



UN AÑO MÁS... SANTA ESCOLÁSTICA



REVISTA Informativa MUNICIPAL
Alcolea de Calatrava

Número 54 (2ª época)



Alcolea de Calatrava

Sumario

TEPRO: otra oportunidad para aprender y trabajar	3
Un año más... Santa Escolástica	4
Alcolea, el pueblo donde encontré mis orígenes	6
Programa de actos	8
El volcán del cerro de la Santa Cruz	10
Comer bien para vivir más y mejor	12
Presupuesto municipal 2011	14
El picón de la infancia	16

FIESTAS DE SANTA ESCOLÁSTICA

Desde siempre los humanos hemos necesitado calendarios para organizar nuestro tiempo y sobre todo para marcar aquellos días que consideramos especiales. Por eso, seguro que en nuestro calendario particular cada alcoleano señalamos el día 10 de febrero, un día que es muy importante para nosotros como lo fue para nuestros padres, nuestros abuelos y tantos otros que vivieron antes y también celebraron con devoción las fiestas de Santa Escolástica.

Desde el ayuntamiento, intentando dar gusto a grandes y pequeños, y después de escuchar a diferentes grupos, hemos preparado un programa bastante aceptable, con un gasto razonable y con suficientes actividades para vivir estos días con intensidad. Pensando en los que trabajan o estudian fuera, hemos alargado las actividades hacia el fin de semana de manera que, para todos, haya momentos de encuentro, alegría y felicidad, en definitiva unos días de fiesta para celebrar los avances de nuestro pueblo y los aspectos positivos de nuestras vidas.

Es verdad que para algunos hablar de fiestas en estos tiempos resulta más complicado porque la crisis económica internacional está apretando también a algunas familias de nuestro pueblo. La falta de trabajo es el principal problema, es lo que nos preocupa y nos ocupa y cuando alguien llega a plantear su situación, nos gustaría tener una solución inmediata, pero cualquiera entiende que no es fácil, porque esta es una situación generalizada.

De momento, hemos empezado el año contratando a ocho jóvenes, además en marzo se inicia una nueva fase del Plan Joven al que acuden once chicos y chicas que combinan trabajo y estudios, y ese mismo mes comienza un nuevo proyecto de inserción con siete participantes. Damos otra oportunidad a los jóvenes que además de trabajar deben formarse, creemos que esa es la mejor herencia que podemos dejarles. Y para los adultos hemos preparado diferentes planes de empleo que han comenzado este mes y se desarrollarán a lo largo del año.

En fin, afortunadamente llega Santa Escolástica para transmitirnos esperanza. Y como todo tiene su tiempo y su momento y cada día tiene su afán, pues ahora llega la ocasión para divertirse y para reforzar la convivencia e intentar ser especialmente agradables con todos: la familia, los amigos, los vecinos, los visitantes, de manera que todo el que se acerque a nosotros se vaya mejor que llegó.

Que tengáis salud, que paséis buenas fiestas.

Ángel Caballero

El Alcalde con los ocho alumnos del TEPRO y su profesor



TEPRO: OTRA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y TRABAJAR

Ofrecer trabajo y formación a personas en situación de desempleo al tiempo que la labor que desarrollan repercute en un beneficio para el conjunto de la sociedad es el objetivo que persiguen los Talleres de Especialización Profesional, más conocidos como TEPRO's.

Desde principios de año, 8 desempleados de nuestro pueblo (6 hombres y 2 mujeres) participan un Taller de Especialización Profesional cuya finalidad es restaurar las zonas del Fontanar y la Santa Cruz.

Los alumnos han sido seleccionados por el propio SEPECAM siguiendo criterios como la edad (tienen prioridad los más jóvenes), el nivel de formación (tienen preferencia los parados con poca formación) y el tiempo inscrito como desempleado.

El Ayuntamiento de Alcolea, desde hace algunos años, está llevando a cabo distintos proyectos y actuaciones cuya finalidad es recuperar y adecuar parajes singulares de gran tradición y valor, como fue el caso de Canancha que, gracias a otro TEPRO clausurado en julio de 2009, permitió transformar una antigua escombrera en una vía verde. En esta línea se encuadra este proyecto, por medio del cual se mejorarán dos espacios de gran valor cultural y medioambiental: el Fontanar y la Santa Cruz.

El paraje conocido como Fontanar está situado junto al arroyo de la Dehesa en las proximidades de la localidad y ocupa una extensión de 12.893 m2. Es un lugar que tiene un alto valor ecológico

por su ubicación y características y un gran valor sentimental para los alcoleanos.

La zona conocida como Santa Cruz se sitúa en el paraje denominado los Castillejos. Tiene una extensión de 10.577 m2. Es una zona con un alto valor histórico, cultural, religioso (allí se ubica la ermita de san Isidro) y paisajístico, y ofrece además las mejores vistas del pueblo. El Ayuntamiento ha adquirido recientemente varias parcelas colindantes con la ermita para ampliar el espacio público dedicado a la convivencia ciudadana; la segunda fase será mejorar su acceso y su entorno adecuándolo como zona de paseo y esparcimiento.

La especialidad formativa que se va impartir es "restauración de áreas degradadas" incluida dentro de la familia profesional del Medioambiente. Para mejorar el proceso formativo, a este itinerario educativo se le ha añadido el módulo de "Poda de árboles y arbustos ornamentales" de la especialidad de Jardinería. Además estos programas incluyen enseñanzas de Seguridad y Salud Laboral, Sensibilización Medioambiental, Orientación Profesional, Formación empresarial y para el autoempleo, Alfabetización Digital y formación en Igualdad de Oportunidades.

El TEPRO, que está cofinanciado por la JCCM y el Fondo Social Europeo, tiene un coste de 75.496,80 €, que se destinarán a financiar los gastos de sueldo y seguridad social de los ocho alumnos y el profesor-tutor del grupo, y el material necesario para llevar a cabo el taller. Su duración es de seis meses. ■





UN AÑO MÁS...

Escrito por:
Cruces García Sánchez-Bermejo

SANTA ESCOLÁSTICA



10 de febrero... Santa Escolástica. Una año más, Alcolea de Calatrava se viste de fiesta.

Como si de una tradición se tratara, cuando se acerca la fiesta de Santa Escolástica, María le pide a su abuela que le cuente la historia de la patrona de Alcolea. Cada año se da cuenta que aprende algo nuevo y se pregunta si su abuela habrá estado investigando para relatarle alguna anécdota nueva o algún acontecimiento que se le hubiera escapado en ocasiones anteriores.

Este año, Brígida (la abuela) sorprenderá a María y le contará alguna novedad que ha descubierto sobre la celebración de Santa Escolástica en otro país. Empezó así su relato:



“María, como ya sabes, santa Escolástica nació en Nursia (un pueblecito de Italia) allá por el año 480 en una de las familias más distinguidas de la zona. Siguiendo los consejos de su madre, -que murió siendo ella niña- renunció a joyas y vestidos, propios de su edad y condición, y decidió consagrarse a Dios.

Según tengo entendido tuvo un hermano gemelo llamado Benito, que fundó la orden de los benedictinos y también sería santo. Escolástica siguió los pasos de su hermano y fundó la orden de las benedictinas.

Ambos hermanos vivían muy cerca, Benito era abad de Montecassino (en la cumbre de una montaña) y Escolástica en Piumarola (a los pies de la misma montaña), y sólo podían visitarse una vez al año para verse, orar y conversar.

En uno de estos encuentros anuales, hablaban tan ensimismados que no se dieron cuenta que se había hecho muy tarde y Benito -que no quería dormir fuera del convento- decidió

irse sin importarle las altas horas de la noche. Escolástica le pidió que se quedara a dormir y Benito se negó. Entonces Escolástica se puso a rezar y, de repente, el cielo se nubló, se oyeron unos fuertes truenos y comenzó a llover torrencialmente, como nunca se había visto en aquellos parajes.

Entonces Escolástica le preguntó a su hermano si ya no se iba y éste le dijo que qué había hecho, a lo que ella contestó: “Te lo pedí con insistencia y no me escuchaste. Se lo pedí a Dios y me ha escuchado enseguida. Hermano mío, Dios ha preferido el amor a las Reglas de la Orden” ... y pasaron toda la noche hablando.

Tres días después de este acontecimiento, murió santa Escolástica y... ¿sabes cómo se enteró su hermano Benito de que había muerto? Pues porque estaba en su celda y vio subir el alma de Escolástica al cielo en forma de una paloma envuelta en luz. Además, al poco tiempo, a los cuarenta días de haber muerto Escolástica, murió también Benito.

En las imágenes de santa Escolástica que conocemos se le representa como una abadesa con el hábito de benedictina (blanco y azul celeste) con una paloma, un libro, una palma, una cruz, etc. Y, en recuerdo al episodio que te he contado -el de la gran tormenta-, a santa Escolástica se la conoce como protectora contra las tormentas y las lluvias. ¿A qué no lo sabías?

Como dato curioso te contaré que santa Escolástica también es patrona en el Valle de Guanape en Venezuela, donde la veneran como patrona de la lluvia y reina de los corazones de los valleguanapenses. La imagen de santa Escolástica fue llevada allí desde España, en 1904. Sus fiestas se caracterizan por el novenario, la procesión por el pueblo, se realiza una feria agropecuaria y son típicos de estas fiestas los toros coleados, que nunca faltan, así como los torneos de contrapunteo.

Espero que este año te haya gustado mi relato y que el año que viene pueda seguir contándote estas historias que tanto te gustan. Sólo quiero desearte que pases unas felices fiestas de santa Escolástica”. ■



ALCOLEA, EL PUEBLO DONDE ENCONTRÉ MIS ORÍGENES

Hola alcoleanos:

Me llamo Ángel, tengo 64 años y vivo en Francia porque soy francés, pero voy a contarles un poco de mi historia para ayudarles a comprender por qué estoy tan ligado a su encantador pueblo y a muchas personas que viven allí.

La historia comienza con el exilio a Francia de mis padres, como muchos españoles, en el año 1938 ó 1939 (exactamente no lo sé). Su situación de refugiados los hizo vivir al sur del país, en Nîmes.

Mi madre, originaria de Asturias, y mi padre, nacido en Ciudad Real y residente en Alcolea, se conocen, se casan, fundan un hogar y tienen a sus dos primeros hijos antes de instalarse en Brignoles, otro pueblo del sur del país. Es allí donde yo nací.

Las difíciles condiciones de vida derivadas de la Segunda Guerra Mundial y el destino hacen que mis padres jamás vean de nuevo su tierra, España.

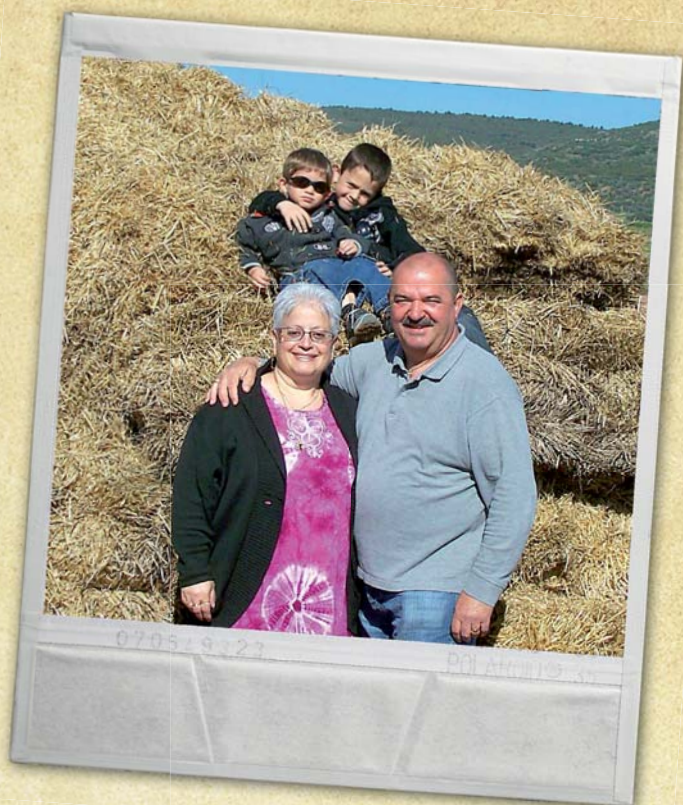
Ellos mueren con tres meses de diferencia cuando yo acababa de cumplir dos años. Los tres hermanos, que somos, van entonces a ser separados: mi hermano y mi hermana son adoptados y, según la ley, cambian de apellido; yo me quedé con una familia amiga de mis padres.

Hacia los once años de edad, fui a vivir a Marseille. Dos años más tarde, fue organizado un encuentro con mi hermana y pasamos algunos días juntos. Después de este breve encuentro, la vida nos separó otra vez. Desgraciadamente jamás encontré a mi hermano.

Crecí en mi familia de acogida, considerado como un hijo, un hermano, hasta que acabé mis estudios y me hice adulto. Hicimos algunas gestiones en los ayuntamientos en España e incluso en el consulado, pero no tuvieron resultado y nos hicieron pensar que no existía más familia.

Me casé en 1970 con Françoise y tuvimos tres hijas, Sylvie, Christine y Cécile, que hoy tienen 39, 35 y 33 años, respectivamente. Sylvie está casada, pero no tiene hijos. Christine está casada y tiene dos niños, Vincent y Thibault, que tienen 8 y 4 años. Cécile está soltera.





Después de haber trabajado en París durante 24 años, estoy jubilado desde el año 2002 y vivo en Véron, un pequeño pueblo a 120 kilómetros al sur de París.

Vuelvo ahora a mi hermana, a la que continué buscando, pero sin éxito hasta el día en que un encuentro fue determinante para la continuación de la historia: se trata de una estudiante española, originaria de Gijón que vino a estudiar a Francia, a la cual mi hermana contó los orígenes de nuestra querida madre. Estamos a finales del año 1996.

De vuelta a España, esta estudiante encontró entre sus conocidos a un médico que conocía a la hermana de nuestra madre. Se trata de nuestra tía Maruja, que vive en Gijón y tiene un hijo, nuestro primo Jesús, que era investigador de policía en Madrid. Para él la búsqueda fue muy fácil y consiguió rápidamente entrar en contacto con nuestra familia de Alcolea.

El día de mi cincuenta cumpleaños tuve la sorpresa de una conferencia telefónica procedente de España. Fue una amiga quien nos tradujo el mensaje, pero la única cosa de la que me acuerdo es que con mucha emoción prometí ir a España el año siguiente.

Así pues, en 1998 hicimos el viaje en tren con mi mujer, mi hija Cécile y mi madrastra. ¡Qué sorpresa y qué alegría al ver que más de una decena de personas vinieron a recogernos a la estación de Ciudad Real!

Luego fuimos a casa de mi tía Higinia, quien durante horas nos presentó a tías, tíos, primas y primos a los que veía por primera vez. La anécdota es que nadie hablaba francés y que mi español estaba limitado a leer una guía turística o usar diccionario.

Pero, ¡qué acogida! Jamás la olvidaré. Además esto pasó durante las fiestas de San Roque, con una animación en el pueblo que jamás he visto en otro lugar.

Al año siguiente volvimos con mi hija Silvia, durante otras fiestas de San Roque todavía más bellas.

Desgraciadamente sólo diez años más tarde pudimos volver a Alcolea. Muchas cosas habían cambiado en la familia: un matrimonio, nuevos niños y penas con la desaparición de tíos, una tía y los maridos de dos primas. Esta vez vinimos acompañados por mi hija Christine, su marido y sus dos niños y luego por mi hermana Marie Rose.

Para acabar esta parte de la historia, quiero decir que estoy muy feliz de que mis tres hijas tengan la oportunidad de conocer sus orígenes y de haber visitado Alcolea. Espero que la historia continúe y que pueda volver a Alcolea todavía muchas veces más. Quiero dar las gracias de corazón a mi hermana sin la cual estos acontecimientos no habrían existido sin duda y agradecer a toda la familia la acogida calurosa que nos ha ofrecido cada vez que hemos ido. Gracias a todos ellos, gracias a la gente de Alcolea y gracias de manera particular a mi primo Carlos, que tuvo la iniciativa de tener este detalle con mi familia. ■

Escrito por:
Ángel Chico
Veron - enero 2011



STA. ESCOLÁSTICA Programa de Actos

10 JUEVES

FEBRERO

12.00 h. Misa en honor a Santa Escolástica.

13.00 h. En el Centro Social, inauguración de la **exposición** de manualidades realizados en los talleres de la UP y en la Asociación de Jubilad@s.

13.15 h. **Degustación de dulces** tradicionales en el Paseo de los Olivos (frente al Consultorio Médico).

13.15 h. En el Paseo de los Olivos, espectáculo de **teatro de calle**: *Bicicletas de colores* a cargo de la compañía Cía Nuro.

16.00 h. **Campeonato de mus** en el Bar Gento.

16.30 h. **Fiesta para las mujeres** en el Pabellón de Usos Múltiples que incluye la actuación del Trío Nuevo Eclipse.

19.30 h. **Procesión** en honor a nuestra patrona. Durante la misma se procederá al reparto de las tradicionales caridades.

21.00 h. **Fuegos artificiales** en la Plaza en honor a Santa Escolástica.

23.00 h. **Baile** con la orquesta *Alabama* en el Pabellón de Usos Múltiples.

9 MIÉRCOLES

16.00 h. **Campeonato de póker** en el Bar Juan.

17.00 h. **Fiesta infantil** en la Ludoteca para todos los niños y niñas de 3 a 6 años.

19.30 h. Pasacalles de **gigantes y cabezudos** acompañados de la Banda de Música de Alcolea.

23.00 h. **Baile** a cargo de la orquesta *Rafa Acapulco & Aldebarán* en el Pabellón de Usos Múltiples.

11 VIERNES

10.00 h. Misa por todos los difuntos del pueblo.

12.30 h. **Actuación infantil** en el Pabellón de Usos Múltiples.

17.00 h. Para los **mayores**, merienda y actuación de Eva M^a en el Centro Social.

17.00 h. **Campeonato local de pádel**.

17.00. En el Pabellón Deportivo, **Gymkhana**: "El juego de la oca" A partir de 13 años. Premios de 90, 60 y 30 € para los equipos ganadores.

23.00 h. **Baile** con la orquesta *Adán y Eva* en el Pabellón de Usos Múltiples.

23.00 h. **Concierto joven** en el bar El Rincón. Actuación de Gonagon y TDDTextó.

12 SÁBADO

FEBRERO

12.30 h. Juegos tradicionales en el Recinto del Parque.

14.00 h. Migas y gachas para todos en el Recinto del Parque. Se ruega a los participantes que acudan a las 12 h. provistos de sartén.

15.00 h. Baile del vermouth en el Pabellón de Usos Múltiples con la orquesta Adán y Eva.

16.30 h. Campeonato de fútbolín en el Bar El Rincón.

18.00 h. Partido de fútbol sala femenino entre Alcolea y Piedrabuena.

23.00 h. Fiesta joven en el Pabellón de Usos Múltiples: "Paseo de las estrellas, Hollywood".

13 DOMINGO

FEBRERO

09.00 h. Carrera local de galgos en la pista situada en la Carretera de los Pozuelos, km. 2.

09.00 h. Concurso de pesca en la Casita del Pescador organizado por el Club de Pesca "Arroyo de los Güedos".

16.00 h. Campeonato de truque en el Pabellón de Usos Múltiples (la inscripción se realizará de 15.30 a 16 h.).



EL VOLCÁN DEL CERRO DE LA SANTA CRUZ

Alcolea de Calatrava se encuentra enclavado al pie de su característico volcán, uno de los muchos que se encuentran en las inmediaciones del núcleo de población y repartidos por el territorio de su término municipal.

Ya el topónimo Alcolea que en árabe significa “castillejo” nos habla de su emplazamiento en la ladera norte del volcán del Cerro de la Santa Cruz. A la manera que un importante número de pueblos del Campo de Calatrava, Alcolea se construye sobre el volcán, pero sin ocuparlo en su totalidad, sólo en una parte, para no alterar el aspecto mágico-religioso que este tipo de pequeñas montañas aisladas en medio de la llanura, diferentes de las de su entorno por las características de sus rocas oscuras, casi negras, muy duras a veces y muy adecuadas para el cultivo en otras ocasiones por su blandura y fertilidad, tenía para los antiguos pobladores. Sobre las cimas de los volcanes se construyen santuarios para venerar a las divinidades y en sus laderas, en algunas ocasiones, se entierra a los muertos. También del volcán se extrae material para construir viviendas, enmendar las tierras de cultivo y mejorar el tránsito por los caminos.

Se levanta el pequeño volcán de Alcolea sobre una serrata paleozoica, al norte del casco urbano, estando una pequeña parte del caserío edificado sobre el frente de sus coladas. El Cerro de la Cruz está formado por un cono de piroclastos de caída, soldados por la elevada temperatura que alcanzó la lava emitida, que también propició la abundante presencia de fragmentos de cuarcita que presentan procesos de vitrificación, más o menos



Cantera

intensos. Los cantos de cuarcita aparecen cubiertos por un barniz de vidrio de color amarillento que confiere a los pequeños clastos la apariencia de un caramelo. La trabazón de los piroclastos es tan fuerte que las excavaciones que se realizaron en ellos para el abastecimiento local de “picón” o “carbonilla” que así se llama en lenguaje popular a estos depósitos, mantienen un techo sostenido por columnas sin que se produzcan hundimientos, lo que permite la visita a estas cuevas artificiales sin excesivo riesgo.

Este volcán se origina en una erupción explosiva de tipo estromboliano en la que se produjeron diferentes fases, cambiando la dinámica eruptiva en dos ocasiones desde el comienzo hasta el final del proceso. En un primer momento, la actividad explosiva propicia la emisión de piroclastos (lapilli, escorias y bombas) que forman un cono de



apenas 60 metros de elevación en cuya cima se abría un cráter que servía de boca de emisión a los productos lávicos. Los piroclastos tenían una temperatura tan alta que se soldaban al caer. Junto a la lava se emitían pequeños fragmentos de las rocas cuarcíticas a través de las cuales se abrieron las chimeneas volcánicas. Estos fragmentos fueron vitrificados al quedar englobados en los lapilli y escorias calientes. El final de la erupción está marcado por un cambio en las características de la misma. El volcán deja de emitir piroclastos y arroja lava líquida que corre en forma de coladas hacia el sur, sureste y este. Las coladas son cortas y potentes descienden por las laderas en forma de lengua, apenas alejándose del pie del cono.

Estas lavas coronan la cima del volcán, dándole sus sucesivos escarpes la típica apariencia de castillejo. En el arranque de las coladas se aprecia una estrecha depresión alargada que se correspondería con parte de la fisura eruptiva y del cráter.

La erupción del Cerro de La Cruz es de corta duración, en el espacio correspondiente a una semana se levanta el pequeño cono de piroclastos y



Tumba

se emiten las coladas. Aunque tenga pequeñas dimensiones, el volcán del Cerro de La Cruz se diferencia del resto de volcanes del Campo de Calatrava por la alta temperatura a la que se emiten sus lavas que permite la soldadura de los piroclastos y la vitrificación de las cuarcitas.

Otros volcanes destacan en el entorno de Alcolea: Peñarroya, Las Ánimas, La Cabezuela, La Arzollosa, (Cerro de La Gallega) Cabezo del Moro, Racioneros... y por supuesto los maares que albergan lagunas como la Laguna de Alcolea (Las Maestras) y la de Peñas del Bú.



Cantos de cuarcita

Este rico entorno natural debe ser protegido de las múltiples agresiones a las que se ve sometido como son la explotación de áridos en canteras, la construcción sobre los edificios volcánicos y los drenajes que se prodigan en las lagunas. Es misión de autoridades y vecinos velar por el mantenimiento de unos paisajes que forman parte de nuestra memoria colectiva y de nuestra ecología como seres humanos que necesitamos de espacios identificables a través del paso del tiempo para mantener la íntima y estrecha relación del hombre con su medio. ■



Escrito por:

Dra. Elena González Cárdenas

Prof. Titular Dpto. Geografía
y Ordenación del Territorio UCLM

Fotografías:

Alfonso Martín-Grande

AMGA



COMER BIEN PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Consejos dietéticos generales

Queridos vecinos:

Soy Yolanda Morales Burgos, estudie el módulo de Técnico Superior en Dietética y actualmente estoy trabajando en el Hospital General de Ciudad Real como dietista.

Me imagino que, como la gran mayoría de las personas, alguna vez se habrán preguntado si comen adecuadamente, si eligen bien el menú diario suyo y de su familia, o si abusan demasiado de algunos alimentos. Seguramente a la gran mayoría nos gustaría cambiar nuestros hábitos alimenticios e intentar mejorarlos en todo lo posible.

Este es un tema que nos preocupa bastante porque de nuestra alimentación depende en gran medida nuestra salud. Bien es cierto que según en la etapa de vida en la que nos encontremos nuestras necesidades varían.

Empezamos con la infancia, en esta etapa de nuestra vida es muy importante seguir adecuadamente el orden de introducir los alimentos a nuestros hijos. Es conviene hacerlo progresivamente y al principio de cada comida, ya que es cuando el niño tiene más apetito. Desde mi experiencia profesional cada día veo más niños alérgicos e intolerantes. Muchas de estas aler-

gias están producidas por no introducir adecuadamente los alimentos.

En la adolescencia nuestras necesidades energéticas están aumentadas, ya que nos encontramos en la etapa de crecimiento y desarrollo. No por eso debemos abusar de dulces, comida rápida, snacks, refrescos carbonatados, etc. Es cierto que no tenemos por qué suprimirlos de nuestra dieta, pero con control y moderación.

Pero en general nuestra alimentación se debe basar en comer diariamente frutas y verduras, debemos aprovechar las frutas de temporada ya que son más sabrosas, de mayor calidad y más baratas. Su consumo es importante puesto que contribuyen a la salud de toda la familia, ya que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades como estreñimiento, hipertensión y exceso de colesterol. Además son una fuente importante de agua, minerales, vitaminas y fibra.

Otro aspecto que nos preocupa es el consumo de sal, ya que ésta es la que nos hace más sabroso un plato. Para ello debemos acostumbrarnos a aderezar los alimentos y los platos con especias y hierbas aromáticas, es una costumbre sana que nos ayudara a reducir de forma paulatina la adicción de sal a los platos. Un



exceso de sal altera el funcionamiento de varios órganos y sistemas, como el corazón, los riñones, el hígado y los huesos.

Debemos de cuidar el origen de la grasa de los alimentos. Conviene reducir la grasa de origen animal, debido a su capacidad de aumentar los niveles de colesterol en sangre y acumularse en las paredes de las arterias. Desde mi experiencia como dietista veo que cada día hay más personas que sufren enfermedades cardiovasculares y que con una alimentación adecuada se evitarían el tomar tantas pastillas y mejorarían bastante su salud.

Hay que aumentar el consumo de pescado, ya que aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas, un contenido calórico relativamente bajo y los efectos beneficiosos de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3. Además, se ha descrito que tienen un efecto positivo al ayudar a prevenir la artritis reumatoide, el cáncer y el desarrollo de metástasis.

El desayuno se considera la comida más importante del día ya que es la que irrumpe el ayuno que ha producido el organismo durante la noche. El desayuno debe facilitar al organismo todos los nutrientes que necesita para empezar la actividad diaria, sea cual sea, desde ir al trabajo, a la escuela, realizar algún tipo de ejercicio, etc. y dependiendo de como sea el desayuno, el cuerpo estará preparado para afrontar o no las actividades del día. Éste debe incluir al menos un lácteo, una pieza de fruta y un cereal (galletas, tostadas, etc.)

Conviene también mantener y acostumbrarnos a unos horarios fijos de comidas y moderar el consumo de "calorías vacías" especialmente entre horas, que es cuando más tentación tenemos. La costumbre gastronómica está marcada por tres comidas diarias, desayuno, almuerzo y cena, sin embargo lo ideal sería hacer cinco comidas diarias, debemos de añadir dos tentempiés. El objetivo es conseguir que el cuerpo cuente durante toda la jornada con la energía suficiente para hacer frente a la actividad diaria, además de facilitar la digestión y evitar los atracones al llegar al almuerzo o a la cena con gran apetito. En el caso de las personas mayores, cuatro comidas diarias pueden ser suficientes, ya que su gasto energético es menor que el de los niños, a los que conviene acostumbrar a comer cinco veces al día. No hay que confundir



el 'picoteo' con las comidas entre horas (tentempiés) y hay que saber que lo importante no es que al final del día se haya consumido la cantidad diaria recomendada de calorías, sino que éstas hayan estado bien repartidas. Además la digestión siempre es más sencilla cuando se distribuye la ingesta de alimentos.

También es muy importante una adecuada ingesta de agua para mantener el cuerpo hidratado y favorecer la función renal. Como mínimo deberíamos beber 1,5 litros de agua al día.

Debemos acompañar a nuestra dieta un poco de ejercicio diario, como por ejemplo salir a caminar después de comer.

Próximamente el Ayuntamiento de Alcolea de Calatrava ofrecerá un curso de nutrición. A todos los que os atraiga este tema, os animo a que os apuntéis para conocer y aprender un poquito más del mundo de la nutrición. ■

Escrito por:
Yolanda Morales Burgos
Técnico Superior en Dietética



PRESUPUESTO MUNICIPAL 2011

DATOS DE INTERÉS

Recientemente ha sido aprobado por el Pleno del Ayuntamiento el Presupuesto Municipal para el año 2011, que constituye la previsión de los ingresos que se prevén recaudar en el año para poder hacer frente a los gastos precisos para el funcionamiento de nuestro Ayuntamiento y los servicios que se prestan.

El presupuesto del año 2011 asciende a la cantidad de 1.225.418,17 €, estando equilibrado, esto es, que hay suficiencia en la previsión de ingresos para atender a todas las obligaciones y gastos de este Ayuntamiento.

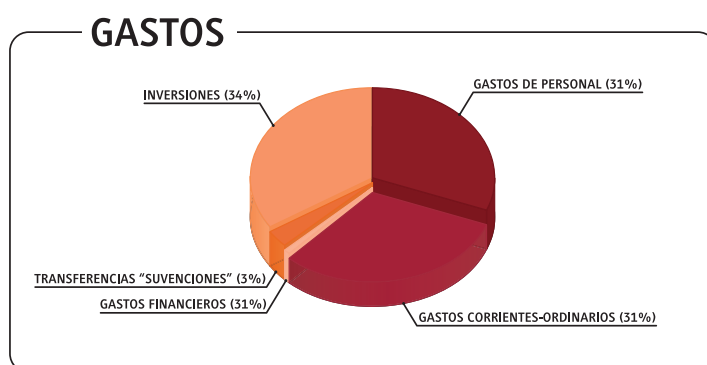
Principales características:

- Se mantiene el mismo nivel de presión fiscal. Es decir que todos los impuestos y tasas municipales se mantienen en los mismos niveles que tenían en años anteriores y no se producen subidas.
- A pesar de la situación económica por la que estamos atravesando el Ayuntamiento mantiene todas las líneas de subvención a los vecinos que se han venido prestando en los años anteriores (programa cheque-bebe, subvención ornato fachadas, subvención primera vivienda, subvención equipos informáticos, etc.) destinando la cantidad de 15.000 € que es similar a otros años.
- Se ha aumentado las previsiones de gasto para actividades culturales, deportivas y sociales en un 4% respecto al año anterior (se ha pasado de 102.000 € a 117.000 €).
- Se mantiene y potencia la formación y generación de empleo para nuestros jóvenes a través del Programa Estudiar y Trabajar, que tan buenos resultados ha cosechado, y un nuevo Taller de Especialización Profesional.
- Este Ayuntamiento sigue sin endeudarse para poder prestar servicios y realizar inversiones no teniendo deuda financiera alguna.

GASTOS:

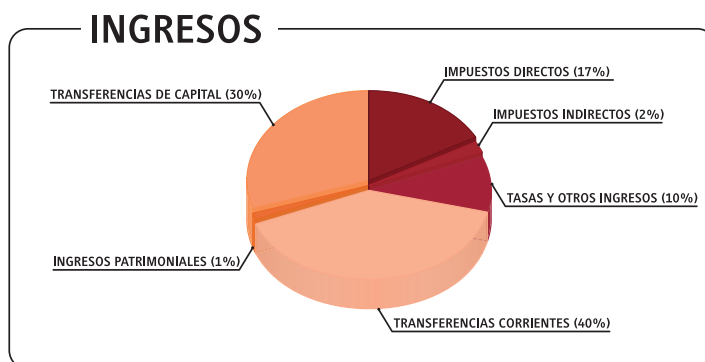
Como se puede observar los gastos se distribuyen en tres grandes bloques, más o menos equivalentes:

- Por una parte, personal, que supone el coste de los funcionarios y de todos los contratados en los diferentes servicios: Universidad Popular, Monitores Deportivos, Limpieza, Ayuda a Domicilio, Comedor Social, etc.
- Otro bloque sería el que se llama de los gastos corrientes, es decir, pagos a empresas por la energía eléctrica, suministro de agua, recogida de basura... y también los gastos en actividades culturales, deportivas, festejos, etc.
- El resto, que supone, aproximadamente, otra tercera parte, se dedicaría a planes de empleo e inversiones que este año se dirigen a la renovación de redes de agua, construcción de kiosko para recinto ferial, reforma del ayuntamiento y otras actuaciones, por un importe de 419.991,27 €.

**INGRESOS:**

Los ingresos se pueden agrupar también en tres bloques:

- Por una parte, los impuestos y tasas que pagamos los ciudadanos de Alcolea (impuestos sobre bienes inmuebles urbana y rústica, impuesto de vehículos, suministro de agua, recogida de basuras, etc.), que ascienden a 363.795,59 €.
- Por otra parte, las transferencias o subvenciones que recibimos del Estado, Junta de Comunidades o Diputación y que se dedican fundamentalmente a pagar servicios ordinarios del Ayuntamiento como alumbrado, recogida de basura o en actividades culturales, sociales, fiestas, etc. En total son 500.390,00 €
- Y por último las denominadas transferencias de capital que son fondos para realizar obras, planes de empleo, etc. En 2011 está previsto recibir 361.230,58 €.





EL PICÓN DE LA INFANCIA

A mi padre

Uno de aquellos días de los duros inviernos
de la Mancha, mi padre
me llevó a hacer picón.
Bajo la luz incierta de aquel amanecer
tenía el campo un brillo distinto, un color nuevo
de frío y aventura.
Recogidos los haces
de leña, a campo abierto
hicimos una hoguera y, fascinado,
vi levantarse el humo
en una alta columna, más alta que la luz
de la mañana. Supe
después que aquellas llamas
eran un misterioso reflejo del poema:
algo estaba creándose al mismo tiempo que algo
también se destruía.

Con unos cubos de agua, baldeándola a mano,
apagamos las brasas
para que el fuego no las consumiese.
Era precisa el agua en el momento exacto
(un momento anterior a la ceniza)
para que la madera conservase
ese oscuro tesoro de su fuego escondido.
Finalmente, con horcas
íbamos removiendo el montón humeante
hasta que se enfriaba.

Pensé que aquel oficio consistía
tan sólo en extraerle
el humo a la madera,
o tal vez en guardar, para después, la lumbre
que había oculta dentro de las ramas.

Muchos años más tarde
pensé que sólo en eso
consistía el oficio del poeta:
en quemar las palabras muy cuidadosamente
hasta que ardiera toda su hojarasca
y su corteza impura;
en dejar que los versos, ya vaciados de humo,
quedasen reducidos a su ascua,
y pudieran así guardar un poco
de lumbre para luego.

Después, ya muchos años
después, algunas veces he pensado
que al escribir poemas
sólo seguía haciendo picón con las palabras:
negro picón
para este duro invierno
de la vida.

Pedro A. González Moreno