el año 2016 había en España unos 24 millones de casos de exceso de peso, es decir, el 70 % de los hombres y la mitad de las mujeres en edad adulta. Se trata de 3 millones de personas más que una década antes. Si se mantiene esta tendencia, los investigadores prevén que esta cifra superará los 27 millones de personas en el año 2030, afectando al 80 % de los hombres y el 55 % de las mujeres de esta franja de edad.

Se ha estimado que entre los años 1987 y 2014, se produjo un incremento anual del sobrepeso del 0,28 % en hombres y del 0,10 % en mujeres, y de la obesidad del 0,50 % en

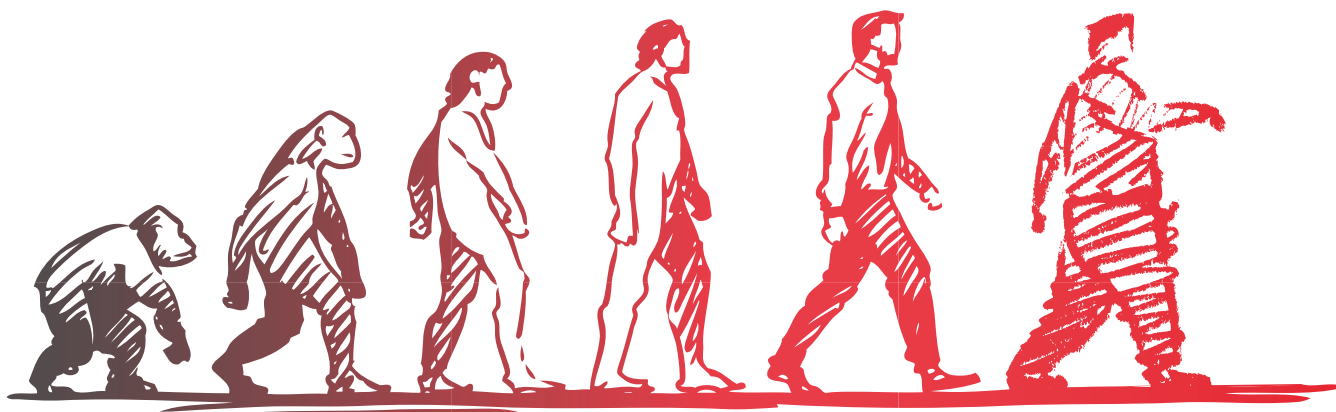
hombres y del 0,25 % en mujeres. El exceso de peso se mide a partir del índice de masa corporal (IMC, el peso en kg dividido por el cuadrado de la talla en metros). Entre un índice 25 y 30 se considera sobrepeso y, a partir de 30, obesidad.

Los investigadores apuntan a diversos motivos para

el sostenido crecimiento del sobrepeso en nuestro país. Patrones de alimentación menos saludables, con más consumo de productos industriales y reducción de fruta, verdura y legumbres, más sedentarismo y un incremento de la ocupación y del poder adquisitivo en el periodo estudiado, que puede comportar la adquisición de patrones dietéticos menos tradicionales.

Para romper esta tendencia, apuestan por intervenciones a diferentes niveles, como nuevos impuestos a los alimentos menos saludables y protección de los que componen las dietas saludables, y políticas educativas para promover hábitos saludables, como el ejercicio regular ya en la escuela. Apuntan que diversos planes de prevención de la obesidad podrían tener un fuerte impacto y ser muy rentables. ■

Apostar por políticas educativas para promover hábitos saludables, como el ejercicio regular ya en la escuela



“Sería necesario incluir dietistas-nutricionistas en todo el sistema público de salud

Dra. María Achón y Tuñón

Prof. titular de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo

1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– La cuestión se encuentra en el balance energético, la diferencia entre las calorías que ingerimos y las que gastamos. Este aspecto es el que es necesario evaluar y abordar porque, claramente, en la población infantil y juvenil española existe un balance energético positivo, es decir, se ingresan más calorías que se gastan. Esto responde a lo que conocemos en términos nutricionales como “ambiente obesogénico”, que facilita y pone a disposición, de una manera fácil, alimentos altamente calóricos y con escaso valor nutricional, como pueden ser bollería, repostería, alimentos precocinados, helados, chucherías o refrescos. El otro elemento es la tendencia al sedentarismo y a la baja actividad física. Este hecho responde a factores como que en la adolescencia hay una mayor exigencia académica, y los chavales dejan de hacer deporte, y también al tiempo que pasan los niños y los adolescentes delante de una pantalla, sea esta la televisión, un Ipad, un teléfono móvil, etc. Además, mientras ven la tele están recibiendo publicidad en la que los anuncios que emiten suelen ser de productos altamente calóricos. Sería necesario incorporar la presencia de dietistas-nutricionistas en Atención Primaria, hospitales y en todo el sistema público. Mientras eso sucede, todo el trabajo que se haga en concienciar a la industria alimentaria e incluir educación nutricional en todos los ámbitos es excelente.

2 ¿Cuál es la dieta que deberían consumir niños, adolescentes y jóvenes en su desarrollo?

– Debería obedecer a un modelo mediterráneo, caracterizado por su variedad. Hay que incluir alimentos como los cereales, derivados y patatas, unas seis raciones diarias, fomentando el consumo de cereales integrales. Por supuesto, consumir frutas, verduras y hortalizas, al menos cinco al día. Siempre, en la comida y en la cena, verduras que sean de temporada. La grasa culinaria de elección, el aceite de oliva virgen extra. En cuanto los lácteos, en el

caso de los niños, unas dos o tres raciones diarias, y en los adolescentes, hasta cuatro veces al día. En relación con la ingesta de pescados, se recomienda tres o cuatro veces a la semana, pudiendo ser pescados blancos o azules. Carnes magras, tipo pollo, pavo, ternera blanca o algunas partes del cerdo, unas tres veces a la semana. E insisto, no carnes rojas ni embutidos. Huevos unas tres veces a la semana. Legumbres, las grandes olvidadas y con un excelente valor nutricional, entre tres y cuatro veces a la semana. Además, es importante incluir los frutos secos, como complemento. El resto de los alimentos serían de consumo ocasional y únicamente una vez a la semana.

3 ¿Cuál es su valoración respecto a comer en casa o en el comedor del colegio?

– Lo primero que hay que tener en cuenta es si es posible comer en casa a diario o no. Si se puede comer en casa acompañados de la familia y el menú es adecuado, fenomenal. Pero si el menú del colegio es adecuado, también es una buena opción. Lo importante es que el niño o el adolescente coman acompañados, porque la socialización a la hora de comer ayuda; en primer lugar, a comer todo tipo de alimentos, porque a veces el riesgo de comer en casa es que si no me gustan los garbanzos, te hago una tortilla francesa. El comer en un comedor ayuda a los niños a acostumbrarse a comer todo tipo de alimentos. Por otro lado, comer en el comedor del colegio favorece ingerir raciones adecuadas. En ocasiones, en los hogares, si al niño le gustan mucho los espaguetis o los filetes, las raciones son excesivas. En cualquier caso, es importante que coman acompañados, con más personas, porque la alimentación tiene un componente social importante.

María Achón junto al catedrático de Nutrición, Gregorio Varela



El aula y el comedor escolar tienen un papel clave

Dr. Javier Aranceta

Doctor en Medicina y Nutrición. Profesor de Nutrición Comunitaria. Universidad de Navarra. Presidente de la Real Academia de Medicina del País Vasco (RAMPV-EHMEA)



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– Según los datos que se publicarán en breve sobre la prevalencia de obesidad en la población infantil española, de acuerdo con los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es de un 13,30 % –población entre 3 y 18 años– Informe SENC-Unicef Comité Español.

El tema del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil debería abordarse desde una acción global interterritorial para trabajar su prevención desde los programas de preparación al parto, los primeros 1 000 días, el comedor escolar, el comedor universitario y el *vending* general (institucional y urbano). Es importante llegar a consensos con la industria alimentaria y las estrategias de publicidad dirigida a población joven. Un punto clave en España se vincula con la actividad física en el entorno escolar y en la comunidad. Necesitamos espacios seguros para practicar deporte o actividades recreativas y abrir los colegios con monitores todos los fines de semana. Apoyo y programas específicos de promoción de la actividad física para ni-

ños y niñas con sobrepeso y con alguna discapacidad. Y formación en alimentación y cocina saludable en todos los colegios del país.

2 ¿Qué papel juega o debe jugar la familia en la buena educación alimentaria de sus hijos?

– La familia es la “escuela más cercana y sostenible” de los hábitos alimentarios, las habilidades culinarias, de compra y de consumo. Es importante predicar con el ejemplo y habilitar espacios para compartir momentos de compra y momentos de preparación de alimentos. Todo con una escalada progresiva según edad y capacidades. No hay prohibiciones. La alimentación equilibrada no es una religión. Es un consenso razonado donde entendemos y aprendemos el valor de los distintos alimentos y productos elaborados y su interés y proporción en la alimentación diaria o en un momento ocasional o excepcional. Solo hay una línea roja: el consumo de bebidas alcohólicas de cualquier tipo y el consumo de tabaco u otras sustancias adictivas. Este campo hay que trabajarlo en casa y en el entorno escolar de manera clara, razonada y sostenida.

Es importante la visión crítica en familia de los anuncios que inducen al consumo de alimentos con poco valor nutricional. La posibilidad o no de su consumo ocasional o excepcional y sobre todo las distintas alternativas posibles para su (no) consumo.



3 ¿Puede ser el aula el entorno ideal para el aprendizaje de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables?

– El aula en la teoría y el comedor escolar en la práctica tienen un papel clave en la educación alimentaria y nutricional de los escolares. Este tema debería trabajarse desde preescolar incluyendo talleres del gusto y talleres de cocina impartidos por monitores bien preparados en el contenido y en su pedagogía.

Nuestro país en su conjunto y las distintas comunidades autónomas gozan de una excelente cocina tradicional. La mayor parte de estos platos pueden adaptarse a los gustos de los más jóvenes e introducir algunos cambios relacionados con el contexto actual (menos grasa, menos cantidad, menos azúcar, más vegetal y menos de origen animal, algunos aspectos estéticos, etc.). Lo importante es que esta cocina tradicional de ingredientes reconocibles no se pierda y pueda ser sustituida por otra cocina “más fácil”, pero mucho menos saludable, menos sostenible y culturalmente desastrosa.

Si las acciones que pudiésemos poner en marcha no son factibles inicialmente a nivel global, pongámoslas en marcha prioritariamente en los entornos menos favorecidos. En las escuelas y los colegios de las familias más vulnerables.



Se deben activar políticas que luchen activamente contra un entorno obesogénico

Dra. Victoria Cachofeiro

Departamento de Fisiología Facultad de Medicina.
Universidad Complutense de Madrid (UCM)



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– Lamentablemente, a pesar de la tradicional dieta mediterránea, España no escapa al empobrecimiento creciente de los hábitos alimentarios, con el consiguiente incremento del sobrepeso y la obesidad. Los alimentos preparados y procesados se van incorporando cada vez más a la dieta cotidiana y especialmente los jóvenes tienen tendencia a consumir comida rápida, fácil de obtener y con niveles elevados de grasas, sal, azúcares, así como un mayor consumo de bebidas azucaradas y energéticas.

España debería cumplir con las propuestas del Consejo de la Unión Europea sobre *Alimentación sana para la infancia: un futuro saludable para Europa*, adoptadas por el Consejo en junio de 2018, ya que los patrones de conducta relevantes para la salud que se desarrollan en la infancia y la juventud permanecen durante toda la vida. El informe señala que se deben activar políticas que luchen activamente contra un entorno obesogénico

—especialmente en los lugares frecuentados por los niños, como los centros educativos infantiles, las guarderías y las instalaciones deportivas—, proporcionando opciones de comida y bebida que contribuyan a una dieta variada, equilibrada y saludable e impulsando prácticas de contratación pública que fomenten la salud.

2 En España seguimos teniendo la idea de que un niño **rollizo** es sinónimo de salud. ¿Un niño “gordito” es más propenso a desarrollar de adolescente o joven un mayor número de patologías asociadas al exceso de peso que un niño delgado (que coma de todo)?

— Los patrones esenciales de conducta relevantes para la salud que se desarrollan en la infancia y la juventud permanecen durante toda la vida. Los niños obesos tienen más probabilidades de ser adultos obesos y corren un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas. Por lo tanto, desde la concepción, durante el embarazo y desde los primeros días de vida, el desarrollo de hábitos saludables es uno de los factores determinantes de una mayor esperanza de vida en buena salud, incluidos la salud reproductiva y el desarrollo intelectual.

Los patrones nutricionales que se adoptan en los tres primeros años de vida pueden inducir cambios en la respuesta metabólica que podrían llegar a ser irreversibles mediante la programación metabólica y los mecanismos epigenéticos. Las medidas preventivas destinadas a guiar los hábitos nutricionales deben impulsar el consumo de alimentos de buena calidad nutricional desde los primeros años de vida y continuar con este enfoque toda la vida.

3 La obesidad y sobrepeso en niños y jóvenes van asociados, en ocasiones, a una serie de desórdenes o alteraciones alimentarios. ¿Cómo influye la imagen corporal en el desarrollo psicológico de los niños y las niñas?

— Desde el comienzo de nuestro desarrollo, en la infancia/adolescencia, somos receptores de los mensajes normativos sobre el ideal de belleza cultural en el que nos vamos a ver inmersos.

Esta impregnación se expresa de manera evidente en el desarrollo puberal/adolescente, donde el individuo se embarca en la carrera de fondo del intento del modelado corporal en función de la demanda social, siempre condicionada por los media, donde la delgadez y la juventud son los mensajes centrales, pudiendo resultar en la insatisfacción con el propio cuerpo, que alcanza todos los estratos y grupos sociales de nuestro tiempo.

De este modo, las cifras indican que más del 60 % de las mujeres y el 25 % de los hombres han realizado en algún momento de su vida un régimen o dieta para perder peso. Y muchas de ellas se inician en niños y adolescentes. De ahí la importancia de esta etapa de la vida para prevenir las alteraciones de la conducta alimentaria.

En la infancia y la adolescencia se instauran los hábitos alimentarios

Dr. Ramón de Cangas

Dietista-Nutricionista y Doctor en Biología Molecular y Funcional



1 ¿Cómo se debería abordar el problema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

— Hay países como Japón donde se ha introducido la asignatura de nutrición en los colegios con buenos resultados. La nutrición tiene un impacto tan grande en la salud que sorprende que no se estudie a fondo en el currículo escolar. Por otro lado, sería interesante que, como ocurre en todos los países de la Unión Europea, se incluya la figura del dietista-nutricionista como profesional sanitario en la Seguridad Social. Además, resulta útil una implicación de las administraciones locales a través de las escuelas de salud.

2 ¿Cuál es la dieta que deberían consumir niños, adolescentes y jóvenes en su desarrollo?

— La referencia en todos los segmentos poblacionales debe ser la dieta mediterránea (DM). La evidencia científica actual sitúa al patrón mediterráneo como una extraordinaria opción en la prevención del sobrepeso y obesidad y de diversas patologías cardiometabólicas y crónicas.

3 ¿Cómo podemos conseguir que nuestros hijos coman de todo?

– Los resultados de diferentes encuestas sobre hábitos alimentarios en la infancia y la adolescencia indican que hay un cambio en las pautas de alimentación. Las frutas, legumbres, verduras y hortalizas son grupos de alimentos bastante rechazados y poco consumidos. En la infancia y la adolescencia se ha de reforzar el consumo de este tipo de alimentos que son más rechazados y poco consumidos. Precisamente en este periodo se instauran los hábitos alimentarios, que serán los que tendrán de adulto y por tanto el estado nutritivo y de salud en gran parte estará condicionado por lo que se consiga hacer ahora. Hay algunos pilares muy importantes a la hora de “apuntalar” la alimentación de nuestros hijos para que sea saludable, variada y equilibrada. Entre ellos:

1) Consumir diariamente frutas, verduras y hortalizas: Consumir diariamente 2 o más raciones de verduras-hortalizas y 3 o más en forma de fruta, es importante por cuestiones de salud. Las verduras y las hortalizas se pueden dar salteadas, gratinadas, en purés... con objeto de que sean más fácilmente consumidas por los niños, pero una ración de ensalada (puede ser como guarnición) o verduras-hortalizas crudas al día también es interesante ya que al cocinar se pierden vitaminas y minerales. En cuanto a la fruta, en la medida de lo posible, el postre en comidas y cenas debe ser una pieza de fruta fresca (compotas, etc., tienen menos vitaminas y minerales). Los postres lácteos también pueden ser una opción, pero dejando la fruta (un alimento que se consume en menor cantidad y frecuencia de la debida) como primera opción.

2) Consumir semanalmente legumbres: Las legumbres deberían estar presentes unas 3 veces o más por semana en la alimentación de los niños. Son ricas en proteína vegetal, hidratos de carbono complejos, fibra soluble, vitaminas y minerales... y, sin embargo, cada vez son menos consumidas. Hacerlas formar partes de purés, hamburguesas, croquetas, humus... son algunas alternativas para fomentar su consumo. Existen algunos trucos que pueden facilitar que los niños consuman alimentos que no suelen gustarles:

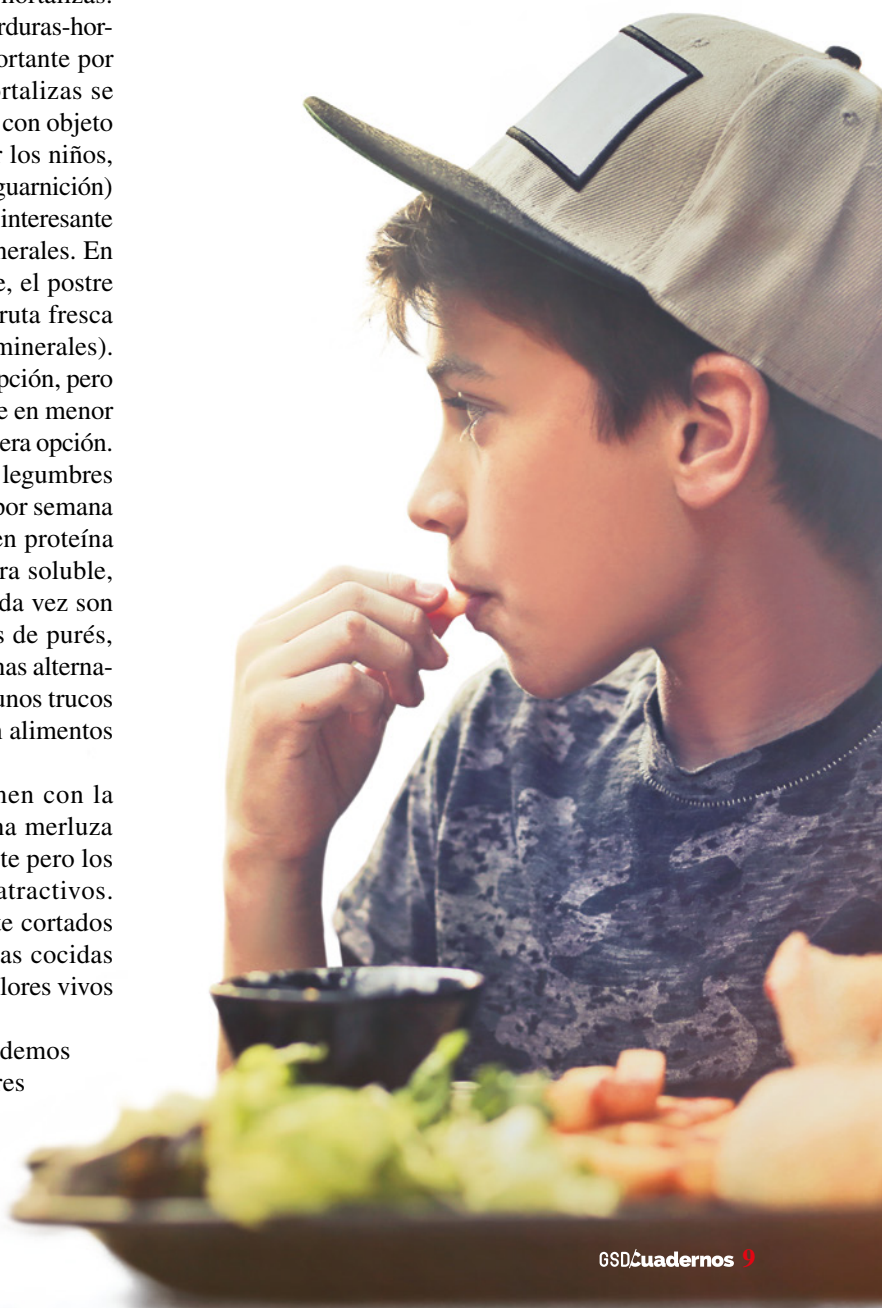
a) Los niños, y nosotros también, comen con la vista, por tanto la presentación es vital. Una merluza a la plancha o hervida es muy poco sugerente pero los platos rellenos de color son mucho más atractivos. Podemos jugar con las guarniciones (tomate cortados con formas de muñeco o de corazón, patatas cocidas con forma de estrellas...) y con las salsas (colores vivos y sabores atractivos).

b) Mezclar puede ser una buena idea. Podemos mezclar las frutas y hortalizas o las legumbres con aquellos alimentos que más le gustan al niño para acostumbrarle a su consumo. Unos spaguetis con tomate, unos

macarrones con queso y minitrocitos de pimienta, unos trozos de fruta con gelatina o un arroz con gambas y champiñones son algunos ejemplos...

c) Camuflaje de presencia y sabor: Poner las legumbres y las hortalizas formando parte de una hamburguesa, croquetas o purés, albóndigas o formando parte de purés, zumos o licuados... son formas de ir introduciéndolas poco a poco sin que el niño se dé casi cuenta.

d) Hay que ser ejemplo: Difícilmente podremos conseguir que nuestro niño consuma fruta si nosotros a su lado estamos tomando un buen flan con nata, o que consuma pescado si mientras nosotros nos estamos tomando una buena hamburguesa a su lado. Los mayores debemos ser ejemplo y por tanto debemos consumir aquellos alimentos que deseamos que consuman nuestros hijos.



“Cuanto más procesados, peor perfil nutricional

Dr. Ramón Estruch

Presidente del Comité Científico de la Fundación Dieta Mediterránea



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– En el año 2030, según un estudio reciente publicado en la *Revista Española de Cardiología*, el 80 % de los varones y el 55 % de las mujeres tendrán sobrepeso u obesidad en España, lo que puede suponer un sobrecoste directo para el sistema sanitario español que difícilmente podrá afrontar el Estado español. Es, pues, una necesidad de primer orden atajar esta epidemia de sobrepeso

y obesidad que está sufriendo España y muchos otros países mediterráneos.

Evidentemente, la solución a este problema no es fácil, pero sí que es posible, si todos ponemos nuestro empeño: autoridades y sociedades científicas, educadores, sanitarios, medios de comunicación... deberíamos saber modificar nuestros hábitos alimentarios y estilos de vida para mejorar nuestra alimentación y aumentar nuestra actividad física. La dieta mediterránea ha demostrado ser la más saludable y deberíamos volver a la esencia del patrón de alimentación de nuestros abuelos y abuelas. En este contexto, puede ser muy útil saber planificar las comidas con antelación y también aprender a cocinar. Tal vez habría que incluir una asignatura de alimentación y cocina saludable en las escuelas. Por otra parte, resulta fundamental incrementar el gasto energético para no desequilibrar la balanza. La OMS recomienda que los niños y los jóvenes de 5 a 17 años deben invertir un mínimo de 60 minutos al día en actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa. Esta actividad debería ser principalmente aeróbica, pero también convendría incorporar como mínimo tres veces a la semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos. Son las dos principales armas para combatir la obesidad, retornar a una alimentación saludable como la dieta mediterránea e incrementar la actividad diaria.

2 ¿Se puede considerar la dieta mediterránea como la ideal para mantener el sobrepeso y la obesidad en la población infantil y juvenil?

– La dieta mediterránea ha demostrado innumerables efectos sobre la salud, como reducir la mortalidad global y cardiovascular y la incidencia de las enfermedad



cardiovasculares (infarto de miocardio e ictus), diabetes, enfermedades neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer. Asimismo, la dieta mediterránea es ideal para mantener el peso y, sobre todo, el perímetro de la cintura (adiposidad abdominal). No obstante, en el caso de niños y jóvenes, habría que incluir algunas recomendaciones especiales. La primera, un consumo alto de productos lácteos, tanto de leche entera como de fermentados como el yogur y el queso fresco. También, mantener un elevado consumo de fruta y verdura al día (5 raciones o más), fresca y de temporada y, en cambio, evitar el consumo de ciertos pescados azules de gran tamaño, como pez espada o emperador y atún rojo. Asimismo, es muy importante hacer ejercicio físico todos los días y reducir al máximo las actitudes sedentarias.

3 ¿Es conveniente desterrar el consumo de alimentos procesados en nuestra dieta?

– Se considera que no existen alimentos buenos, ni malos, sino que los hay más y menos saludables. Frente a los alimentos naturales (perecederos a corto plazo) y mínimamente procesados (yogur, leche pasteurizada, vegetales y hortalizas congeladas y envasadas), encontramos los alimentos que reciben un procesamiento industrial mediante el cual cambia su naturaleza al añadirle sal, grasas, azúcares u otros aditivos. En general, cuanto mayor grado de procesamiento, peor perfil nutricional. Desde el punto de vista de salud pública, este tipo de alimentos deberían consumirse de forma ocasional o muy ocasional. No obstante, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, ha elaborado un plan de colaboración con las empresas españolas para mejorar la composición de los alimentos y las bebidas, y así reducir el consumo de sal, grasas saturadas y azúcares simples mediante una reformulación de los alimentos industrializados. Por ello, no es necesario desterrar estos alimentos de nuestra dieta, pero sí saber escoger los más saludables y consumirlos de forma ocasional.

La causa de la obesidad es de índole educativa

Dr. Manuel Antonio Fernández

Neuropediatra



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– La obesidad infantil es una de las pandemias del siglo XXI dentro de los problemas de salud infantil junto con otras patologías como el asma, por ejemplo. Se han descrito cifras de hasta un 30 % en algunas regiones de España. Todos debemos tener claro, desde los responsables públicos hasta los padres, pasando por los profesionales de la sanidad como los pediatras y otros agentes influyentes como los medios de comunicación, que la causa de este tipo de problemas es de índole eminentemente educativa. Con educativa, me refiero a todo aquello que influye en los hábitos y las costumbres de los niños dentro de su entorno directo e indirecto, es decir familiar y social. La alimentación sana, el ejercicio físico y el abandono de las pantallas electrónicas son tres de los pilares fundamentales. Las medidas divulgativas y de ordenamiento o normativa desarrolladas sobre alimentación saludable, comedores escolares y similares no han surtido efecto por la falta de implicaciones de los padres y docentes en este sentido. Por ello, es necesario un cambio cultural que vuelva a hacer normal la dieta mediterránea y el ejercicio físico saludable así como el juego en grupo al aire libre de otras épocas.



2 ¿Cómo detectar los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) desde las familias y los propios centros educativos?

– A la hora de hablar de TCA nos debemos ceñir a aquellos que se consideran como tal oficialmente dentro de las clasificaciones internacionales. Son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y los trastornos por atracones. Estos son considerados trastornos del neurodesarrollo derivados de problemas en el control de impulsos.

La obesidad es un problema derivado en la mayoría de los casos de unos malos hábitos de salud. Las causas principales son un consumo excesivo de alimentos o un consumo anómalo de cierto tipo de alimentos. Esto se asocia a una actividad física sedentaria.

La detección es sencilla, en base a un elevado consumo de hidratos de carbono, especialmente de alimentos procesados industrialmente como bollería, azúcares, dulces y chucherías. También un consumo excesivo de grasas, especialmente saturadas asociadas al consumo de alimentos fritos, en detrimento de una escasa ingesta de frutas, verduras, carne y pescado.

3 ¿Qué variables o situaciones suelen ser las que, a estas edades, favorecen este tipo de conductas citadas?

– Uno de los mayores condicionantes son los hábitos familiares aprendidos durante los primeros años en el hogar por imitación de los padres. También se ha asociado la obesidad a una alimentación deficitaria durante la primera infancia.

En los últimos años se ha hecho mucho hincapié en el uso excesivo de dispositivos electrónicos en sustitución del juego social que tan habitual era hace unas décadas. El fútbol y el baloncesto en el parque o la pista se han sustituido por la consola o la tableta. También está cobrando un papel relevante el uso de patinetes eléctricos frente al uso de bicicleta, patines o patinetes convencionales.

Si a esto le añadimos un desarrollo urbanístico de las ciudades poco amigables con la infancia, carente de zonas verdes, parques o áreas de esparcimiento seguros, tenemos la receta perfecta para que la batalla contra la obesidad sea cada vez más difícil de ganar.



El exceso gira en torno a vivir en la sociedad de la abundancia

Dr. José Manuel Moreno Villares

Coordinador del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP)



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– La obesidad es el trastorno nutricional más frecuente en la población infanto-juvenil y tiene su origen en una interacción genética y ambiental-conductual, siendo esta última la más importante, ya que establece un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. El desarrollo del exceso gira en torno a vivir en “la sociedad de la abundancia” donde, junto a una importante oferta de alimentos hipercalóricos, coexisten cambios en los estilos de vida, como el sedentarismo, e inadecuados hábitos alimentarios. Además, el exceso de peso es más frecuente en estratos socioeconómicos más bajos. Como los hábitos dietéticos se establecen pronto en la vida de la persona, lo ideal es actuar antes de los 5-6 años y debe abordarse desde todos los puntos de vista: promover la lactancia materna, favorecer el consumo de una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras y con cereales integrales, hacer comidas regulares evitando el picoteo –tres comidas principales y 1-2 tentempiés–, procurar participar pronto de las comidas en familia y favorecerlas, no usar la comida como herramienta de premio o castigo, restringir mucho o evitar las bebidas azucaradas (refrescos y similares) junto con una actividad física suficiente (entre 30 minutos y una hora diaria en los pequeños y al menos 60 minutos diarios en los más mayores), que será juego en los pequeños y actividad deportiva a partir de la edad escolar, dormir un número de

horas suficiente (10-12 al día en los menores de 5 años) y estar delante de una pantalla menos de 1 hora al día en los menores de 5 años y menos de 2 en el resto de edades.

2 ¿Cuándo se considera que un niño, adolescente y joven es obeso o tiene sobrepeso?

– En la práctica clínica, la estimación del contenido graso corporal se realiza determinando el índice de masa corporal (IMC). El IMC se calcula dividiendo el peso (kilogramos) por la talla (metros) al cuadrado. Se acepta que un niño presenta obesidad cuando su IMC sobrepasa en dos o más desviaciones estándar (DE) el valor medio de este parámetro estimado en individuos de la misma población, edad y sexo. Por el contrario, el concepto de sobrepeso hace referencia a aquellos individuos que presentan un exceso de tejido graso, pese a lo cual su IMC no sobrepasa +2 DE. La referencia es siempre sobre unos determinados estándares; por ejemplo las gráficas de crecimiento de la OMS, aunque hay otras que se señalan más abajo.

Para la edad pediátrica, la International Obesity Task Force (IOTF) propone utilizar las gráficas de Cole et al. para definir el SP y la OB. Tomaron muestras representativas de poblaciones de EE. UU., Brasil, Reino Unido, Hong Kong, Singapur y Holanda y combinaron los datos. Se definieron los valores de IMC para cada sexo entre 2 y 18 años que se corresponden con los valores de 25 y 30 kg/m² del adulto, equivalente a puntos de corte de SP y OB. Los niños y adolescentes con SP se corresponden con un percentil 85 y la OB con el percentil 95. La Guía de Práctica Clínica para la Prevención y Tratamiento de la Obesidad Infanto-Juvenil considera los criterios para definir el SP y la OB, los percentiles 90 y 97, respectivamente, específicos para edad y sexo, referido a los datos y curvas de Hernández et al., del año 1988.

3 ¿Qué enfermedades asociadas a la obesidad y el sobrepeso son frecuentes entre la población infantil y juvenil española?

– No son distintas de las de poblaciones de otros países. Las más habituales son las siguientes:

1. Aparato digestivo: inflamación hepática (esteatohepatitis no alcohólica), litiasis biliar, agravamiento del reflujo gastroesofágico.
2. Respiratorias: disnea de pequeños esfuerzos, a veces apneas obstructivas del sueño, agravamiento del asma.
3. Cardiovasculares: en edades jóvenes hipertensión arterial.
4. Ortopédicas: dolores articulares, pie plano, desviación de las rodillas (genu valgo).
5. Pubertad precoz, trastornos menstruales, síndrome de ovario poliquístico, acné. Hirsutismo.
6. En la piel: foliculitis, acné, estrías, acantosis nigricans.
7. Hiperglucemia y resistencia periférica a la insulina.
8. Bajo nivel de autoestima, ansiedad, alteración de la imagen corporal, escasa socialización.
9. Trastornos del sueño.

El desayuno controla el hambre y mejora el rendimiento mental

Dra. María Teresa Muñoz Calvo

**Coordinadora Unidad Integrada Obesidad Infantil.
Ruber Internacional Paseo de la Habana**



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– Hay varios niveles de análisis y planteamiento de actuaciones: Un nivel básico es el personal y familiar: promover hábitos alimentarios más saludables, fomentar el descanso diario con las horas de sueño necesarias para su desarrollo físico y psicoemocional y animando y cultivando el ejercicio físico desde la primera infancia. Un segundo nivel es el escolar: ofrecer menús equilibrados y saludables y organizar actividades recreativas y deportivas imprescindibles para el desarrollo integral de los niños. Un tercer nivel es el político y social: regular bien la publicidad y las normativas sobre alimentos saludables y controlar a las empresas del sector alimentario para que cumplan las normas.

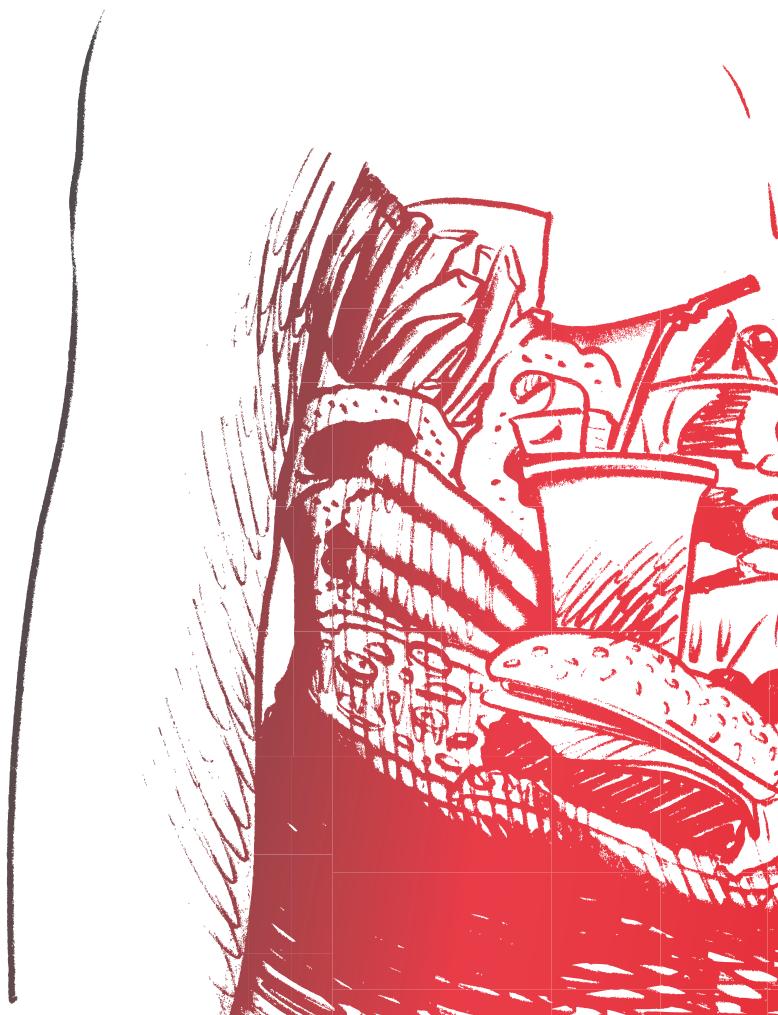
2 ¿Qué pautas sobre nutrición, alimentación y estilos de vida se deben fomentar en infantil, primaria y secundaria?

– Se deben fomentar en todos los grupos de edades unos hábitos de alimentación correctos con una dieta

equilibrada, con todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres, lácteos...). Hacer, por lo menos, una de las comidas principales en familia. Hay que evitar saltarse comidas o que estas sean de alto contenido calórico. Además, los padres deben conocer el menú del colegio para complementarlo en casa. La falta de actividad física (ver la televisión durante más de dos horas diarias, dormir menos horas de las necesarias y el uso abusivo de videojuegos) son factores asociados al aumento de peso.

3 ¿Qué importancia tiene el desayuno en niños y adolescentes para su adecuado rendimiento escolar?

– El desayuno controla el hambre y mejora el rendimiento mental, la concentración y el estado de ánimo. Los padres deben ser figuras de referencia para los hijos, por lo que deben desayunar para que los niños y adolescentes entiendan que es una práctica normal y no del fin de semana.



Muchas veces, la obesidad no es más que la expresión de un problema psicológico

Dr. Sergio Oliveros

Psiquiatra. Director del Grupo Oliveros



1 ¿Cómo se debería abordar el tema de la obesidad y el sobrepeso en nuestro país?

– Quizá esta pregunta excede al ámbito estrictamente psiquiátrico. Los datos apuntan a una correlación norte/sur y, probablemente, quedarían muy enriquecidos, si ofrecieran diferencias por nivel educativo y nivel socioeconómico. La preocupación por la salud se correlaciona con estas dos variables y redundan en una inmediata dedicación al autocuidado con el deporte y mejora de la dieta. ¿Cuántos padres en nuestro medio practican deporte y tienen conocimientos básicos sobre la bondad o la toxicidad de determinados alimentos? Una mayoría restringe la actividad física a algo testimonial y tiene nulo o escaso conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos. Y es ese el caldo de cultivo cultural en el que se desenvuelve este alarmante porcentaje de niños. Por otro lado, en nuestro medio, la obesidad infantil

se descuida o, incluso, se toma como un aspecto tierno que despierta ternura. Recordemos las comilonas de las películas de Fellini que pueden verse replicadas en muchas zonas de nuestra geografía. La cantidad prima todavía sobre la calidad en muchas zonas; lo “sano” es comer mucho sin pensar que lo que se está ingiriendo puede ser una bomba de calorías sin valor nutritivo alguno. Por otro lado, a mi juicio, en los países del norte, se fomenta el valor del individuo mientras que en los del sur el sentimiento familiar fusional es muy marcado. Y no debemos olvidar que la primera relación fusional es la del bebé con el pecho de su madre.

2 ¿Cómo detectar los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) desde las familias y los propios centros educativos?

– En primer lugar, la información y la formación cultural que pueden ofrecer las instituciones para prevenir la obesidad, que es muy escasa. Sería bueno promover programas de TV, clases en el colegio, conferencias de especialistas en nutrición en las aulas o comunidades vecinales, etc. La obesidad tiene graves consecuencias a largo plazo y, cuando se establece en la infancia, puede ser más difícil de revertir. Hay que tener en cuenta que estos niños con frecuencia son objeto de *bullying* y, como obtienen un premio aprendido en sus centros de recompensa cerebrales, comen aún más para mitigar sus síntomas depresivos y ansiosos derivados. Muchas veces, además, la obesidad, pero también la delgadez extremas, no es más que la expresión de un problema psicológico más profundo. Es evidente que la familia y la escuela son determinantes en la detección, pero el problema viene cuando las personas encargadas de la detección sufren el mismo sesgo cultural que fomenta la obesidad o, incluso, también sufren obesidad. De ahí la necesidad de la formación institucional y en medios de comunicación.

3 ¿Qué variables o situaciones suelen ser las que favorecen este tipo de conductas a estas edades?

– Donde hay un niño obeso hay hermanos obesos, padres obesos y, con frecuencia, compañeros e, incluso, profesores, obesos. Por otro lado, la comida es la representación simbólica del afecto y provoca una realización alucinatoria de protección primitiva. Por tanto, comerán más aquellos niños que sufran desafeerencias afectivas, estados depresivos, *bullying*, ansiedad. Un mínimo porcentaje sufrirá trastornos metabólicos, síndrome de Prader Willi o cromosopatías asociadas a la obesidad infantil. ■

Voluntariado, la espiral de solidaridad

Alumnos de Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD
hablan de sus experiencias en diversas entidades

Los protagonistas de este reportaje sirven de espejo en el que mirarse. Jóvenes participativos con valores e inquietudes que han pasado por la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD y quieren mejorar la sociedad. ¿De qué manera? Desarrollando tareas de voluntariado en diversas entidades, demostrando que cada uno de nosotros puede aportar su granito de arena ayudando a los demás. Porque todos podemos ser motor de cambio.

Jorge García Palomo



“Somos una mota de polvo suspendida en un rayo de luz del sol”, apuntaba el divulgador científico Carl Sagan. Y, sin embargo, dentro de nuestra insignificancia en la inmensidad del mundo global, cada uno de nosotros puede convertirse en “una pequeña gran superpotencia”, recordando al escritor Saramago. Porque juntos sumamos. Todos a una, Fuenteovejuna. El grano de arena individual se convierte en una montaña colectiva. Y un acto de generosidad, un gesto, una mano amiga cuando alguien lo requiere, acaso sea el primer paso compartido para un camino más llevadero y apacible. Para construir una sociedad mejor. Nadie dijo que la vida fuera fácil. ¿Y quién proclamó que la juventud está adormecida?

Voluntariado como motor de cambio

“Hay que recalcar la gran solidaridad y participación de los jóvenes”, apunta Marisi Pérez, coordinadora de la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD. La docente subraya que, frente a la imagen generalizada de chicos y chicas despreocupados y adocenados sin apenas iniciativa, existen miles de perfiles ejemplares. Voluntarios que reman en la misma dirección.

“Nos une el mismo proyecto, que es subirnos a la espiral de la solidaridad, contribuir a la sociedad, al cambio”, sostiene. “El voluntariado lo definiríamos como lograr que algo cambie, dar tiempo a alguien que lo necesita, ser desinteresado, altruista. Y, partiendo de esto, seguro que cada uno encuentra un voluntariado acorde con sus capacidades”.

Todo empieza en la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD. Allí se forma a los alumnos para obtener un trabajo remunerado como coordinadores o monitores, especializándose en tareas de ámbito sociocultural, socioeducativo o sociodeportivo, pero se insiste especialmente en los valores de respeto, igualdad y cooperación acordes con el proyecto pedagógico GSD. La empatía, la tolerancia, el intercambio de experiencias o la inquietud por cuidar el planeta que nos ha tocado vivir son algunas líneas maestras de un curso que nadie olvida. Porque, como cuentan los protagonistas de este reportaje, cuando uno siente la importancia de lo que está haciendo, ya no hay marcha atrás. Y ayudar a los demás no tiene precio.

El voluntariado no solo implica un cambio social en nuestro entorno, sino un enriquecimiento personal. Es una actitud. Una forma de ser y observar las cosas. Un lazo con el prójimo al alcance de cualquiera. Porque sí: todos podemos aportar nuestra valía tanto dentro como fuera de una organización. Siempre se pueden dedicar unos minutos a la solidaridad. Tiempo, esfuerzo, afecto, preparación... Podemos ser, en efecto, “una pequeña gran superpotencia” para alguien.

Jóvenes con valores

Si algo tienen en común los voluntarios que nos acompañan en este encuentro para Cuadernos GSD es, aparte de su vinculación con la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD, la vocación de colaborar y tender puentes con la sociedad desde sus diferentes proyectos.

“Estamos conviviendo más de cien personas y cuando llegué me impresionó bastante”, confiesa Beatriz Moreno sobre su experiencia con un grupo *scout* de Vallecas. Estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tiene 22 años y ha hecho TAFAD en GSD Las Suertes, donde trabaja impartiendo algunas clases extraescolares. Como voluntaria, destaca las reuniones entre coordinadores y con otras asociaciones, además de la capacidad de organización en equipo de todo el personal. Valora mucho la disciplina a la hora de repartirse las labores en conjunto. “Recoger, limpiar y ese tipo de cosas para fomentar la participación de todos y la convivencia”, aclara. En su caso, aquí facilitan mucha formación a los chavales para que afronten situaciones cotidianas: “Al principio, estuve volcada con las redes sociales, fomentando su buen uso... Y desde diciembre

hasta el verano estamos abordando temas sobre el cuerpo humano o enfermedades de transmisión sexual”. Asimismo, comenta que cada niño que llega a la escuela dona 50 céntimos para una causa benéfica, como Juegaterapia.

Y, poco a poco, también ahorran para programar excursiones “a un museo o al Parque de Atracciones... Algo que ellos quieran”. “En cuanto a las actividades, son bastante lúdicas para que no sean sesiones aburridas”, concluye, agradecida por este aprendizaje singular a través de una experiencia pragmática que recomienda a todos. En este sentido, el grupo *scout* es una de las apuestas que quiere implementar la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD. Un reclamo vivencial y didáctico.

“¿Y quién proclamó que la juventud está adormecida?”



Marisi Pérez, coordinadora de la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD, con cuatro de los cinco alumnos del reportaje.

“Cuando uno siente la importancia de lo que está haciendo, ya no hay marcha atrás. Y ayudar a los demás no tiene precio”.

Desde la Subdirección General del Voluntariado, Cooperación Internacional y Responsabilidad Social Corporativa de la Comunidad de Madrid, también Oficina de Atención al Refugiado, nos atiende Laura Pérez. Quien fuera alumna de GSD Las Suertes presume con alegría de venir “de la generación del 94, creo que la primera que completó de principio a fin las etapas en el centro”.

“Fue todo muy grato. Tengo muy buenos recuerdos, en general. Fue toda una vida rodeada de mi segunda familia: mis amigos y los profesores”, indica. En 2012 fue a la Autónoma, donde estudió Psicología hasta 2016. Laura siempre quiso ser voluntaria desde la adolescencia. “Se lo decía a mis padres, que quería irme a África o a campos de trabajo”.

¿Y por qué ser o no ser voluntario, esa es la cuestión? “Creo que no hay que tener una motivación concreta para hacer voluntariado”, responde. “No es necesario saber qué acción hacer, a qué colectivo dedicarte... Tienes que tener claro que de tu tiempo de ocio sacarás un poquito para otros. Y que, al fin y al cabo, te lo dedicas a ti mismo”.

“Hay muchísimas opciones. Hacer un curso de estas características en tu propio colegio te abre muchas puertas. Te permite reflejar otra parte de ti mismo entre tus aptitudes. Es algo muy positivo”, zanja. Su trayectoria en el llamado “tercer sector”, el de las ONG, pasa principalmente por ayudar a menores en riesgo de exclusión

social, pero también a personas con discapacidad. Desde Vallecas a Vicálvaro, desde Mensajeros de la Paz en Tirso de Molina hasta su actual ocupación en la Comunidad de Madrid, la otrora alumna de GSD Laura Pérez pide “seguir así muchos años” porque se siente feliz. “Siempre he estado vinculada al concepto de justicia social”, resume. Nadie dijo que la vida fuera fácil. ¿Y quién proclamó que la juventud está adormecida?, reiteramos.

Un espejo en el que mirarse

Más testimonios. En las oficinas de GSD se ha reunido una cantera modélica de cuatro voluntarios, dos varones y dos mujeres que no se conocen entre sí, pero que guardan raíces idénticas por su altruismo y por haberse cruzado con Marisí Pérez, coordinadora de la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD. “Si conoces a Marisí, ya no te separas”, bromea. Eso le ocurrió a Leticia Borrego, gaditana de 21 años y residente en Madrid tras llamar a GSD. “Conocí GSD buscando cursos de monitora en varios colegios. Llamé y dije que me vendría de Cádiz a Madrid para hacer algo relacionado con personas discapacitadas porque desde pequeña he cuidado de una tía mía con discapacidad intelectual. Hablé con Marisí y me puso en contacto con Adisgua, en Guadarrama”. Allí lleva ya unos tres meses como voluntaria.

Sobre su experiencia con GSD, afirma sonriente: “Ha sido increíble, los profesores muy atentos, he aprendido de todo... Hasta a leer cuentos de una forma distinta. Me encanta mi clase. He conocido a personas maravillosas en el curso y la verdad es que ha sido increíble”.

Leticia estudió Técnica de Laboratorio y quiere hacer Enfermería. Su vocación: los niños. “Te dan mucha alegría. A lo mejor vas con un problema y ellos te hacen relativizar”, confiesa. “¡Estás ayudando a un niño, que es lo más precioso que se puede hacer!”; remata Marisí, absorta en la conversación. No es para menos.

En torno a la mesa estamos con individuos admirables, de los que piensan que siempre hay tiempo para colaborar con los más desfavorecidos. Como David Ruano, madrileño de 19 años que estudia Magisterio de Primaria en Inglés en la Universidad Rey Juan Carlos. Alumno de GSD Las Suertes desde pequeño, hizo el curso de monitor y ha ejercido como voluntario dentro y fuera de GSD, muy ligado siempre a los órganos de participación juvenil en la localidad de



Laura Pérez, exalumna de GSD Vallecas, hace voluntariado social



Alumnos de la Escuela de Ocio, en una acción de voluntariado.

Rivas. A su lado se sienta Javier Corchuelo, madrileño de 24 años, que fue a GSD Vallecas, donde hoy trabaja de entrenador de fútbol. El voluntariado lo desempeña en la Asociación Movimiento por la Paz.

Cerrando este círculo de generosidad, interviene Irina Rius, de 18 años, estudiante en GSD Alcalá y ahora en 1.º de Enfermería. Desde que entró en la Universidad en septiembre, pensó en ayudar a los demás como voluntaria. “Antes me lo había planteado, pero tampoco había tenido la oportunidad. Y lo que no se conoce no se puede valorar”.

De ahí que recomiende desarrollar cualquier tipo de voluntariado para descubrir qué se siente. En su caso, trabaja por la diversidad social gracias a un convenio universitario. “Me permite tratar diferentes perfiles de gente. ¿Con qué me quedaría? Con el día a día, lo que hablo con las personas a las que ayudo y todo lo que me aportan”.

Irina considera que en GSD “te preparan muy bien para todo” y transmiten los valores claves para ser voluntario, fundamentalmente “la empatía, el saber ponerse en la piel del otro”. Porque esto “te tiene que salir de dentro, no puedes apuntarte porque sí; tienes que disfrutar con lo que haces”. Lo corrobora David Ruano, que reflexiona: “Necesitamos reforzar el respeto, la tolerancia y mucha

“Necesitamos reforzar el respeto, la tolerancia y mucha empatía, que falta hace...”

empatía, que falta hace”. Como estudiante de Magisterio, reivindica la “educación en valores”. Sin ninguna duda. Dentro de la red juvenil de Rivas ha interactuado con compañeros de todo el país en reuniones nacionales. “Aprendes mucho. Creo que recibes mucho a cambio. Te sientes reconocido, querido, valorado”.

Y, en este cruce de impresiones sobre distintos voluntariados, ¿en qué consiste la Escuela de Paz de la asociación Movimiento por la Paz donde acude Javier Corchuelo? “Se trabaja el apoyo escolar y el ocio y tiempo educativo con menores en riesgo de exclusión social”, nos cuenta. ¿Y qué aporta? “Lo que me aporta es ilusión. Entro por la puerta y me cambia el día, la mente... No hay días buenos ni malos, sino distintas experiencias. Intento aprender de las dos. Estoy con niños y yo aprendo más de ellos que ellos de mí. Merece la pena. Como no te pagan, la gente no lo entiende porque no lo ha hecho. Si lo haces, lo acabas entendiendo”. Y así sucede, desde luego, cuando uno conversa con Javier, David, Irina, Leticia, Laura o Beatriz.

Sí, acabas entendiendo muchas cosas. El hecho de que un crío con TDH y otro con dificultades de relación interpersonal te regalen su atención y cariño. O que dos hermanos a cuya familia van a desahuciar conserven el brillo en los ojos pese a su drástica realidad. O los conflictos diarios que padecen los migrantes. O el esfuerzo que conlleva atender todo tipo de discapacidad... Acabas entendiendo muchas cosas. “Muchas veces hay que mirar todo desde fuera. Y para hacerse voluntario hay que animar a un amigo, a un familiar. Que vea lo que es y sienta esas emociones que sentimos todos. Y siempre se tiene tiempo para aportar”, sentencia Javier Corchuelo. Todos asienten. ■

Razón: Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD

¿Qué hacer desde GSD para ser voluntario? Se puede manifestar la solidaridad de muchas maneras. El calendario de los Colegios GSD ofrece varios momentos para apoyar a los sectores más desfavorecidos como, por ejemplo, la Fiesta de la Primavera. Pero en el marco reglado y formativo, los interesados han de preguntar por la Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD. Su coordinadora, Marisi Pérez, también es voluntaria tanto en materia medioambiental con WWF como en tareas de salvamento marítimo con Cruz Roja. Recuerda que los perfiles para ejercer

el voluntariado son muy versátiles y cada uno elige su campo de acción, aquello que más le guste o donde pueda aportar más. Desde GSD se colabora activamente con la Comunidad de Madrid y se abren muchas puertas para aprender distintas realidades, trabajar de forma remunerada o dar rienda suelta al altruismo mediante el voluntariado, ese gran motor del cambio individual y colectivo. La Escuela de Ocio y Tiempo Libre de GSD está reconocida y homologada por la Dirección General de Juventud de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.



El extraño caso del autor
que odió al personaje que
le dio fama y fortuna

Conan Doyle

❧ MÁS ALLÁ DE SHERLOCK HOLMES ❧

Arthur Conan Doyle (1859-1930) fue uno de los hombres más famosos de su tiempo. Ganó una fortuna dedicándose a lo que más le gustaba: escribir. Y tuvo una vida tan llena de peripecias y acontecimientos que cualquier biografía que quisiera hacerle un mínimo de justicia no podría bajar del medio millar de páginas. La suya fue, en suma, una existencia razonablemente plena y feliz. Con un único y doloroso lunar: jamás consiguió que se le reconociera el mérito literario al que se consideraba acreedor. Él siempre tuvo claro al culpable: no fueron los críticos ni los lectores, sino su más célebre creación, es decir, Sherlock Holmes.

Francisco Moreno

Objetivo: hacer olvidar a Holmes

“Creo que, si no me hubiera interesado nunca por Holmes, que ha tendido a oscurecer mi obra más enjundiosa, ocuparía en la literatura un puesto mucho más alto”, escribió Conan Doyle. Fue de las opiniones más suaves que vertió acerca de su famoso detective, al que llegó a calificar de “mera basura literaria”. Y es que no vale en este caso la socorrida fórmula de la relación amor/odio para definir la que el escritor mantuvo con su criatura, pues Doyle quiso muy poco a Holmes y, en cambio, llegó a odiarlo con todas sus fuerzas. Excentricidades, o si se prefiere chaladuras, que a veces conlleva la genialidad.

Doyle confiaba en que el futuro le pondría en el lugar merecido y que se haría justicia con su obra. Optimista por naturaleza, llegó, sin embargo, a escribir: “Si en cien años solo soy recordado como el hombre que creó a Sherlock Holmes, mi vida habrá sido un tremendo fracaso”. ¿Y bien? Casi noventa años después de su muerte, la fama de Holmes no ha dejado de extenderse con la continua reedición de sus libros; a través de nuevas creaciones literarias y nuevos campos de expresión como el cómic, el cine y la televisión.

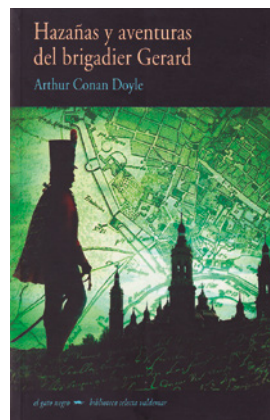
Por el contrario, es muy probable que entre los consumidores de esas nuevas ficciones no haya muchos capaces de recordar cualquier otra obra asociada al nombre de Conan Doyle. Al escritor tampoco le haría gracia saber que en su Edimburgo natal decidieran honrar su memoria con una estatua... de su aborrecido personaje.

Se calcula que las historias de Holmes, contadas en cuatro novelas y cincuenta y seis relatos, suponen un veinte por ciento de la obra literaria de Conan Doyle. Buena parte del resto de su obra de ficción tuvo entre sus objetivos el de borrar de la mente de los lectores al genial detective. Una de las fórmulas que empleó fue la invención de personajes que logran desbancarlo.

◆ Primer intento: el brigadier Gerard

Un aguerrido oficial del ejército francés fue el primero en intentarlo. Doyle crea la figura del brigadier Etienne Gerard, fanfarrón y temerario en grado extremo, y lo enmarca en su género literario favorito, la novela histórica, y más concretamente en uno de sus periodos predilectos, las guerras napoleónicas. Con una amplia documentación aportada por numerosas biografías y memorias de militares que realmente participaron en aquellas contiendas, el escritor mueve a su desmesurada criatura de una punta a otra de Europa, y le hace vivir una serie de lances en los que la intriga, el ingenio y la sorpresa acompañan cada historia, al tiempo que un humor irónico y sutil la envuelve de principio a fin.

Doyle hace que sea el propio Gerard quien, desde su melancólica vejez, se encargue de contar sus andanzas de juventud. Y el tono jactancioso, arrogante y cándido a la vez, del



narrador le sirve para apuntalar párrafos de irresistible comicidad. No quiere esto decir que las historias sean explícitamente cómicas. Gerard deambula por la Rusia helada, por el sitio de Zaragoza o por la misma batalla de Waterloo sin omitir los horrores y tragedias de cada situación. Pero Doyle tiene la habilidad de embarcarlo en aventuras personales (pequeñas historias dentro de la

Historia) en las que priman casi siempre la rareza del suceso, la enigmática evolución hacia un callejón sin salida y la imprevista (o no tanto, cuando se conoce al autor) vuelta de tuerca final. Alejado de los héroes magnánimos y compasivos, Gerard tiene un principio no exento de mordacidad: “Lo de perdonar a los enemigos está muy bien, pero le entran a uno ganas de proporcionarles también a ellos motivos para que perdonen”.

The Strand Magazine, la misma revista que publicaba los relatos de Holmes, acogió en sus páginas las diecisiete historias del brigadier, que Doyle escribió en dos etapas distintas (1894/1895 y 1900/1903). Agrupadas en sendos volúmenes, las ocho primeras aparecieron después bajo el epígrafe *Las hazañas del brigadier Gerard*, en tanto que las de la segunda época figuraron como *Las aventuras de Gerard*. El personaje gozó de enorme éxito popular, y sus relatos son clasificados por numerosos analistas de la obra de Doyle entre lo mejor que salió de su pluma. Y hay que convenir en que la precisión de su ritmo, la sagacidad de sus tramas y la elegante calidad de su prosa los mantiene, en la actualidad, tan sugestivos y placenteros como cuando fueron enviados a la imprenta por primera vez. Por destacar alguno, el titulado *De cómo el brigadier ganó su medalla* merecería figurar en una hipotética lista de los mejores cuentos de aventuras jamás escritos.

◆ Segundo intento: el profesor Challenger

En 1912, Conan Doyle concibe un nuevo personaje capaz de hacerle sombra a Holmes. Se trata del científico George Edward Challenger, al que no duda en investir con los rasgos más extremos. Así, los calificativos se agotan al querer definirlo: colérico, agresivo, fatuo, impertinente, socarrón, dogmático... Tiene un cerebro superdotado y posee conocimientos enciclopédicos, pero vive de espaldas a la sociedad y desprecia y trata de humillar a quien se atreve a discutir sus arriesgadas teorías. Sus características físicas no son menos peculiares y le asemejan a un hombre de las cavernas... Doyle transmite la impresión de haberse divertido en grande mientras siembra cada página con nuevas hipérboles de su tumultuoso personaje. Le inventa, por ejemplo, una mujercita menuda, linda y adorable, que es la única que



puede aplacar, y escribe: “Imaginen a un gorila y una gacela y tendrán el retrato de la pareja”.

La nueva creación es presentada a los lectores en una trama de aventuras que está a la altura de su protagonista: el descubrimiento, en la Amazonía, de una legendaria meseta poblada de toda clase de animales prehistóricos, tribus aborígenes y razas de homínidos. A Challenger le acompaña

un trío que da mucho juego: un afamado explorador, un científico rival (los párrafos dedicados al enfrentamiento de los dos sabios rezuman ese humor sarcástico que los ingleses dominan a la perfección) y un joven periodista, Malone, que es quien narra la historia desde su exclusivo punto de vista. ¡Y qué historia! Abrir un ejemplar de *El mundo perdido* es sumergirse de lleno en un tobogán de emociones y maravillas sin fin, en un territorio de alucinación, incertidumbre y humor cuya creación está al alcance de muy pocos novelistas. Fernando Savater, en su célebre ensayo *La infancia recuperada*, escribió: “Conan Doyle consigue narrar toda la aventura, situando siempre al lector en el punto más adecuado para disfrutar de ella, por lo que cada escena adquiere una suerte de mágica intensidad gozosa. El mundo perdido es una novela que se lee en un estado de ánimo permanentemente jubiloso, propio de una víspera de fiesta o del alba ensoñada y excitante en que vamos a emprender un viaje anhelado”.

Considerada la obra fundacional del género de dinosaurios, esta primera aparición de Challenger sirvió posteriormente de inspiración a innumerables ficciones. *King Kong* o la saga *Parque Jurásico*, cuya segunda entrega se titula *El mundo perdido*, como explícito homenaje, serían las más conocidas. Ya en su tiempo, la novela cosechó un formidable éxito, el mayor de Conan Doyle, sin contar a Sherlock Holmes. En 1925, se llevó por primera vez a la pantalla, con Wallace Beery, uno de los actores míticos de los comienzos del cine, en el papel de Challenger. Doyle llegó a ver la película y quedó, al parecer, encantado. Fue dirigida por Harry O. Hoyt y está catalogada como un clásico del cine mudo. En Internet puede accederse en la actualidad a una copia en buen estado y con metraje añadido respecto a algunas ediciones en DVD.

♦ Hacia un triste final

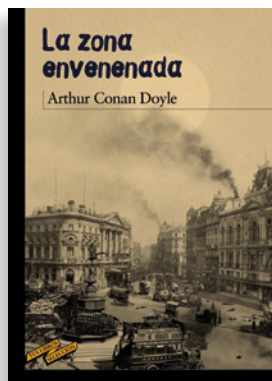
En la segunda novela del ciclo, Doyle reunió a los protagonistas de *El mundo perdido* y los enfrentó a una aventura apocalíptica, nada menos que el fin del mundo. En su argumento recoge una teoría catastrofista adoptada también por Edgar Allan Poe en su relato *La conversación de Eiros y Charmion*: la posibilidad de que nuestro planeta atravesase una nube tóxica que acabe con la vida de sus habitantes. Gracias a la previsión y al talento de Challenger, su grupo consigue sobrevivir, aunque solo sea para ser testigos de la espantosa devastación. Un giro final atenúa la tragedia y procura un mensaje de tipo moral respecto al empleo que el ser humano hace de su existencia. . . *La zona envenenada* defraudó en su momento porque no aguanta la comparación con su antecesora, pero, salvado ese inconveniente, mantiene, todavía hoy, suficientes atractivos como para recomendar su lectura.



Un giro fantasmagórico

Es opinión frecuente en sus biógrafos que la vida de Arthur Conan Doyle resulta tanto o más variada y apasionante que el conjunto de su obra. Fue doctor en Medicina (y como médico ejerció durante algunos años), corresponsal de guerra, deportista consumado y viajero infatigable. Su enorme fama le permitió intervenir en toda clase de cuestiones, políticas y sociales, de la vida de su país. Llegó incluso a investigar casos criminales, como si fuera el propio Sherlock Holmes. Y, por puesto, conoció como escritor las mieles del éxito y de la fortuna. Sin embargo, como en muchas de las narraciones que escribió, un giro sorprendente modificó de manera radical su última etapa: decidió dedicarla, con todas sus fuerzas, a defender y difundir la doctrina espiritista.

Absolutamente convencido de haber descubierto su verdadera misión, “ser el portador de la antorcha del espiritismo en el mundo”, empeñó sus energías, su tiempo y buena parte de su riqueza en propagar un credo que definió como “el patrimonio más importante de la humanidad”. Durante catorce años dio conferencias por todo el mundo, escribió libros sobre el tema y asistió a infinidad de sesiones espiritistas. En ese tiempo, apenas escribió libros de ficción, y si hizo alguna excepción fue porque necesitaba dinero para sufragar los cuantiosos gastos de su cruzada. Su reputación, claro está, se resintió por ello y fue objeto de burlas y ataques (de diferentes iglesias, sin ir más lejos). Pero, si hemos de creer en lo que escribió, nunca en su vida fue tan feliz.



Dos relatos y una tercera novela completaron la serie. *Cuando la Tierra lanzó alaridos* y *La máquina desintegradora* habitan en un terreno colindante con la fantasía delirante y la ciencia-ficción. Tiene gracia la premisa del primero, en el que Challenger se propone demostrar, y lo consigue, que el globo terráqueo es un ente vivo y que la corteza terrestre no es

otra cosa que su sólido caparazón. Por su parte, la novela *El país de la bruma* no pasa de ser una apología del espiritismo, el credo al que Doyle consagró los últimos años de su vida. No se desvela un gran secreto de la trama si se consigna que el escéptico y cerebral científico acaba abrazando con absoluto convencimiento la fe espiritista. Triste colofón para un personaje que había irrumpido con la apabullante garra de la primera novela.

Doyle nunca osó repetir la jugada con Sherlock Holmes. Tal vez porque no le merecía la pena redimir con la verdad de la nueva revelación a un personaje al que detestaba. Los fanáticos del gran detective nunca han dejado de agradecerse.

¿Un verano con Conan Doyle? (Otras lecturas)

Si la justicia que Doyle pedía en el futuro para su obra hubiese respondido a sus expectativas, sus novelas más célebres y conocidas serían en la actualidad *La Compañía Blanca* y *Sir Nigel*. De ellas llegó a escribir: “Considero que constituyen la obra más completa, satisfactoria y ambiciosa que he producido en mi vida (...) Representan mi cota más alta en el terreno de la literatura”. Se trata de dos narraciones históricas, ambientadas en la guerra de los Cien Años, que no gozaron en su tiempo de especial reconocimiento por parte de público y crítica, y que en el presente solo atraen a los lectores adictos a Conan Doyle. Su estilo no tiene nada que ver con el de la novela histórica que se escribe en nuestros días, pero ambos libros resultan amenos y están muy bien documentados.

El primero tiene un reparto más coral, y su trío protagonista recuerda a veces a los mosqueteros de Dumas. El segundo, que fue escrito catorce años después, recupera a uno de los personajes, Sir Nigel Loring, para contar las andanzas de sus años mozos (lo que hoy llamaríamos una precuela). Por suerte para el lector, la vena aventurera casi siempre se impone al rigor histórico, y la acción, la intriga y el humor están presentes en cada capítulo.

El autor escocés sí conoció el éxito con dos novelas que no han perdido nada de su atractivo: *Rodney Stone*, considerada por algunos como la mejor historia de boxeo que se haya

escrito, y *La tragedia del Korosko*, en cuyo premonitorio argumento un grupo de turistas que viaja por el Nilo es secuestrado por una banda de integristas islámicos.

Además de ficción, Doyle escribió crónicas periodísticas, ensayos, poesía y piezas de teatro. Hay consenso, sin embargo, entre especialistas y simples lectores, en que lo mejor de su obra se encuentra en el relato breve, el género en el que mejor supo encajar sus dotes de narrador. Escribió relatos de los más variados motivos: históricos, de boxeo, de médicos, de misterio y terror, de ciencia ficción, de marinos y piratas...

Mencionaremos por su singularidad *El lote nº 249*, que pasa por ser la primera narración en atribuir a las momias egipcias el poder maléfico que, en lo sucesivo, ha constituido todo un género de terror; *Los doctores de Hoyland*, que trata de las vicisitudes y conflictos que hubieron de afrontar las primeras mujeres que ejercieron como médicos; y *Un punto de contacto*, donde imagina un hipotético encuentro, en el puerto de Tiro, de dos reyes: el griego Ulises, camino de la guerra de Troya, y el hebreo David, quien, acompañado de su hijo Salomón, proyecta la construcción de Jerusalén.

Y para cerrar el círculo de personajes doyleianos, una recomendación: los relatos del capitán Sharkey, el único malvado al que Doyle dedicó una serie. Serie breve, por desgracia, pues solo alcanzó los cuatro títulos, pero que condensa las mejores virtudes de su autor. Temible por su inteligencia y crueldad, Sharkey se mueve como pez en el agua por el Caribe del siglo XVII, somete a sus enemigos a las más terribles venganzas y es, a su vez, encarnizadamente perseguido y combatido con las tretas más diabólicas.

Cualquiera que guste de las historias de piratas ha de disfrutar con estas cuatro joyas que son pura inventiva. Al punto, cabe sospechar que su autor prefirió poner fin al ciclo para no verse en la obligación de seguir inventando tramas a la misma altura. Bastante tenía ya con el esfuerzo que le exigía cada nueva historia del eximio Holmes. ■

Bibliografía de obras citadas

El grupo editorial **Anaya** ha publicado todas las historias de Challenger en diversas colecciones. **Valdemar** ha publicado los relatos del brigadier Gerard, las novelas históricas *La Compañía Blanca* y *Sir Nigel*, y varios volúmenes de cuentos.

Rodney Stone está publicada en **Capitán Swing**, *La tragedia del Korosko*, en **Laertes**.

El relato *El lote nº 249* se encuentra fácilmente en Internet. *Los doctores de Hoyland* está en el volumen *La lámpara roja*, de editorial **Alba**. *Un punto de contacto* figura en *Historias de la Antigüedad*, de **Valdemar**. Los cuatro relatos de Sharkey se encuentran en *Historias de piratas* (**Valdemar**) y en *Piratas y mar azul* (editorial **El viento**).



GSD colabora con ACNUR

Pedales solidarios

En el Día Mundial del Refugiado, muchas personas se comprometen a dar a conocer la realidad de los refugiados

¿Pedalear más de tres horas por los refugiados? Sí, es posible. El reciente 19 de junio lo habremos hecho en Madrid para conmemorar el Día Mundial del Refugiado de la mano de personas que, como tú, no pueden quedarse de brazos cruzados ante la realidad de los refugiados.

Decenas de personas montadas en bicis estáticas y una voz para darles aliento: la del corredor de ultrafondo Valentí Sanjuán y padrino en España del reto **2000millones.org**. Todo sucedió bajo el techo del Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid (COAM), que una vez más, ha colaborado con el Comité Español de la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) para llevar a cabo una actividad de sensibilización a favor de los refugiados. Cada kilómetro pedaleado de este evento solidario de ciclo *indoor* se habrá sumado al contador virtual de **2000millones.org**. Ese mismo día por la mañana, también en el COAM, se presentaron las cifras de desplazamiento forzoso en todo el mundo en 2018 de la mano, a cargo de la representante de ACNUR en España.



Todos los días son para ellos

Además, la semana en la que se ha celebrado el Día Mundial del Refugiado, son muchos los centros educativos, entidades públicas y privadas que en toda España llevaron a cabo actividades para conmemorar esta fecha. Y no solo en esta semana, sino a lo largo del año. Porque para nosotros y todas las personas que colaboran con la causa de los refugiados, el Día Mundial del Refugiado es todos los días. Estudiantes que participan en nuestro proyecto de aprendizaje-servicio LocoFestival, los vecinos que se unen a nuestra Red de Pueblos Solidarios con ACNUR, las subvenciones de las entidades públicas, las acciones de las entidades privadas para recaudar más fondos y el continuo apoyo de nuestros socios y donantes son pequeñas grandes conmemoraciones para demostrar que los refugiados nos importan y que estamos a su lado. ■

TU AYUDA SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL

Si quieres colaborar con ACNUR, entra en www.eacnur.org o llama al 900 900 532



Alin, 102 km en 10 días

Alin y su familia son de la etnia rohingya. Tuvieron que huir de Myanmar cuando su aldea fue atacada. Ella, sus dos hijos, su marido y su suegra tuvieron que cruzar montañas, ríos y campos de arroz inundados hasta llegar a Bangladesh diez días más tarde y con 102 km de huida en sus pies. Ahora viven en el campo de refugiados de Kutupalong. ACNUR les proporcionó refugio, esterillas, mantas y un kit de cocina.

©ACNUR/ R. Arnold





El servicio de comedor escolar GSD se examina

Análisis y valoración de la encuesta de satisfacción realizada durante el curso 2018-2019

Gredos San Diego Cooperativa ha mostrado siempre un decidido interés por la nutrición escolar en sintonía con la creciente preocupación social por los efectos de la alimentación en nuestra salud. Pero también es importante que, además de que esta alimentación sea saludable, esté adaptada adecuadamente al gusto de los alumnos. Durante la segunda mitad de este curso, se ha distribuido una encuesta respecto al servicio de comedor en GSD, que también se

ha preocupado por los gustos de los alumnos y las familias. Analizando los datos por etapas y el total, podemos concluir que son excelentes (98,1% de las familias opinan que la información incluida en la web referente a los menús mensuales es completa o adecuada). A pesar de este buen resultado, nuestra intención es avanzar en la información que les ofrecemos a las familias.

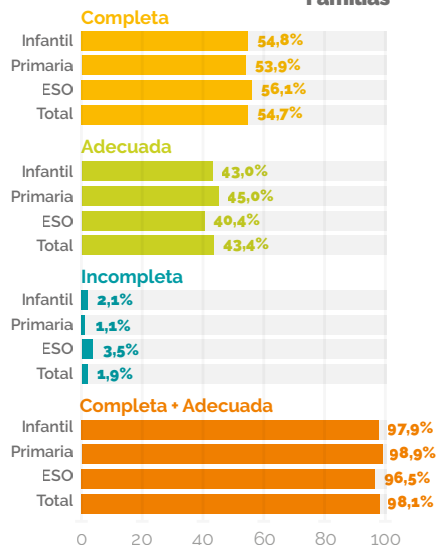
La adecuación de los menús escolares de GSD se regula por medio del Plan de Salud que integra los protocolos de nutrición, regidos por las recomendaciones de Salud Pública y nuestro consultor la SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación) que revisa mensual-

mente nuestros menús. Se reconoce esta labor de GSD respondiendo afirmativamente a esta pregunta el 91,4% de las familias y alumnos el 92,6%.

Dietas especiales. Para el análisis de esta pregunta solo se han tenido en cuenta las respuestas de los alumnos y de las familias de los alumnos que requieren adaptación en su menú. Durante los últimos cursos se ha prestado especial atención a las dietas especiales, sobre todo respecto a alérgenos. Se establecen menús específicos para los grupos con un volumen alto de usuarios (menú sin huevo, sin leche, sin pescado, etc.) y, en las cocinas de los centros se realizan adaptaciones de carácter individual o para otros grupos de menor número.

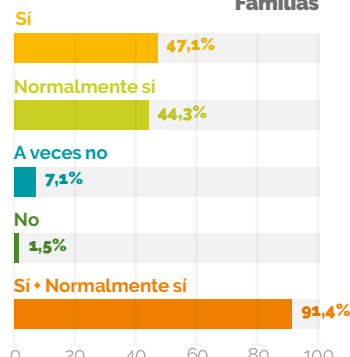
Información incluida en la web

Familias

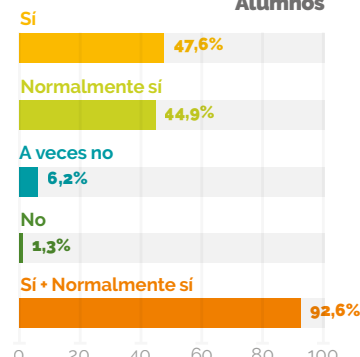


Menús saludables y equilibrados

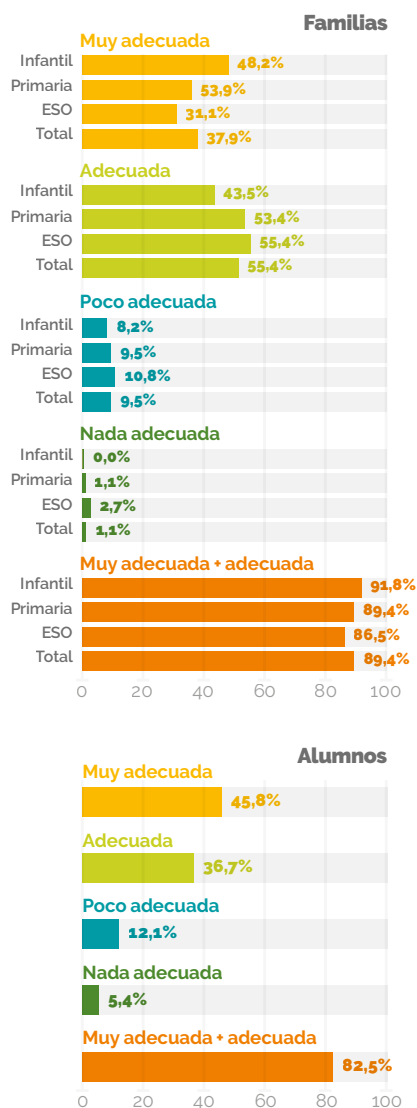
Familias



Alumnos



Adaptaciones del menú



Nivel de aceptación a los diversos grupos de alimentos **Primeros platos**. Tanto familias como alumnos coinciden en que la pasta es el alimento que mayor aceptación tiene. Un 91,2 % de las familias han indicado que tiene muy buena aceptación o buena aceptación. En el caso de los alumnos, el 93,2 % han señalado que les gusta mucho o les gusta. La peor valoración es para verduras y hortalizas. Al 56,2 % de los alumnos no les gustan demasiado o no les gustan. Las familias dicen que a sus hijos no les agrada en un 31,6 %.

Segundos platos. Las familias opinan que el alimento que más les gusta a sus hijos/as es el pollo, obteniendo un 91,7 % entre las opciones de muy buena aceptación o buena aceptación. Los alumnos consideran que les gusta mucho o les gusta el pollo con un porcentaje del 86,3 %, que es superado por la ternera con un 86,5 %. En cuanto al peor valorado, en el caso de las familias son los alimentos precocinados (un 37,7 % han escogido entre regular o malo) y en el caso de los alumnos, el segundo plato que menos gusta son los pescados (un 47,8 % han escogido entre las opciones de no me gusta demasiado o no me gusta).

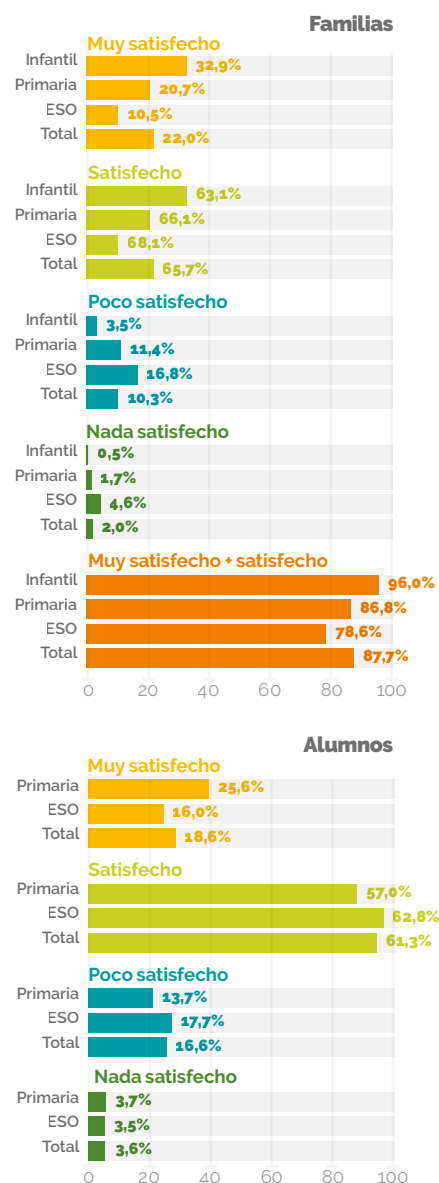
Postres. La leche/yogur es más aceptada que cualquier tipo de fruta (en el caso de las familias 94,1 % y en el caso de los alumnos un 89,5 % han indicado que les gusta mucho o les gusta). En lo que se refiere a las frutas, la mejor opción valorada es el melón/sandía (85,9 %) y la peor valorada es la pera (67,3 %).

Con respecto a la atención del personal que sirve la comida, un 90,1 % de las familias considera que la atención es muy adecuada o adecuada. En el caso de los alumnos, este porcentaje es de un 82,5 %. Este valor es muy importante, ya que estos puestos son complicados para las personas que tienen la obligación de servir una ración adecuada.

Valoración final. En general, las familias y alumnos muestran una valoración alta, siendo la respuesta muy adecuada o adecuada el 89 % y 82 % respectivamente. El valor de nada adecuada en las familias es de 1 % y en alumnos 5 %.

Los alumnos y las familias respondieron esta misma pregunta. En el caso de las familias, un 87,7 % están “muy satisfechas” o “satisfechas” con el servicio de comedor mientras que, un 79,8 % de los alumnos se encuentran en estos mismos niveles de satisfacción. ■

Satisfacción general con el servicio de comedor



Pueden consultar el informe completo en nuestra Web



Javier Mejorada Chamón

Su espíritu de superación salta a la vista. Javier Mejorada Chamón lleva una prótesis en la pierna derecha casi desde que nació. Sin embargo, lo más llamativo de nuestro protagonista es la normalidad de su día a día, su motivación y, por supuesto, la destreza con la que juega al fútbol, acaso el sentido de su vida.

Jorge García Palomo



Lo primero que llama la atención de Javier Mejorada Chamón no es su prótesis en la pierna derecha. Lo primero que llama la atención de Javier Mejorada Chamón es su naturalidad hablando precisamente de su prótesis. Y de su experiencia en clase. Y, cómo no, de su irrefrenable pasión por el fútbol. Nuestro entrevistado invoca el espíritu de superación, pero ni siquiera él mismo lo sabe ni le da apenas importancia. Su “agenesia de tibia”, nos cuenta, lo marcó desde que vino al mundo, pero nunca le ha impedido hacer lo que más le gusta. “¡Yo puedo hacer todo!”, proclama con desparpajo. Y apostilla en tono inspirador: “Que nadie te pare. Puedes conseguir lo que te propongas. Además, la gente suele ser muy buena”.

Charlamos con Javier mientras realiza virguerías con el balón en el flamante campo de fútbol de GSD Vallecas, su colegio desde 4.º de Infantil. Actualmente, cursa 1.º de Bachillerato (“el de Ciencias Sociales”, aclara) y en el futuro le encantaría dedicarse “a algo relacionado con el deporte”, ya sea como profesor de Educación Física, como entrenador e incluso como periodista. “Periodismo deportivo”, matiza antes de

ponernos a divagar sobre el concepto de vocación, la prensa especializada o el trabajo de algunos grandes analistas del balompié como Michael Robinson, Maldini o Valdano, que le gustan mucho. A sus 16 años (“17 en septiembre”, añade) no hay quien lo frene. Ni en la vida ni corriendo mientras encara la portería para golpear la pelota con la zurda y sumar más goles en su haber, emulando a los mejores delanteros. Y sí, luciendo su sempiterna prótesis, la que debe recambiar una vez al año, nos comenta. En este sentido, donde todos vemos excepcionalidad o imaginamos un día a día admirable por razones obvias, él encuentra simplemente normalidad, rutina e ilusiones.

Devoción por el fútbol

Javier se siente muy feliz en GSD, donde algunos amigos ya son parte de la familia. Hablando de la familia, adora a sus padres y a su hermana, adolescente de 14 años y también estudiante de GSD Vallecas. “Siempre se han tomado lo mío como algo natural. Me ayudan siempre y nunca me han puesto pegas para nada. Y si me pasa algo, son los primeros

en llevarme a Tres Cantos, que es donde está el protésico... Siempre están ahí”. Por supuesto, todos acuden a verlo y a apoyarlo desde la grada. “Mi madre viene a veces a los partidos; y mi padre siempre. Me animan, me aconsejan. Yo soy muy nervioso y me relajan, me centran. Cuando hago algo mal, mi padre es el primero que me lo dice. Él también jugó al fútbol”, apunta.

Javier militó en el Club Deportivo GSD, donde empezó en 6.º de Infantil “cuando jugaba al fútbol sala”. De aquello guarda recuerdos imborrables y muestra gratitud hacia todos sus entrenadores. Mención especial a Ricardo: “Me enseñó mucho desde niño”, recalca. ¿Y cómo comenzó todo? Su fervor futbolero se desata en el patio escolar y, gracias a la insistencia de su gran amigo Iván Dorado, se une al equipo de GSD. Desde hace cuatro temporadas, forma parte del Adepo Palomeras, otra especie de segunda casa que le ha dejado huella desde que conoció a su primer técnico aquí, José Zafra. Quienes aman un deporte con entusiasmo quizá entiendan mejor la devoción de Javier por el fútbol, que es casi indescriptible: “¡Yo nunca faltó! Solo falté la semana del viaje a Londres con GSD. El fútbol para mí es un escape. Estoy siempre pensando en fútbol. Viéndolo, jugándolo”, afirma de carrerilla. “Ahora estoy en el Juvenil B, en la categoría Segunda Juvenil. Es fútbol 11 y me gusta más porque puedes jugar mejor, abrir el campo, hay más distancia. ¡Aunque me gustan todos los tipos de fútbol!”.

Recuerdos, emoción y valores

Fue el primer jugador con prótesis en entrar en la Real Federación de Fútbol de Madrid. De vez en cuando, se topa con sus compañeros de GSD como adversarios en el césped. Reconoce que no es un encuentro cualquiera: “Como pierda, me van a estar picando en clase toda la semana”. Javier entrena tres días a la semana y compite el sábado o el domingo. Si evocamos recuerdos, se le

“El deporte me aporta disciplina y compromiso.”

ilumina la cara explicando un reciente gol olímpico en la liga o narrando la jugada que trazó en la Ciudad Deportiva del Rayo, regateando a tropecientos rivales. También destaca el premio que le concedió GSD por su capacidad de esfuerzo y superación en la gran Gala del Deporte de hace unos años. O el reconocimiento en la fiesta del Adepo Palomares, también reivindicando sus valores.

“¿Los valores que uno aprende? El deporte me aporta disciplina y compromiso. Saber convivir con las personas y no dejar a nadie tirado. Porque si no somos un grupo bien organizado... no salen bien las cosas. Somos un equipo. Y no hay que faltar al respeto al contrario”. Otro momento inolvidable, sin duda, fue su cita en Valdebebas con Mesut Özil, ídolo del madridismo cuando Javier aún era un crío. “Lo puedes ver en YouTube si escribes mi nombre y el de Özil”, indica. En otra ocasión hizo el saque de honor en el estadio de Vallecas en un partido de la selección madrileña contra la andaluza. Ahí estaba Javier Mejorada con su prótesis en la pierna derecha, soltando un zurdazo ante la mirada de algunas leyendas del balompié.

¿Y cómo se concilia todo esto con las clases? “Este año estoy saliendo antes, a las dos o las tres, así que da tiempo a comer, relajarse un poco y estudiar hasta el entrenamiento”. Y, entre tantas reflexiones futboleras y existenciales, Javier nos confiesa que es “más de películas que de series”, que escucha música actual, que lo último que vio en el teatro fue *El rey león* en el viaje con GSD a Londres o, que si le dan un libro que le parece interesante, no puede dejarlo a medias. Curiosidades que nos acercan más a su personalidad. ■

“El fútbol para mí es un escape; estoy siempre pensando en fútbol, viéndolo, jugándolo.”



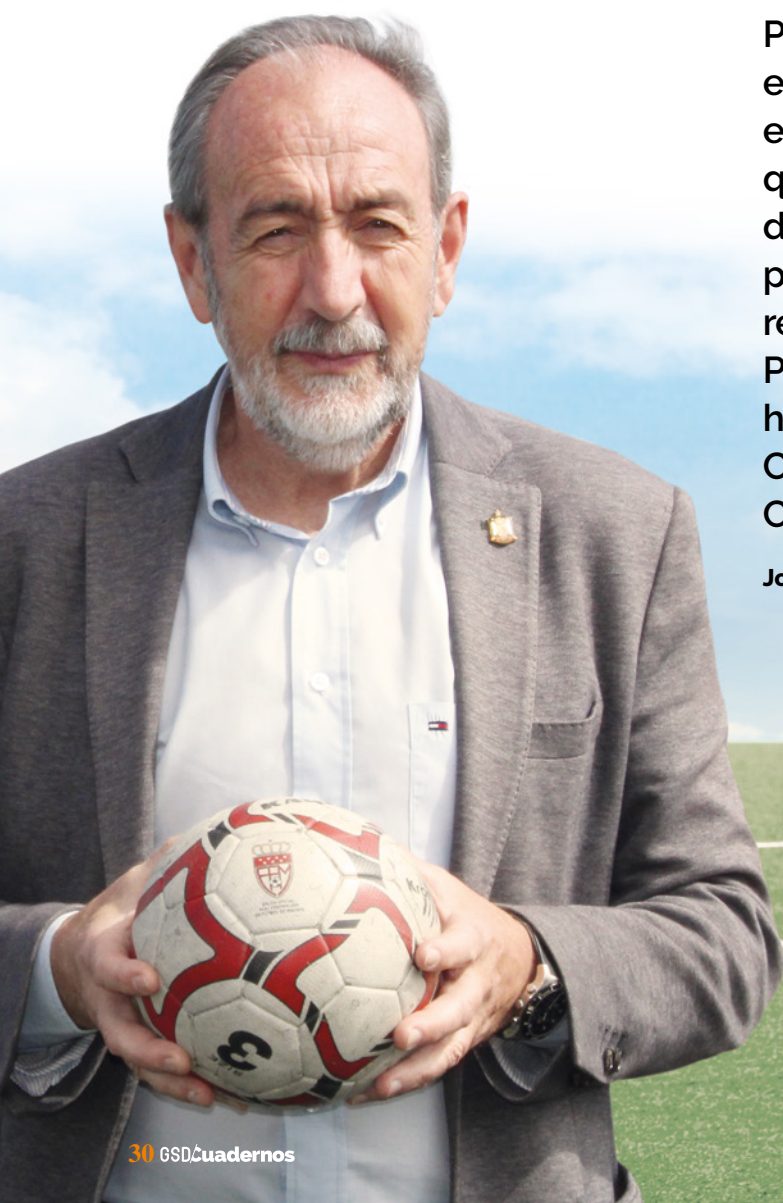
Los valores no son palabras, son hechos

Paco Díez,

presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid

Es presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid, desde el 22 de diciembre de 2016. Profesor de Educación Física, entrenador y apasionado del fútbol de formación, Paco Díez suma casi tres décadas entregado al balompié de base en toda la región. Un deporte que adora y que vive momentos de esplendor con más de 3000 partidos cada fin de semana. Entre reflexiones, proyectos y recuerdos, Paco Díez confiesa que el fútbol lo ha sido todo para él y afirma que “los Colegios GSD son un referente en la Comunidad de Madrid”.

Jorge García Palomo



Su discurso es sosegado, como si quisiera gobernar el partido desde la posesión del balón. Los goles ya irán llegando. Desde luego, domina el terreno de juego como nadie. No en vano lleva casi treinta años dedicado al fútbol base de Madrid y es el gran mentor del fútbol 7 por estos lares, una idea que se le ocurrió observando el caos diario en el patio de su colegio de toda la vida, el Valdeluz, donde iban y venían tropecientos balones a la vez en cada recreo. A lo loco, aplicando la ley de la calle y sin VAR que valga.

Profesor de Educación Física, entrenador de Nivel 2 y con eterna vocación docente, nuestro invitado recalca su pasión intransferible: el fútbol de formación. Lo hace en GSD Guadarrama durante una soleada mañana del mes de mayo. Un escenario donde este señor de aspecto sencillo dice que se respira deporte por doquier. Valores, escuela. Sí, esos valores del deporte tan enraizados en el proyecto pedagógico de GSD. Otra gran cruzada personal de Paco Díez, el hombre que mejor conoce el fútbol madrileño.

Con tanta experiencia, ¿cómo se definiría rápidamente Paco Díez?

– Mi trayectoria es muy sencilla. Una persona enamorada de la docencia. Si volviera a nacer, sería docente. Siempre he trabajado en el mundo del deporte, en el fútbol. Y ahora me ha llegado la situación de ser presidente de la RFFM. Pero siempre he sido docente.

¿Qué objetivos o líneas maestras se plantea el presidente de la RFFM?

– El objetivo es modernizar la Federación. Se había quedado obsoleta. El anterior presidente estuvo 28 años, un periodo extenso del que yo no soy partidario. Lo que provoca es acostumbrarse a que esto sea como mi casa. Mis objetivos son cuatro: modernización, cercanía, formación y tecnología.

¿Qué significa el fútbol en su vida?

– El fútbol lo es todo para mí. Como jugador siempre digo que fui un portento físicamente y justito técnicamente. He disfrutado como jugador y como entrenador, pero mi gran vocación es el desarrollo del fútbol de formación. Dicen que fui el creador del fútbol 7 en Madrid. Pero el fútbol 7 no lo creó Paco Díez, sino mis alumnos del colegio Valdeluz. Un colegio que he compartido 41 años de mi vida. Cuando salíamos los profesores a cuidar los recreos, lógicamente, con dos campos de fútbol de tierra, en la hora del patio podría haber 700 u 800 niños, 500 balones jugando... Cada niño sabía cuál era su balón y su partido. Te colocabas en una esquina, mirabas y pensabas: “Esto hay que ordenarlo”. Y ordenarlo fue... Dividí en cuatro partes el espacio. Una chapuza, pero te ponías en el medio y todo era mejor. A partir de ahí nació el fútbol 7, con experiencias en el País Vasco, etcétera. Pero el fútbol 7 no oficial lo llevaba yo en un maletín. Empecé a colaborar con la RFFM y fui el responsable de implantarlo.

Las entidades deportivas tendrían que fomentar becas de formación en los estudios. Sería la mejor inversión de los clubes de élite.

¿Y cómo era implantar ese nuevo tipo de fútbol entonces, hace tres décadas?

– Nadie creía en él. Empecé a hacer visitas para que me dejaran un campo. Las primeras porterías las hizo el de mantenimiento del colegio Valdeluz. Los campos los pintaba yo. El primer reglamento lo tengo yo. En el segundo año de competición participó el Real Madrid, llegó uno encorbatado y dijo: “Quiero ver al responsable de la competición”. Allí estaba yo con chándal y no se creían que fuera yo. Pero ahí empezó a nacer todo.

¿Qué diagnóstico hace sobre el fútbol madrileño?

– Todos sacamos pecho porque el fútbol en Madrid goza de una salud espectacular y todos vamos a ver los éxitos de los primeros equipos. Esta temporada, en Primera División ha habido cinco clubes: el Real Madrid, el Atleti, el Leganés, el Getafe, el Rayo. Tenemos dos equipos en 2.ª A, siete en 2.ª B, etc. Eso es espectacular. Pero lo que más me satisface es que en Madrid se juegan 3 200 partidos todos los fines de semana, hay 110 000 jugadores de fútbol de formación, 1 700 árbitros. Eso es un orgullo. Lo otro es fútbol, espectáculo y negocio que mueven grandes masas. Pero las federaciones territoriales tenemos que encargarnos de la formación en el fútbol base. Que sea una fiesta y que no haya malos ejemplos en los campos. Y todo esto viene porque la gente tenga una formación adecuada. No hay que olvidarlo.

¿Qué enseña el fútbol para vivir mejor?

– El fútbol tiene los extremos opuestos. Podemos sacar lo positivo y lo negativo. Yo me quedo con lo positivo. El ser solidarios, generosos... Como en vuestros centros GSD, que todos los chavales que ahora empiezan a jugar dentro de 30 años están jugando una pachanga, pero siempre con el ejemplo del compañerismo que uno vive en el vestuario desde pequeño. La clave es esa: el compañerismo.

Y ya que estamos aquí... ¿qué le parece GSD?

– Soy un enamorado de los centros docentes. Sabiendo la historia de GSD, tiene un mérito inmenso en la Comunidad de Madrid. Porque no solo tiene este centro de Guadarrama donde estamos, sino un colegio espectacular como el de Buitrago. Y todos los demás. Es un ejemplo. ¿Por qué ha crecido así? Porque tiene una filosofía y unos valores donde el deporte es muy importante. Un referente en la Comunidad de Madrid. Primero, el esfuerzo por tener unas instalaciones de calidad inmejorable. Segundo, la filosofía

Las federaciones territoriales tenemos que encargarnos de la formación en el fútbol base. Que sea una fiesta y que no haya malos ejemplos en los campos. Y todo esto viene porque la gente tenga una formación adecuada.

de sus técnicos, que nunca olvidan que están en los centros GSD. Y, después, la profesionalización de los técnicos de GSD no solo como entrenadores, sino también del área de formación del deporte y la salud. Creo que es la línea a seguir por el fútbol de Madrid. Y hay que romper eso de que con buena voluntad vale todo. Si el diamante más precioso son los niños y las niñas, para pulir ese diamante tiene que haber gente preparada y cualificada. Como en GSD.

Siempre hablamos de los valores del deporte...

– Sí. Hay muchos. Y el deporte es lo que une países. Une familias. Une a mucha gente. Hay una frase que dice que “una persona hoy en día puede cambiar de mujer, de trabajo, de signo político, pero no de equipo de fútbol”. Ese pequeño comentario de calle da la filosofía de lo que es el fútbol, en este caso.

¿Cómo es esa diferencia que sueles marcar entre la filosofía de un centro educativo frente a la de una entidad deportiva?

– La diferencia es que el centro educativo es formación por encima de los resultados. Busca que los niños reciban una serie de valores. Y muchas veces en las entidades deportivas el objetivo es ascender, ganar... y quedan relegados los valores. Los valores no son palabras, son hechos.

Nos decía antes de la entrevista que tiene una idea, un proyecto...

– Sí. Tengo un proyecto. Creo que las entidades deportivas tendrían que fomentar becas de formación en los estudios. Sería la mejor inversión de los clubes de élite. Porque luego hay que tener algo claro: si el jugador no llega a la elite, se queda sin oficio ni beneficio. Creo que, en vez de dar unas cantidades enormes de dinero, a lo mejor hay que fichar y dotar de becas formativas. Estamos fomentando jugadores que, en una edad no muy madura, creen que pueden vivir de esto y, luego, lamentablemente, no llegan.

¿Es realmente tan crucial lo que vivimos de pequeños, los valores que recibimos?

– La persona que ha vivido una formación en valores en un centro educativo y ha llegado a ser profesional del

fútbol se le nota simplemente en la forma de actuar, de manifestarse. Y en sus ideales de vida.

Hablemos del fútbol femenino... ¿Hay una eclosión deportiva y una normalización, afortunadamente?

– El fútbol femenino en España está aún por debajo del número de licencias federativas, pero tenemos una calidad excepcional. Desde que hemos llegado a la RFFM, es una obsesión. Creo que la mujer debe tener su protagonismo en la sociedad. El deporte, y en concreto el fútbol, ha sido bastante machista. Y eso está cambiando. Los padres han asumido también que sus hijas pueden hacer fútbol u otros deportes y la sociedad se ha dado cuenta... Madrid es hoy un referente nacional no solo por la promoción, sino por los buenos resultados de las tres categorías del fútbol femenino. No por la Junta directiva, sino porque hay un equipo de trabajo.

La mujer debe tener su protagonismo en la sociedad. El deporte, y en concreto el fútbol, ha sido bastante machista. Y eso está cambiando.



A la persona que ha vivido una formación en valores en un centro educativo y ha llegado a ser profesional del fútbol, se le nota simplemente en la forma de actuar, de manifestarse. Y en sus ideales de vida.

Y somos la única federación con una directora deportiva, Laura Torvisco, y una vocal en el fútbol femenino, Nerea Alonso. Hay varias seleccionadoras. Se rompen los esquemas seguidos hasta ahora.

¿Qué haría Paco Díez sin fútbol?

– Si no me dedicara al fútbol, trabajaría en organizaciones de ámbito social.

¿Un recuerdo especial de “alguna linda jugadita”, que diría Galeano?

– En el ámbito profesional, recuerdo el gol de Iniesta en el Mundial. Por el significado que tuvo. En cuanto a formación, recuerdo el primer partido en que el fútbol 7

se convirtió en competición oficial. Fue en el colegio Valdeluz, mi colegio, año 1991, en un partido entre el Valdeluz contra el Lacoma... Del resultado ya no me acuerdo.

¿Y aún hoy le sigue sorprendiendo el fútbol?

– El fútbol de formación me sigue sorprendiendo por la pasión que levanta. La parte negativa es cuando muchos se olvidan de que el fútbol es un deporte y hacen negocio.

Antes de despedirnos, cuéntenos la gran apuesta de la Federación de Fútbol Madrileña por la salud.

– Somos la única federación que hace, en este momento, 57 000 electros. Hay once unidades móviles que se desplazan a los campos, un servicio gratuito. La apuesta por la salud era uno de mis temas claves. Hemos salvado 26 casos de posibles muertes súbitas y hemos detectado más de cien anomalías corregibles. Si este trabajo se realiza en las edades más tempranas, nos vamos a ahorrar muchos sustos. La salud es importantísima.

¿Y un deseo de futuro como presidente de la RFFM?

– Seguir sirviendo al fútbol de Madrid por un tiempo y, luego, dar paso a gente joven dinámica y con ideas buenas. Que nunca olviden que estamos al servicio de los demás. ■



GSD estrecha lazos con la RFFM

"Estas instalaciones son como una bombonera. Entrás aquí y respiras deporte porque tienen de todo", comenta Paco Díez. "Y dentro del fútbol, el que hayan sacado dos campitos donde no se podía creo que es muy meritorio", valora el presidente de la Real Federación de Fútbol de Madrid a su paso por GSD Guadarrama. Recientemente, este colegio ha acogido la grabación del programa de televisión de Telemadrid dedicado a las escuelas de fútbol. Recordemos que GSD Guadarrama es sede de juego de la RFFM cada fin de semana en las categorías prebenjamín y debutantes. Un motivo de orgullo para el Club Deportivo GSD, que sigue estrechando lazos con esta prestigiosa entidad para sumar retos e impulsar cada vez más los valores del deporte.

Entre otras acciones, el acuerdo de GSD con la RFFM se refiere a la formación de técnicos deportivos, el uso de los espacios de GSD International School Buitrago, que los Colegios GSD acojan las ligas federadas o la colaboración recíproca con algunos grupos internacionales cuando vienen a España. Un paso más para reforzar el trabajo pedagógico de GSD en sintonía con la RFFM.

Aprovechemos el verano para no descuidar los hábitos alimentarios

Durante las vacaciones, podemos dedicar más tiempo a preparar las comidas juntos y a innovar con ideas divertidas con verduras y frutas al gusto de todos



Andrea Calderón
Nutricionista de SEDCA



Se acerca el verano y con él un gran cambio de rutina para los más pequeños de la casa: vacaciones interminables, cero madrugones, irse por ahí de vacaciones, salir más a menudo de aperitivo o con los amigos... En esta época es fácil descuidar los hábitos alimentarios que se han seguido durante todo el año, y aunque algún buen helado o comida frente al mar es indispensable, no debemos descuidar por completo nuestra alimentación.

De hecho, es durante estos meses cuando podemos dedicar más tiempo a preparar las comidas juntos; a implicar a los niños y a las niñas en la cocina en la preparación de los platos; a innovar con ideas divertidas y fresquitas con verduras y frutas al gusto de todos. Aquí os dejamos algunas ideas para comer saludable en verano mientras nos divertimos en familia.

¡Aprovecha las frutas y las verduras de temporada! El verano es la estación del año en la que contamos con mayor variedad de frutas y verduras diferentes para alternar. ¿Quién no ha recibido quejas

de los “peques”, porque se aburren de comer siempre la misma fruta durante el invierno? Además, podemos hacer combinaciones divertidas cambiando cada día: bol de frutas cortadas de muchos colores, granizado de frutas sin azúcar añadido, batidos de frutas (aprovechando la pieza entera) bien fresquito...

Y de vez en cuando, podemos preparar chocolate negro (al menos 70 % de cacao) derretido para tener un sirope casero y añadir a las frutas por encima. Delicioso y lejos de los siropes de chocolate que, en un 70-85 %, son solo azúcares.

Y por qué no, podemos también inventar ensaladas que no hayamos probado nunca mezclando hortalizas y frutas. Aquí algunas ideas muy coloridas y frescas:

- Canónigos con tomate, fresas, queso fresco, zanahoria y nueces.
- Espinacas con melón, pepino, tiras de jamón serrano, y tomatitos cherry.
- Sandía, queso feta, aceitunas negras, lechuga, cebolleta y menta... Y unos pistachos.

No olvidemos procurar incluir verduras y hortalizas en todas las comidas y cenas. Además, entre horas un tentempié muy saludable puede ser a base de palitos de verduras (zanahoria, pepino, apio...) untados en queso,

hummus, con aguacate... muy saciante y saludable. ¡Y todas las ideas que se os ocurran en familia bienvenidas sean! Recuerda: los colores de las frutas y las verduras no son casualidad. Tras cada color se esconde un pigmento antioxidante con beneficios diversos para la salud. ¡Cuánto más color a tus platos, más antioxidantes para toda la familia!

¿Y si hacemos agua casera de sabores? Es muy sencillo y cada uno puede elegir el que más le guste. Es tan fácil como cortar trozos de frutas y verduras, y machacarlas un poco para que desprendan más jugo. Podemos añadir también hojas aromáticas como menta albahaca o romero, y canela si queremos. Después añadimos una jarra de agua fría, y lo dejamos macerar en la nevera toda la noche. Le añadimos unos hielos antes de tomarlo, ¡y ya tenemos una bebida refrescante y dulce para tomar entre horas!

Que no falten batidos, granizados y polos de frutas caseros No hay nada que más guste a los más pequeños que convertir la cocina en su propio laboratorio. Démosles la oportunidad jugando a crear sus propios batidos, polos y granizados. Podemos ir apuntando en una lista los que hemos creado y destacar los favoritos para repetirlos.

Algunas combinaciones de batidos que suelen acertar son:

- Batido de fresas, plátano y chocolate negro en virutas
- Mango con naranja, manzana con kiwi, o melocotón con naranja también...
- Frutos rojos (congelados valen) con cerezas. ¡Super dulce!
- *Smoothie* de melón con yogur y leche sin azúcar, con un poco de canela en polvo.



¿Y para hacer el granizado? La forma más rápida es con batidora. Troceamos la fruta que queramos, por ejemplo, sandía, y la dejamos toda la noche congelando. Al día siguiente la picamos en batidora con agua y unos hielos, y añadimos el resto de ingredientes si vamos a poner algo más: menta, un chorro de limón... El sabor dulce ya lo proporcionará la fruta sin necesidad de añadir azúcar.

¿Y los polos? También tienen su técnica sencilla. Podemos hacer polos de frutas, o de frutas con yogur natural en un molde de polos que ahora venden en cualquier sitio, y a falta de palito, una cucharilla de casa. Batimos nuestra mezcla inventada y ¡a congelar!

No nos olvidemos de que, para los más perezosos en la cocina, siempre quedará la idea de congelar el yogur natural en su propio envase con una cucharilla para hacer un polo de yogur. ■

Idea rápida de galletas caseras de avena, chocolate negro, plátano y frutos secos en trocitos:

- 1 plátano.
- 1 vaso grande de copos de avena.
- Trocitos de chocolate negro >70 %.
- Trocitos de frutos secos a elegir: nueces, almendras picadas, cacahuetes...

Preparación:

Machacamos el plátano y lo mezclamos bien con los copos de avena formando una especie de pasta. Le damos forma de galleta y les ponemos cobertura de chocolate y frutos secos por encima. Lo colocamos todo en una bandeja para hornear y, tras veinte minutos a 180 °C, ¡listo!





Getting in shape

A conversation between Alice (A) and Brenda (B) about getting in shape:

Alice: Hi Brenda! You look great. Have you been working out?

Brenda: Thanks, Alice. Yes, I needed to get in shape.

A: You are always trying to keep fit. Good for you. I'm so out of shape – so much for being in the prime of my life! Can you suggest a good way to work out?

B: Well, first always remember to warm up before exercising, and cool down after exercising.

A: Okay. Are cardio exercises, like running, good for a warm up?

B: Yes, but you do not want to increase your heart rate too fast, so maybe start out slow.

A: Got it! Any suggestions for abs workout?

B: Try to do different things – do sit-ups, pull-ups, push-ups and squats. A little bit of everything.

A: Thanks! I'll be fit as a fiddle before you know it!



In the Gym

Alice (A): Hello, my name is Alice and I'd like to ask a few questions about getting fit.

Personal Trainer (PT): Hi, Jane. What can I do for you?

A: I need to get in shape.

PT: Well, you've come to the right place. Have you been doing any exercise lately?

A: I'm afraid not.

PT: OK. We'll start off slow. Which type of exercise do you enjoy doing?

A: I like doing aerobics, but I hate jogging. I don't mind doing some weight-lifting, though.

PT: Great, that gives us plenty to work with. How often can you work out?

A: Twice or three times a week would be good.

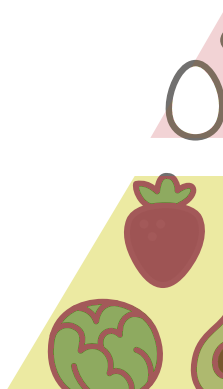
PT: Why don't we start with an aerobics class twice a week followed by a little weight lifting?

A: Sounds good to me. How do I sign up for the classes?

PT: We'll need you to join the gym and then you can choose which classes fit your schedule best.

A: Great! I can't wait to get started. Thanks for your advice.

PT: No problem. I'll see you in aerobics class!



Fitness / Gym idioms



Out of shape

Someone who is in a not physically fit



Fit as a fiddle

Someone who is in excellent state of health and in a good physical condition



Bag of bones

Someone who is extremely thin



Work out

To do physical exercises



In a good shape

Someone who is in a good physical condition



Prime of one's life

Someone who is in a best physical condition



Recharge one's batteries

Take a break from a tiring activity and rest

Exercising vocabulary

Warm up / Cool down / Work out / Get in shape / Keep fit / Pushups / Sit ups / Pullups / Squats / Crunches / Cardio (Cardiovascular) / Running / Circuit training / Inhale – Exhale

Healthy Habits

Eating healthy is an essential part of any fitness plan. With hectic work, school, and extra-curricular schedules, setting aside time to prepare and share healthy meals can be challenging. But, we all must eat, so take the opportunity to teach your children lifelong eating habits while spending some quality time together!

Healthy Eating Habits for Your Child

By teaching your children healthy eating habits, and modelling these behaviours in yourself, you can help your children maintain a healthy weight and normal growth. Also, the eating habits your children pick up when they are young will help them maintain a healthy lifestyle when they are adults.

Your child's health care provider can evaluate your child's weight, height and explain their BMI and let you know if your child needs to lose or gain weight or if any dietary changes need to be made.

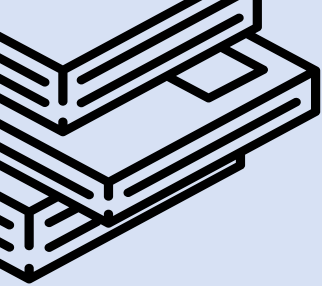
Some of the most important aspects of healthy eating are portion control and cutting down on how much fat and sugar your child eats or drinks. Simple ways to reduce fat intake in your child's diet and promote a healthy weight include serving:

- Low-fat or nonfat dairy products
- Poultry without skin
- Lean cuts of meats
- Whole grain breads and cereals
- Healthy snacks such as fruit and veggies
- Encourage your children to eat slowly.
- Encourage your children to drink more water.



International House
Madrid Since 1953

REAL LANGUAGE TEACHING



Biblioteca Diversa

PREMIO ANAYA INFANTIL Y JUVENIL

Ninfa rota

Alfredo Gómez Cerdá

El Premio Anaya de Literatura Infantil y Juvenil se convoca anualmente con la intención de estimular la creación de obras en castellano dirigidas a lectores entre los ocho y los catorce años de edad. Desde 2004, cuando se convocó por primera vez, se premia la originalidad, la calidad literaria y la estética, con el fin de divulgar obras que aviven la afición a la lectura entre los más jóvenes, ayudando a su crecimiento interior y al desarrollo de la imaginación y de la creatividad.

Alfredo Gómez Cerdá ha ganado en esta edición con *Ninfa rota*. Licenciado en Filología Española por la Universidad Complutense, se siente poderosamente atraído por la literatura desde muy joven.

¿Cree que la literatura juvenil puede educar?

— El hecho de leer es didáctico en sí mismo. Me gusta la literatura que nos hace preguntas, no la que nos da las respuestas. *Ninfa rota* solo pretende hacer preguntas. La educación debe ser cosa de los padres, pero los padres de ahora se desentienden y pretenden que eduque el colegio, el instituto, o cualquier otra cosa que se encuentre en el ámbito del niño o del joven. Y claro, pretenden que los libros también eduquen, que hagan lo que no han sido capaces de hacer ellos. Los libros organizan nuestro pensamiento y nos ayudan a nombrar todas las cosas, nos emocionan, nos divierten, nos entristecen, nos desconciertan, nos hacen preguntas y —¿por qué no?— hasta nos deseducan. Sí, tal vez todo eso sea educativo.

El jurado dijo “es una novela que remueve, con un final que sorprende y deja sobrecogido, y con la que el adolescente podrá tanto evadirse como enfrentarse a la vida”. ¿Cómo le gustaría que trabajasen este libro en el aula?

— Los trabajos en el aula pueden ser un horror y además no sirven para nada. Para mí lo más positivo sería hacer un

debate una vez que se haya leído la novela, sobre el contenido y también sobre la forma (el uso del teatro y de la poesía mezclados con la narración, el tipo de narrador, etc.). El final del libro incita al lector a una toma de postura. Sería interesante ver las soluciones que aporta cada lector.

Marina ha descubierto que su corazón ya no le pertenece, ya no es dueña de él. Se ha enamorado de Eugenio, el chico con el que sale y poco a poco va descubriendo que tampoco es dueña de sus actos. ¿Por qué se va alejando de sus amigos? ¿Por qué Eugenio impone siempre su voluntad? La brusca ruptura de la relación complicará aún más las cosas. ¿Podrá vivir con el corazón devorado por serpientes? ¿Podrá vivir con la certeza de que el tiempo no cura nada, sino que es la perdición de todas las cosas?

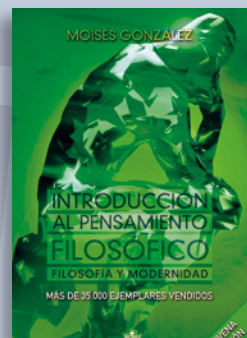


Introducción al pensamiento filosófico Filosofía y modernidad

Moisés González
TECNOS

Una amplia selección de textos en los capítulos del libro, que quieren ser una invitación al estudio filosófico. El autor del presente libro considera que no es posible establecer las tareas que legítimamente puedan fijarse al pensamiento filosófico en nuestros días sin una detenida reflexión sobre lo que ha significado históricamente la filosofía dentro de la empresa cultural. De ahí que sea necesaria una mirada retrospectiva a su historia y, en especial, a sus comienzos, para ver cómo entendieron los iniciadores del pensamiento filosófico su tarea. Se detiene también muy especialmente en los orígenes de la modernidad, analizando la función que la filosofía desempeñó en ese decisivo momento histórico. Tal estudio es hoy más necesario que nunca, precisamente cuando tanto se está hablando de posmodernidad, poshumanismo, posculturalismo, poscolonialismo o modernidad líquida.

Efectivamente, la filosofía es cosa de siglos, y establecer nuevas formas de diálogo con la historia filosófica es la mejor forma de enriquecer y estimular nuestra propia reflexión. No podemos olvidar que únicamente se aprende a filosofar por el ejercicio y uso de la propia razón, pero, en ese aprendizaje, los grandes filósofos del pasado son modelos y maestros imprescindibles, y así es como deben ser estudiados, como muy bien dijo Kant: “Aquel que quiere aprender a filosofar debe considerar todos los sistemas de filosofía únicamente como una ‘historia del uso de la razón’ y como objetos de ejercicio de su talento filosófico”.

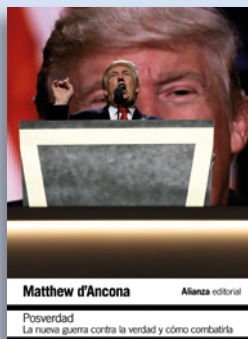


ALIANZA

Posverdad: La nueva guerra en torno a la verdad y cómo combatirla

Matthew d'Ancona

Nos encontramos inmersos en una era en la que el valor de la verdad como divisa de la sociedad ha ido decayendo y cuyas consecuencias más visibles hasta ahora son, entre otras, el Brexit, la victoria presidencial de Donald Trump, la negación del cambio climático y la demonización de los inmigrantes. Con un estilo ágil, claro y beligerante, el periodista Matthew d'Ancona (colaborador habitual de *"The Guardian"* y *"The New York Times"*) sitúa con perspicacia las raíces de la posverdad en el colapso de la confianza en la política y en el Estado aparejado a la crisis financiera de 2008, en el aprovechamiento de los medios de comunicación de ciertos grupos de presión y en el surgimiento de una nueva narración, abonada por las redes sociales, en la que a través de las *fake news* y la desinformación predomina lo visceral y lo emocional sobre lo racional. D'Ancona sugiere diversos recursos para combatir la posverdad, pero fundamentalmente la conciencia y la voluntad firme de no caer en su juego: "La verdad se descubre, no se reparte; es un ideal que hay que buscar activamente, no un derecho que debemos esperar perezosamente".



El clima somos nosotras

Anuna De Wever y Kyra Gantois

Empezaron siendo dos. Sentadas a la mesa de la cocina, Anuna y Kyra compartieron sus preocupaciones sobre el clima. Entonces se decidieron: ya era suficiente. El 10 de enero, en la plaza de una ciudad asediada por la policía, los estudiantes belgas organizaron una protesta contra la actual política climática. No había suficiente espacio para los tres mil estudiantes que allí se dieron cita. Una semana más tarde, había doce mil quinientos; a la semana siguiente, treinta y cinco mil. Rápidamente, Anuna y Kyra se convirtieron en la cara visible de una protesta generacional que no consentiría a los políticos tranquilizarnos con palabras vacías. En *El clima somos nosotras*, dos jóvenes activistas nos animan a alzar nuestras manos: frente a los políticos y los legisladores, sus colegas y los padres y a abuelos. Precisamente por su ingenuidad, se exponen abiertamente. Y esto significa: de manera inevitable, el tiempo pasa y llega el futuro.



Quién es fascista

Emilio Gentile

¿Vuelve el fascismo? ¿Son fascistas Trump, Erdogan, Orbán, Bolsonaro, Salvini...? Cien años después de la fundación del fascismo en Italia y siete décadas después de la caída de Hitler y de Mussolini, las redes sociales y los medios de comunicación tradicionales alertan sobre el ascenso de un nuevo peligro fascista. Sus características serían: la exaltación del pueblo como comunidad virtuosa frente a los políticos corruptos, el desprecio de la democracia parlamentaria, la movilización callejera, la exigencia de un hombre fuerte en el gobierno, el nacionalismo, la hostilidad hacia los emigrantes extranjeros, la defensa de la identidad religiosa tradicional... ¿Estamos de verdad ante un nuevo fascismo? ¿O son solo alarmas para ocultar los problemas actuales? Emilio Gentile, uno de los más importantes estudiosos del fascismo, intenta responder a estas preguntas que afectan a todo el mundo, incluida España, y demuestra que hablar de "retorno del fascismo", de "fascismo eterno", no solo carece de sentido histórico sino que agrava la desinformación sobre lo que fue realmente aquel movimiento y nos impide comprender el presente.



ANAYA TOURING

Playas de España que no te puedes perder

José Alejandro Adamuz Hortelano

En este libro te ofrecemos una selección de más de 130 playas de nuestras costas que no te puedes perder por su belleza y singularidad. Podrás enamorarte de paisajes espectaculares, saltar dunas, ver atardeceres, caminar por orillas infinitas, contemplar el fondo marino, surfear las olas, recorrer parques naturales, hacer nudismo y descubrir algún que otro secreto. Cada destino está acompañado de una completa información práctica con todo lo que necesitas saber: mapa de ubicación, tipo de arena, acceso, servicios y los lugares más cercanos que se pueden visitar. También incluye una sección de playas sin barreras, para personas con movilidad reducida, y otra de playas caninas, para poder disfrutar del baño con nuestros animales de compañía.

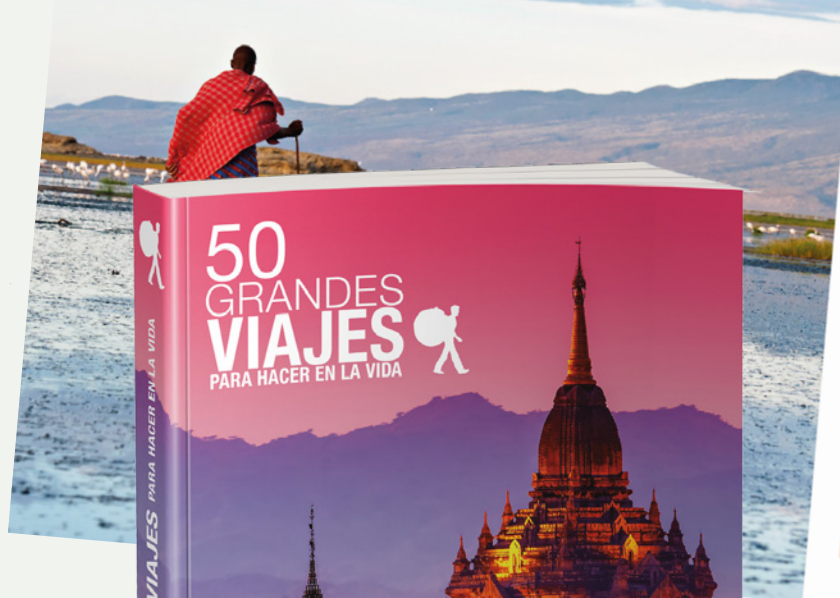


50 GRANDES VIAJES

PARA HACER EN LA VIDA

Los 50 viajes más espectaculares fuera de Europa.

Más de 350 fotografías de los lugares más bellos del planeta. Mapas, itinerarios, anécdotas, curiosidades, La mejor época para viajar...



52 ESCAPADAS PARA DESCUBRIR EUROPA

Desde Lisboa a Estambul, se han seleccionado las 52 ciudades más atractivas de Europa. Ciudades descritas a través de sus principales lugares de interés, consejos prácticos y recomendaciones, secciones de gastronomía, ocio y compras... Con planos de cada ciudad.