

ASOCIACION ISABEL DE PORTUGAL

HOJA INFORMATIVA

Excma. Diputación de Zaragoza: Plaza de España, 2. 50071. Zaragoza. Teléfono 976 28 88 62
www.dpz.es/enlaces.asp

Número 211

Abril-Mayo-Junio 2016

*“No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje, perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo, correr los escombros
y destapar el cielo”*
MARIO BENEDETTI

AGRADECIMIENTOS

Con fecha 26 de abril se reunió la Asamblea General Ordinaria, en la que dejaron constancia de los siguientes agradecimientos durante el año 2015 a:

- Nuestra Corporación Provincial e Institución “Fernando el Católico” por su colaboración.
- La Feria de Muestras por la cesión gratuita de entradas para los socios.
- Félix Sánchez y José M^a Valero por su participación en la organización de nuestras excursiones.
- Pablo Ochoa y Pope por su entrega de obsequios destinados al sorteo organizado en la Fiesta de la Asociación.

JUEGOS LÚDICOS



Para poder participar deben inscribirse llamando a Javier Marín (extensión 8862) o a Miguel Ángel González. Las fechas de los demás juegos lúdicos se concretarán posteriormente.

XXVI CONCURSO DE CREACIÓN LITERARIA Y ARTES PLÁSTICAS 2016

La Asociación de funcionarios Santa Isabel de Portugal convoca el XXVI Concurso de creación literaria y artes plásticas 2016, con arreglo a las siguientes Bases:

1ª) Se establecen dos premios en cada una de las dos modalidades:

LITERATURA

Se admiten originales de Narración breve (máximo diez folios por una sola cara, a doble espacio o en cuento infantil ocho folios) y Poesía (máximo cincuenta versos)

ARTES PLÁSTICAS

Se admiten originales de pintura, escultura, dibujo, fotografía o Artesanía.

Modalidades:

Infantil (para menores de 15 años) y Adultos (desde 15 años en adelante)

2ª) Los premios para adultos contarán con un primer premio de 100 Euros y un segundo premio de 50 Euros. Los premios infantiles contarán con un primer premio valorado en 50 euros y un segundo premio valorado en 25 euros.

La Asociación editará en un volumen todos los trabajos premiados y entregará un diploma acreditativo del premio obtenido.

Quedará a la libre decisión del jurado la concesión de accésit, así como la posibilidad de declarar desierto alguno de los premios. Asimismo, el jurado podrá proponer a la Asociación la edición de trabajos presentados, aunque no hayan sido premiados.

3ª) Podrán participar con sus obras todos los asociados y familiares hasta segundo grado.

4ª) Cada participante podrá presentar un máximo de dos obras. Las obras literarias (narración, poesía y cuentos infantiles) deberán presentarse, además de en papel, en soporte informatizado.

5ª) Los miembros de la Junta Directiva de la Asociación podrán optar a premio siempre que no formen parte del jurado de la modalidad en la que concurren.

6ª) Los trabajos se presentarán bajo lema, sin firma ni mención del nombre, e irán acompañados de un sobre cerrado en el que incluirán el nombre, apellidos, domicilio, DNI y, en su caso, relación familiar del autor con un socio de la A.I.P.

7ª) La presentación de trabajos puede hacerse a Rafael Sánchez (Cultura) o a Mamen Gracia (Cultura) hasta el día **10 de junio de 2016**.

8ª) La Asociación organizará en la sede de la Asociación una exposición pública con los trabajos de artes plásticas presentados, desde el 13 de junio hasta el 17 de junio de 2016. Una vez finalizada la exposición, los autores tendrán hasta final del mes de junio para recuperar los trabajos presentados. Transcurrido dicho plazo, la Asociación, podrá disponer de ellas según su criterio.

9ª) El jurado lo compondrán personas de prestigio y miembros de la Junta Directiva de la Asociación. Con su criterio completará las omisiones que pudieran haberse producido en la redacción de estas bases o las dudas que pudiera ofrecer su interpretación.

10ª) La entrega de premios se realizará en la fiesta anual de la Asociación que se celebrará el **16 de junio**, jueves, a la que están invitados todos los participantes y asociados. Los premiados que no asistan al acto de entrega se entenderá que renuncian al premio, salvo que lo justifiquen con antelación.

11ª) La participación en el concurso implica la total aceptación de las presentes bases.

JORNADAS CULTURALES EN ZARAGOZA



Visita guiada Teatro Principal: 4 de junio, sábado, a las 18,15 horas
Precio: Gratuita
Grupo reducido
Interesados podéis llamar a Javier Marín (extensión 8862).

FALLECIMIENTOS

Queremos apoyar a la familia de Alfonso Navarro Vinues, trabajador de la Imprenta Provincial que falleció recientemente, y a la familia de Ramón Franco, Ordenanza de Bienestar Social por su pérdida.
Asimismo, queremos trasladar nuestro pésame a Pilar Peiro por el triste fallecimiento de su padre.

“SOMOS LO QUE COMEMOS. POR ESO DEBERÍAMOS TENER MÁS CUIDADO CON NUESTRA ALIMENTACIÓN”

Así empieza su presentación Carla Zaplana, nutricionista, dietista y coach de salud. Pero, ¿qué es lo que hace que un alimento sea considerado como «súper»? «La palabra "superalimento" fue definida por primera vez en 1915 por el Oxford English Dictionary como "un alimento rico en nutrientes considerado especialmente beneficioso para la salud y el bienestar". Pero, para mi juicio, ha habido mal uso de esta denominación, pues estos alimentos existen y por suerte están más cerca de nosotros de lo que pensamos», asegura. Ella los ha recogido en su último libro «Superfoods», donde además comparte 95 recetas para «vivir mejor».

Para Zaplana, hoy en día los llamados superalimentos deben cumplir los siguientes requisitos: que nos aporten una considerable concentración de micronutrientes y otros elementos, como vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, fitonutrientes, fibra... y que a la vez nos aportan pocas calorías. No hay, reconoce, unos criterios estándar a los que un alimento deba atender o cumplir para ponerles la etiqueta, pero «sí existen algunos parámetros que se tienen en consideración para determinar su riqueza y su densidad nutricional, como son el ORAC y el ANDI».

El índice ANDIC, creado por Joel Fuhrman, uno de los doctores de referencia de esta nutricionista, muestra la densidad de nutrientes de un alimento en una escala del 1 al 1.000 basada en los nutrientes que contiene por gramo (vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes). «Aquí entrarían multitud de vegetales de hoja verde, y que debemos tomar en ensaladas, de guarnición, o en batidos y zumos verdes», propone Zaplana. Por su parte el ORAC (capacidad de absorción de radicales de oxígeno): El sistema ORAC, prosigue esta coach, evalúa los componentes de un alimento de acuerdo con su capacidad antioxidante, es decir, «según su capacidad para inhibir la oxidación provocada por los radicales libres, y se utiliza para comparar el contenido en antioxidante en los diferentes alimentos».

En su libro, Zaplana recoge el grupo de alimentos que presenta una puntuación más elevada en la evaluación ORAC, que es el de las hierbas y especias deshidratadas. De entre ellas, destacan el orégano, el clavo, la cúrcuma y el comino, así como también el té verde, el cacao en polvo y frutas como el acai, la granada, las uvas y, en general, todos los frutos silvestres.

En su libro esta dietista agrupa según su naturaleza y procedencia los «superalimentos» que más utiliza en sus platos y que, según ella, conforman su botiquín. También advierte que en su obra se refiere a alimentos que se encuentran «al otro lado del mundo», y que «tengamos en cuenta aquellos que se encuentran en nuestra tierra, por los de proximidad, y más en concreto, por aquellos fáciles de encontrar en nuestro barrio».

VERDES: Vegetales de hoja verde, como lechugas, col kale, espinacas, endibias... Entre los brotes, germinados y microverdes los brotes de alfalfa, germinado de lentejas, semillas de sésamo, pipas de calabaza... La hierba de trigo, la espirulina, o la clorela.

FRUTAS, FRUTOS SECOS, Y SEMILLAS: Bayas de goji, el acai, la granada, el noni, la algarroba blanca o el mesquite. El mangostán, el camu-camu, la maca, la lúcuma, el aguacate, el baobab, el cacao, el coco, las semillas de chía, o las bayas incas/doradas.

LOS APÍCOLAS: El polen de abeja, el propóleo, la jalea real, la miel cruda...

ALGAS: Nori, kelp, Wakame... las algas según Zaplana son una de las plantas más densas nutricionalmente hablando que existen. Se pueden utilizar para potenciar el sabor de nuestros platos, en salsas, como guarnición en nuestros entrantes y aperitivos, en ensaladas e incluso en postres.

SETAS: Shiitake, reishi, chaga...

HIERBAS Y ESPECIAS: Té matcha, cúrcuma, jengibre, equinacea, áloe vera, estevia, ortiga... «las hierbas y especias han formado parte durante siglos de la sabiduría popular y la medicina natural -recuerda- y ahora su gran poder antiinflamatorio las incluye dentro de la categoría de "superalimentos"».