



# Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de Alicante

Julio, Agosto y Septiembre 2010

Nº 12

Boletín Edición Alicante



## La nutrición escolar: mitos y realidades

**Miguel Delibes, un narrador excepcional**

# PARA SEGUIR CONVIRTIENDO EN REALES LOS SUEÑOS DE MUCHA GENTE

El año pasado muchas personas que confían en Caja Mediterráneo se despertaban con una sonrisa. Sabían que eso con lo que habían soñado se iba a hacer realidad. En 2009 pusimos a disposición de nuestros clientes 4.564,9 millones de euros en créditos hipotecarios y créditos personales. Y este año lo seguiremos haciendo. Porque sabemos que aún quedan muchos sueños por cumplir, aquí nos tienes.

# AQUÍ NOS TIENES



# Autoridad y autonomía

### **Autoridad del profesor y autonomía del centro, dos condiciones de calidad de la educación y en las dos subyacen indicadores de libertad.**

Cada vez que se debate la Ley de Autoridad del Profesor, el centro de la discusión gira en torno a la misma Ley, lo que distorsiona el análisis necesario de las situaciones que provocan su necesidad, porque precisamente la falta de autoridad, originada en el profesor o en el entorno, es lo que hace necesaria la medicina de la Ley.

En cuanto se empiezan a analizar estas situaciones se tropieza siempre con el hecho de la permeabilidad del sistema educativo, con una tendencia a la endósmosis mucho más acusada que a la exósmosis, por lo que todo lo malo (y bueno, en la medida que lo hay) de la sociedad pasa a la escuela a través de las actitudes de alumnos, padres, profesores, equipos directivos,..., pues todos son ciudadanos como otros cualesquiera. A ello se une una realidad y es que, desgraciadamente, los valores que deben primar en la escuela tienen mala acogida en la sociedad en general: trabajo, esfuerzo, honradez, solidaridad, respeto, aceptación al distinto,... no dan noticia y reciben mínima atención en los comentarios periodísticos, las series televisivas de consumo masivo,... e, incluso, en la legislación. Vivimos, así, una tragicomedia, mucho más tragedia que comedia, y la escuela no se libra de ella. La Ley de Autoridad es un pequeño parche, una medicina nada más.

La autoridad del profesor, destilada y sin contaminaciones, siempre contiene libertad docente de actuación, asimetría del hecho educativo,

superioridad de formación y capacidad, además de vocación del profesor de facilitar a sus alumnos el bien de la cultura y la educación, y de ayudarles a integrarse socialmente y ser ciudadanos libres y autónomos. Cuando todo esto se da, el profesor no necesita la medicina de la Ley de Autoridad. Sin embargo, cuando la sociedad lo distorsiona impide la acción de, incluso, el mejor profesor posible.

Libertad es una palabra clave. Es imposible que resumen autoridad actuaciones mecánicas de profesores, como piezas de una máquina, por muy bien engrasada que ésta esté. La disciplina sí puede lograrse con estas actuaciones mecánicas, pero entonces la calidad de la educación se resiente, y se pierde lo mejor del profesor, él mismo, su compromiso con el bien, base de su vocación docente.

El paso siguiente, unido a la libertad-autoridad del profesor, es el de la libertad-autoridad de los centros educativos, su autonomía.

También, como sucede con el proceso seguido con la Ley de Autoridad, se debate en multitud de foros sobre la Autonomía de los Centros. Un ejemplo: el XX Encuentro de Consejos Escolares, celebrado el pasado mes de mayo en Toledo.

Algunas de las conclusiones y propuestas de este encuentro son del siguiente tipo:

**1. Los estudios nacionales e internacionales evidencian que la autonomía de los centros, es decir, la racional libertad de actuación, es**

imprescindible para conseguir sistemas educativos de calidad.

2. La autonomía escolar se ha convertido en un instrumento indiscutible de mejora de la educación en los países de nuestro entorno.

3. La autonomía dinamiza la vida de los centros al dar significatividad a la participación y corresponsabilidad.

4. La autonomía es inseparable de la evaluación y de la rendición de cuentas. Conlleva, pues, la necesidad de evaluación interna y externa del alumnado, del profesorado, de los equipos directivos y de los proyectos de los centros escolares.

5. Las Administraciones educativas deberán informar a los centros sobre los indicadores que se emplearán en el proceso de evaluación. Y los resultados de las evaluaciones externas se comunicarán para su análisis y en disposición de proponer planes de mejora.

6. Las Administraciones educativas deberán adoptar iniciativas que hagan de la dirección escolar una función eficiente y atractiva.

7. La participación de la comunidad educativa constituye un factor clave de calidad que hace de la autonomía un factor de mejora.

8. Los Consejos Escolares de las Comunidades Autónomas y del Estado instan a las Administraciones educativas a que desarrollen y fomenten las autonomías pedagógicas, organizativas y de gestión de los centros educativos, en un marco de participación y responsabilidad.



# Sumario

## DIRECCIÓN:

Francisco Martín Irlés  
José Tomás Serna Pérez

## CONSEJO DE REDACCIÓN:

Junta de Gobierno del Colegio Oficial  
de Doctores y Licenciados en Filosofía y  
Letras y en Ciencias de Alicante

## COLABORADORES:

Aurora Campuzano Écija  
Catalina Cardona  
Fernando Carratalá Teruel  
Esmeralda Chust Muñoz  
M<sup>a</sup> Dolores Díez García  
M<sup>a</sup> Consuelo Giner Tormo  
Marisa González Montero de Espinosa  
José María Hernando Huelmo  
Andrea Jiménez Inza  
Francisco Martín Irlés  
Jesús Román Martínez Álvarez  
María Dolores Marrodán Serrano  
José Luis Negro Fernández  
Francisco Reus Boyd-Swan  
Emili Rodríguez-Bernabeu  
Roberto Salmerón Sanz  
Pedro Santamaría Pozo  
Gregorio Varela Moreiras

## DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Tábula

## IMPRESIÓN

Quinta Impresión, S.L.

## EDITA:

Colegio Oficial de Doctores  
y Licenciados en Filosofía  
y Letras y en Ciencias de Alicante  
Avda. Salamanca, 7 - entlo  
03005 - Alicante  
Tel. 96 522 76 77

boletin@cdlalicante.org

Web: www.cdlalicante.org

Depósito legal: A-1071-2007

Issn: 1138-7602

El Boletín es independiente en su línea  
de pensamiento y no acepta necesaria-  
mente como suyas las ideas vertidas en  
los trabajos firmados.

Boletín CDL. Edición Alicante

**EDITORIAL**..... 1

**ENTREVISTA**..... 3

- Entrevista con Felipe Pétriz Calvo,  
Secretario de Estado de Ciencia y Tecnología.

**TEMA DE ESTUDIO**..... 5

- Miguel Delibes, un narrador excepcional.
- Crisis y educación.

**ENCARTE: Apuntes de Ciencias: Nutrición**..... 11

- Presentación. La nutrición escolar: mitos y realidades.
- El secreto de comer bien: diseño de  
una dieta escolar equilibrada.
- Las dietas mágicas: el cebo del adolescente.
- El cuerpo nos habla: evaluación del estado nutricional.
- Cómo nos ven, cómo nos vemos.  
Sobre la percepción de la imagen corporal.

**INFORME** ..... 25

- Fobia Escolar (Fobia Social).

**COLEGIADOS ILUSTRES** ..... 26

- Parlant amb... Manuel Bas Carbonell col·legiat d'honor del  
CDL - Alacant.

**OBSERVACIONES DEL CAMINANTE**..... 28

- Dieta y gastronomía.

**NOTICIAS** ..... 30

- Entrega de la primera edición -año 1899- de los  
estatutos del Colegio.
- X Maratón de lectura organizado por el Grupo Leo.

**LIBROS** ..... 31

**HUMOR**..... 32

## “La ciencia ha de ser un espacio para el consenso”

La futura ley de Ciencia sigue su curso. El pasado 7 de mayo el Consejo de Ministros aprobó el proyecto de Ley de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación, que será remitido al Congreso de los Diputados para su tramitación parlamentaria. La elaboración de la LCTI era un compromiso del Gobierno de la presente legislatura, y ha sido el Ministerio de Ciencia e Innovación quien ha llevado a término esta tarea.

La Ley de Ciencia nace en un momento coyuntural para España, en medio de una crisis económica muy dura y en el contexto de varios pactos políticos, como lo fue el Pacto por la educación, todavía pendiente. ¿Será esta ley una norma para perdurar?

La ciencia puede ser un espacio para el consenso. Creo que todos tenemos claro que para que en el futuro no se repitan, o al menos no sean tan intensas crisis como la que vivimos, es necesario un cambio de modelo. Y ese nuevo modelo económico debe estar basado en el conocimiento. Esta norma debe tener la consistencia suficiente para ser una de las bases de ese nuevo modelo y perdurar.

**¿Qué principios fundamentales defiende la nueva norma? ¿Podrá ser un instrumento eficaz para situarnos en el puesto que nos corresponde como potencia mundial?**

Esta norma quiere reconocer a los investigadores como trabajadores desde la etapa predoctoral y crear una carrera predecible y atractiva. Ellos son lo más importante de nuestro sistema de ciencia, tecnología e innovación y queremos que tengan el reconocimiento que merecen. Así esperamos retener y atraer talento. Pero es esencial la coordinación con las comunidades autónomas. Queremos, desde el respeto a las compe-



tencias de cada uno, lograr la mejor coordinación entre administraciones para no duplicar esfuerzos. Y es muy importante la movilidad de los investigadores, entre organismos públicos y con la empresa privada. En particular, la ley crea la Estrategia Estatal de Ciencia y Tecnología que será desarrollada por el Consejo de Política Científica y Tecnológica como máximo órgano responsable de la coordinación de la política científica en España.

**¿Y respecto al resto de los países Europeos?**

La cooperación entre administraciones en el seno de la UE es imprescindible. La ley parte del desarrollo de los sistemas autonómicos de I+D –que actualmente coexisten con el Estatal–

y del convencimiento de que España debe tener un papel protagonista en el proceso de construcción del Espacio Europeo de Investigación –de hecho, el impulso de este nuevo espacio fue el eje de nuestras actividades durante la Presidencia española.

**Aparece una nueva entidad, la Agencia Estatal de Investigación. ¿Cuál será su tarea fundamental?**

Se crea para que la administración funcione de forma más ágil y menos burocrática. Gran parte de la ciencia funciona con fondos públicos, y es necesario establecer un control sobre ellos, pero hay formas más ágiles de hacerlo, en línea con las mejores prácticas internacionales. La agencia permitirá una gestión más ágil de las ayudas: menos burocracia para que los científicos dediquen el menor tiempo posible a la tramitación de sus proyectos, y una nueva política de confianza en su trabajo. Menos controles previos y más rendición de cuentas en la gestión de las ayudas. La Agencia establecerá también un marco estable de financiación y contará con plena independencia para emplear criterios científicos en la distribución de los fondos: los criterios de calidad y excelencia. Donde hasta ahora había un modo de gestión «tradicional» administrativo, a partir de ahora tendremos una gestión por objetivos, más flexible, ágil y menos dependiente de los ritmos presupuestarios.



## Entrevista con Felipe Pétriz Calvo, secretario de Estado de Ciencia y Tecnología

### LA NUEVA CARRERA CIENTÍFICA

**Casi todo el mundo está de acuerdo: contratos en lugar de becas, pero ¿habrá financiación suficiente?**

La ley irá acompañada de una memoria económica que garantice la financiación y que permita que se lleven a cabo las medidas contenidas en la ley.

**¿Espera la colaboración del sector privado?**

Sí. Esta ley quiere mejorar las relaciones entre el sector público y el privado. Esa relación será beneficiosa para ambas partes y, por supuesto, para la sociedad.

### DIVULGACIÓN DE LA LABOR CIENTÍFICA Y ESCUELA

**En España faltan vocaciones científicas. O se nos van fuera, sigue existiendo fuga de cerebros. ¿Hay solución a este problema?**

La intención de esta ley es hacer la carrera científica en España más interesante. Además, se incluirá un contrato para investigadores distinguidos que nos permitirá traer a investigar a España, a los mejores del mundo.

**La otra asignatura pendiente es conseguir acercar la ciencia a los ciudadanos y despertar vocaciones. ¿Cómo se pueden arrancar vocacio-**

**nes entre los alumnos de la educación obligatoria?**

Es un tema amplio, pero desde el punto de vista de la ley, se va a tener en cuenta todo el arco del conocimiento, reconociendo la labor de divulgación. Además, se fomentará la publicación en abierto de los trabajos científicos financiados con fondos públicos. Creo además que, si logramos que la carrera científica sea más interesante y tenga un mayor reconocimiento social, más jóvenes pueden orientarse hacia la ciencia.

Aurora Campuzano Écija

## Críticas a la ley

La Confederación de Sociedades Científicas de España (Cosce), que agrupa a 30.000 miembros, ha denunciado que la ley no solucionará los verdaderos problemas del sistema de ciencia en España y que no va a servir para darle a la ciencia española la competitividad global que requiere.

La organización ha criticado los puntos clave de la nueva normativa, como la carrera científica, la coordinación del sistema de I+D con las comunidades autónomas y la creación de la Agencia Estatal de Investigación, un nuevo órgano independiente que gestionará los fondos para investigación científica y técnica: «Queda tan indefinida que puede quedarse sólo en palabras», ha señalado Juan Luis Vázquez, que preside la comisión de la Cosce encargada de analizar el borrador de la ley. Tampoco gustan los nuevos órganos de decisión que establece la ley, como el Consejo de Política Científica. En él se sentarán el Gobierno y las autonomías para coordinar su aportación a la I+D, un problema que queda «enunciado pero no resuelto», según Vázquez. Desde esta organización también lamenta que «los científicos no tienen voz» en el Consejo Asesor, otro órgano consultivo, cuyos miembros serán propuestos por las autonomías y el Gobierno central, la mitad cada uno.

### Nueva Ley de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación (web: <http://www.micinn.es/portala/site/MICINN>)

El texto se compone de cuatro Títulos y uno Preliminar. En este se recogen el objeto y los objetivos de la Ley y se define el Sistema Español de Ciencia y Tecnología.

El Título I desarrolla la competencia de coordinación general de la Administración General del Estado, sin olvidar el papel de las Comunidades Autónomas en la política de investigación. La coordinación se asienta sobre una Estrategia Española de Ciencia y Tecnología, en un marco de referencia plurianual para alcanzar los objetivos compartidos; el Consejo de Política Científica y Tecnológica, formado por representantes de máximo nivel de la Administración General del Estado y de las Comunidades Autónomas; el Consejo Asesor de Ciencia, Tecnología e Innovación, en el que están representados los agentes económicos y sociales; y, por último, el Comité Español de Ética de la Investigación, órgano consultivo encargado de velar por la ética de la investigación.

El Título II se centra en los recursos humanos. Persigue crear un esquema para el desarrollo profesional del personal investigador. Como novedades: la regulación de la movilidad entre entidades públicas y el sector privado, la creación de contratos laborales específicos para investigadores, y la asunción de la evaluación a los efectos de carrera profesional.

El Título III se ocupa del impulso de la investigación científica y técnica, la innovación, la valorización y transferencia del conocimiento y la cultura científica y tecnológica. Regula los instrumentos y medidas para el fomento de la investigación, con medidas a adoptar por los agentes de financiación, y prevé la posibilidad de convenios de colaboración. Para la valorización y la transferencia del conocimiento se establecen medidas aplicables a los negocios jurídicos, que se registrarán por el derecho privado. El último capítulo se dedica a la internacionalización del sistema y la cooperación al desarrollo.

El Título IV regula el fomento y coordinación de la actividad investigadora en la Administración General del Estado. Se prevé un órgano de coordinación, la Comisión Delegada del Gobierno para Política Científica, Tecnológica e Innovación, y se crea un instrumento de planificación plurianual, el Plan Estatal de Investigación Científica y Técnica. Los elementos que se ponen al servicio del cambio de modelo productivo se planifican en la Estrategia Estatal de Innovación. También en el Título IV se contiene la previsión de la existencia de dos agencias de financiación de la Administración General del Estado, la Agencia Estatal de Investigación, de nueva creación, y el Centro para el Desarrollo Tecnológico Industrial, orientado al fomento de la innovación. Por último, se especifican las principales funciones de los Organismos Públicos de Investigación de la Administración General del Estado.

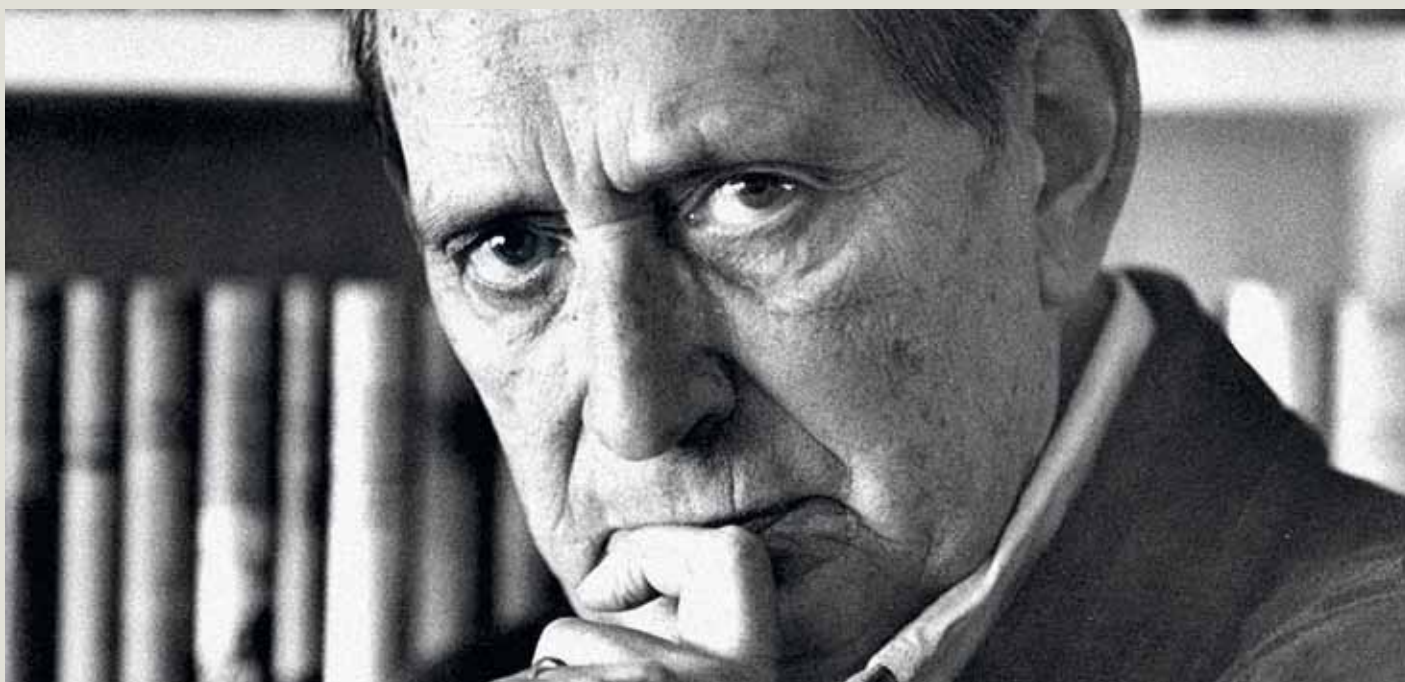
El texto del Proyecto contiene gran número de disposiciones adicionales, transitorias, una disposición derogatoria y disposiciones finales, que modifican un número importante de leyes.

In memoriam

# Miguel Delibes, un narrador excepcional

Murió a los 89 años –el 12 de marzo de 2010–, en su Valladolid natal. Y esa Castilla que Miguel Delibes supo captar en toda su entidad física y espiritual se echó a la calle para despedirle, para honrar a un escritor indispensable en la narrativa del siglo XX en lengua

española. El mundo de la Cultura –en mayúscula; no de la cultura, en minúscula y bastardilla– está, pues, de luto. Y queda vacante el sillón «e» de la Real Academia Española, que Delibes ocupó desde 1975 (fue elegido Académico el 1 de febrero de 1973).



Paralelamente a su actividad como periodista y articulista –dirigió el diario vallisoletano «El Norte de Castilla», desde 1958 a 1963 y se cuentan por centenares sus artículos periodísticos sobre los más diversos temas, convertido en un espectador activo de las preocupaciones sociales de su época–, Delibes inicia su trayectoria como novelista en 1947, cuando recibe el Premio Nadal con *La sombra del ciprés es alargada*, obra en la que «se refleja, quizá mejor que en otras novelas posteriores, la auténtica personalidad del escritor».

Y desde entonces, más de una veintena de novelas han visto la luz, algunas de las cuales nos han servido a quienes nos dedicamos a la docencia para «atraer» hacia la Literatura a muchas generaciones de estudiantes. Títulos indispensables para cualquier buen lector –y «clásicos modernos» de nuestra historia literaria– son ya obras como *El camino* (1950; adaptada al cine por Ana Mariscal, en 1964), *Diario de un cazador* (1955, Premio Nacional de Literatura), *Siestas con viento sur* (1957, Premio Fastenrath, de la RAE), *La hoja roja*

(1959, Premio de la Fundación Juan March), *Las ratas* (1962, Premio de la Crítica; adaptada al cine por Antonio Giménez-Rico, en 1996), *Cinco horas con Mario* (1966), *Parábola del naufragio* (1969), *El príncipe destronado* (1973, adaptada al cine por Antonio Mercero, con el título de *La guerra de papá*, en 1977), *Las guerras de nuestros antepasados* (1975), *Los santos inocentes* (1982, llevada al cine por Mario Camus, en 1984), *Señora de Rojo sobre fondo gris* (1991, inspirada en su mujer Ángeles de Castro, fallecida en 1974, a los 50 años, golpe emocional que



## Tema de estudio

arrastró toda su vida), *El hereje* (1998, Premio Nacional de Narrativa), etc. Por desgracia, la grave enfermedad que Delibes venía arrastrando desde 1998 –causa última de su fallecimiento– paralizó su brillantísima carrera literaria y cortó su contacto con la Naturaleza, que siempre ha estado presente en sus escritos. Entre su larga lista de premios se incluyen, además, el Príncipe de Asturias de las Letras (1982) y el Cervantes (1993).

Se ha afirmado –antes de su muerte– que Miguel Delibes es «el escritor vivo más universal de la literatura española». Tal vez habría que concretar más: desde Cervantes, quizá uno de los mejores prosistas. Por su forma de «contar» las historias, muchas veces rodeadas de un halo poético. Por la amplitud de su vocabulario –que reininterrumpicoge toda la sabiduría popular de los viejos pueblos castellanos; merecería la pena releer *Castilla habla* (1986)–. Por la sencillez de los recursos estilísticos que emplea, que lo hacen apto para todos los lectores. Por sus innovaciones técnicas –ha sido capaz de experimentar prácticamente todas las técnicas narrativas del XX; sirvan de ejemplo títulos como *Cinco horas con Mario*, *Parábola del naufrago*...–. Por la inmensa galería de personajes entrañables que ha puesto en pie –El Senderines (de *Lavmortaja*), El Mochuelo (de *El camino*), etc.–. Por esa forma magistral de aunar inquietudes estéticas y ético-morales, en busca de un mayor perfeccionamiento social. En definitiva, por esa prosa inconfundible que fluye con una aparente sencillez detrás de la cual se esconde una extraordinaria elaboración formal. El propio Delibes, a propósito de las innovaciones técnicas en su novela, nos expone las claves de su narrativa en este fragmento, extraído de una «tercera» de ABC, publicada el 2 de diciembre de 1993, y que recoge su intervención en los Cursos de verano de El Escorial:

«Al margen de experimentos ocasionales como *Parábola del naufrago*, yo he sido siempre novelista de personajes, y de ahí, quizá, la facilidad con que mis novelas han sido adaptadas al cine o al teatro. Sencillamente he poblado mis libros con unos tipos tan definidos desde el punto de vista humano que harían creíble la más absurda peripecia. Este respeto al personaje no me ha impedido irme adaptando a los nuevos modos narrativos del medio siglo sin adscribirme a modas ni experimentos vanguardistas. Porque lo fundamental para mí ha sido siempre el personaje, un personaje sobre determinado fondo y con una pasión que le mueva. Estos



elementos, engranados en un tiempo, nos dan una historia que, en definitiva, es la novela. No concibo la novela sin historia, por breve e insignificante que sea. Para la vanguardia, esta concepción mía peca de desfasada, puesto que encierra a la novela en un marco fuera del cual no es concebible, estimación inexacta puesto que yo en modo alguno me opongo a la evolución del género. Entre mis dos novelas iniciales y las posteriores se produce en España un descubrimiento: el de la narrativa que se escribe en el mundo en los años treinta y cuarenta, y que yo, adolescente al comienzo de nuestra guerra, no puedo conocer, a causa de la censura, hasta tres o cuatro lustros después. Entonces vamos incorporando a nuestro quehacer las novedades del medio siglo: eliminación de la retórica, sustitución del héroe por el antihéroe, el protagonismo colectivo, el rechazo

del sentimiento como factor estético, el objetivismo y una obvia plasticidad cinematográfica. Lo que quiero sugerir con esto, es que es preciso diferenciar la esencia de la novela de los elementos que en ella participan: construcción, ángulo de enfoque del narrador, tiempo narrativo, etcétera. Estos elementos sí pueden renovarse y, de hecho, yo los modifiqué en cada relato según mi conveniencia, siempre que de alguna manera puedan utilizarse para contra algo. Mas la revolución de los elementos de la novela no debe atentar en ningún caso contra su esencia. [...] De lo dicho se deduce que yo me ocupo en mis relatos no solo de objetos (como el «nouveau roman»), sino de hombres e ideas, porque para mí la novela sigue siendo, a despecho de ciertas tendencias, un intento de exploración del corazón humano».

El sentimiento de la Naturaleza –detrás del cual se encierra un profundo respeto al medio ambiente– que recorre las novelas de Delibes alcanza su «apogeo social» en el discurso de ingreso en la Real Academia Española, pronunciado el 25 de mayo de 1975, y titulado «El sentido de progreso en mi obra». De dicho discurso reproducimos –por su indudable actualidad, 35 años después– el siguiente fragmento, en el que se denuncian los riesgos medioambientales del vigente sistema económico capitalista:

«El hombre se complace en montar su propia carrera de obstáculos. Encandilado por la idea de progreso técnico indefinido, no ha querido advertir que éste no puede lograrse sino a costa de algo. De este modo hemos caído en la primera trampa: la inmolación de la Naturaleza a la Tecnología. Esto es de una obviedad concluyente. Un principio biológico elemental dice que la demanda interminable y progresiva de la industria no puede ser atendida sin detrimento de la Naturaleza, cuyos recursos son finitos. Toda idea de futuro basada en el





crecimiento ilimitado conduce, pues, al desastre. Paralelamente, otro principio básico incuestionable es que todo complejo industrial de tipo capitalista sin expansión ininterrumpida termina por morir. Consecuentemente con este segundo postulado, observamos que todo país industrializado tiende a crecer, cifrando su desarrollo en un aumento anual que oscila entre el dos y el cuatro por ciento de su producto nacional bruto. Entonces, si la industria, que se nutre de la Naturaleza y envía los detritus de su digestión a la Naturaleza, no cesa de expansionarse, día llegará en que ésta no pueda atender las exigencias de aquélla ni asumir sus desechos; ese día quedará agotada. [...] A mi juicio, no importa tanto la inminencia del drama como la certidumbre, que casi nadie cuestiona, de que caminamos hacia él».

## Releyendo a Delibes: dos fragmentos representativos

1. **La mortaja** (1970) es uno de los mejores relatos de Delibes. Su protagonista es un niño amante de la Naturaleza, el Senderines, que se enfrenta súbitamente con la muerte: él solo no puede dar vestidura al cadáver de su padre, Trinidad –Trino– («Está desnudo y hay que vestirle antes de dar aviso»); y los que se decían amigos de éste –Goyo y la Ovi, Conrado–, a quienes el niño apela, le deniegan el auxilio solicitado por distintos motivos. Por fin, el Pemales le ayuda a amortajar lentamente el cadáver del padre, pero a cambio de sus pertenencias, que el Senderines le va entregando poco a poco: el traje nuevo, los zapatos, el despertador, los calcetines, la camisa de los domingos... Con la vigorosa **descripción** reproducida seguidamente inicia Delibes el cuento «La mortaja». La riqueza de la adjetivación no ha dependido tanto de la multiplicidad de cualidades de la realidad que se describe, cuanto de la capacidad de Delibes para percibir las. A esta eficaz adjetivación se unen sugerentes comparaciones y el acierto del lenguaje figurado, todo lo cual ayuda a conferir fuerza plástica a la descripción. [El

“bombom” emitido por la casa grande –la C.E.S.A.– hace referencia al ruido de una central hidroeléctrica]. (Relato incluido en *Siestas con viento sur* –de 1957, obra editada por destino–. Esta obra, además de «La mortaja», contiene «El loco», «Los nogales» y «Los raíles». Igualmente está editada «La mortaja» por Cátedra, en la Colección Letras Hispánicas, núm. 199).

«El valle, en rigor, no era tal valle, sino una polvorienta cuenca delimitada por unos tesos blancos e inhóspitos. El valle, en rigor, no daba sino dos estaciones: invierno y verano y ambas eran extremosas, agrias, casi despiadadas. Al finalizar mayo comenzaba a descender de los cerros de greda un calor denso y enervante, como una lenta invasión de lava, que en pocas semanas absorbía las últimas humedades del invierno. El lecho de la cuenca, entonces, comenzaba a cuartearse por falta de agua y el río se encogía sobre sí mismo y su caudal pasaba en pocos días de una opacidad lora y espesa a una verdosidad de botella casi transparente. El trigo, fustigado por el sol, espigaba y maduraba apenas granado y a primeros de junio la cuenca únicamente conservaba dos notas verdes: la enmarañada fronda de las riberas del río y el emparrado que sombreaba la mayor de las tres edificaciones que se levantaban próximas a la corriente. El resto de la cuenca asumía una agónica amarillez de desierto. Era el calor y bajo él se hacía la siembra de los melonares, se segaba el trigo, y la codorniz, que había llegado con los últimos fríos de la Baja Extremadura, abandonaba los nidos y buscaba el frescor en las altas pajas de los ribazos. La cuenca parecía emanar un aliento fumoso, hecho de insignificantes partículas de greda y de polvillo de trigo. Y en invierno y verano, la casa grande, flanqueada por el emparrado, emitía un «bombom» acompasado, casi siniestro, que era como el latido de un enorme corazón».

[**Apoyo léxico. Teso.** Colina baja que tiene alguna extensión llana en la cima. **Greda.** Arcilla arenosa, por lo común de color blanco azulado. **Loro,-ra.** De

color amulatado, o de un moreno que tira a negro].

2. **El camino** es una de las grandes obras de la narrativa del siglo XX. Está editada por Destino en dos colecciones: Destino libro –núm. 100–, y Áncora y delfín –núm. 57–. En el fragmento que reproducimos seguidamente, y con la habilidad narrativa que le caracteriza, Delibes cuenta, con todo detalle, una de las muchas trastadas hechas por Daniel, Roque y Germán: cómo se las ingenian los tres amigos para «molestar» al gato de «las Guindillas», al que abrasan aun estando protegido por el cristal de un escaparate, utilizando para ello los rayos del sol, proyectados a través de una lupa, sobre la panza del desdichado animal; el posterior enfado de la Guindilla Mayor; y, finalmente, el castigo corporal que les inflige el maestro, don Moisés, como respuesta a su conducta con el gato; un castigo, a juicio del propio Daniel, desproporcionado e irresponsable: caprichosa tortura de la que don Moisés no tiene que responder ante nadie.

«Fue al cruzar el pueblo hacia sus casas, de regreso de la escuela, cuando vieron el gato de las Guindillas, enroscado sobre el plato de galletas, en un extremo de la vitrina. El animal ronroneaba voluptuoso, con su negra y peluda panza expuesta al sol, disfrutando de las delicias de una cálida temperatura. Al aproximarse ellos, abrió, desconfiado, un redondo y terrible ojo verde, pero al constatar la protección de la luna del escaparate, volvió a cerrarlo y permaneció inmóvil, dulcemente transpuesto.

Nadie es capaz de señalar el lugar del cerebro donde se generan las grandes ideas. Ni Daniel, el Mochuelo, podría decir, sin mentir, en qué recóndito pliegue nació la ocurrencia de interponer la lupa [del padre de Germán, el Tiñoso] entre el sol y la negra panza del animal. La idea surgió de él espontánea y como naturalmente. Algo así a como fluye el agua de un manantial. Lo cierto es que durante unos segundos los rayos del sol convergieron en el cuerpo del



## Tema de estudio



gato formando sobre su negro pelaje un lunar brillante. Los tres amigos [Daniel, el Mochuelo, Roque, el Moñigo, y Germán, el Tiñoso] observaban expectantes el proceso físico. Vieron cómo los pelos más superficiales chisporroteaban sin que el bicho modificara su postura soñolienta y voluptuosa. El lunar de fuego permanecía inmóvil sobre su oscura panza. De repente brotó de allí una tenue hebra de humo y el gato de las Guindillas dio, simultáneamente, un acrobático salto, acompañado de rabiosos maullidos:

–¡¡Marramiauuuu!! ¡¡Miauuuuuuu!!

Los maullidos agudos y lastimeros se diluían, poco a poco, en el fondo del establecimiento.

Sin acuerdo previo, los tres amigos echaron a correr. Pero la Guindilla [Mayor, Lola] fue más rápida que ellos y su rostro descompuesto asomó a la puerta antes de que los tres rapaces se perdieran varga abajo. La Guindilla blandía el puño en el aire y lloraba de rabia e impotencia:

–¡Golfos! ¡Sinvergüenzas! ¡Vosotros tenáis que ser! ¡Me habéis abrasado el gato! ¡Pero ya os daré yo! ¡Os vais a acordar de esto!

Y, efectivamente, se acordaron, ya que fue más leonino lo que don Moisés,

el Peón, hizo con ellos que lo que ellos habían hecho con el gato. Así y todo, en ellos se detuvo la cadena de escarmientos. Y Daniel, el Mochuelo, se preguntaba: «¿Por qué si quemamos un poco a un gato nos dan a nosotros una docena de regletazos en cada mano, y nos tienen todo un día sosteniendo con el brazo levantado el grueso tomo de la Historia Sagrada, con más de cien grabados a todo color, y al que a nosotros nos somete a esta caprichosa tortura no hay nadie que le imponga una sanción, consecuentemente más dura, y así, de sanción en sanción, no nos plantamos en la pena de muerte?». Pero no. Aunque el razonamiento no era desatinado, el castigo se acababa en ellos. Este era el orden pedagógico establecido y había que acatarlo con sumisión. Era la caprichosa, ilógica y desigual justicia de los hombres.

Daniel, el Mochelo, pensaba, mientras pasaban lentos los minutos y le dolían las rodillas y le temblaba y sentía punzadas nerviosas en el brazo levantado con la Historia Sagrada en la punta, que el único negocio en la vida era dejar cuanto antes de ser niño y transformarse en un hombre. Entonces se podía quemar tranquilamente a un gato con una lupa sin que se conmovieran los cimientos sociales del pueblo y sin que don Moisés, el maestro, abusara impunemente de sus atribuciones».

Al margen de otras consideraciones, queremos resaltar la adecuada combinación del pretérito perfecto simple y del pretérito imperfecto de indicativo, con que Delibes confiere al texto una atractiva viveza. Y, asimismo, la caracterización que hace del gato, por medio de unos adjetivos elegidos con gran propiedad para definirnos su «personalidad». Y así, del aspecto externo del gato, afirma que tiene una «negra y peluda panza» [«negra panza» y «oscura panza»), «un redondo y terrible ojo verde» y «negro pelaje». En cuanto a su «psicología», está contento –y por eso ronronea produciendo una especie de ronquido–; sabe disfrutar del calorillo



que hay en la vitrina del establecimiento; y dormita confiado, «dulcemente transpuesto» –porque se siente protegido por la luna del escaparate–, enroscado sobre un plato de galletas, «voluptuoso» –entregado a los placeres de los sentidos–; pero cuando es quemado por los tres amigos con una lupa que proyecta los rayos del sol sobre su cuerpo, ejecuta un habilidoso salto que prueba su agilidad –«acrobático»– y maulla de forma violenta –«rabiosa»–, penetrante –«aguda»– y digna de compasión –«lastimera»–. Sin duda, el valor connotativo de la adjetivación empleada por Miguel Delibes pinta con colores más intensos el retrato del gato y hace más expresiva la trastada de que es objeto.

### LAS OBRAS COMPLETAS

Galaxia Gutenberg y Ediciones Destino han recopilado las *Obras completas* de Miguel Delibes en cinco tomos, por el momento. Los dos primeros se publicaron en 2007 y, tras la publicación del tercero, en noviembre de 2009 salían a la luz los volúmenes IV y V –que incluyen seis novelas de la década de los 80 y 90, y una decena de obras relacionadas con la caza–. Quedan aún por editarse los volúmenes VI y VII.



## Crisis y educación

A pesar de la grave crisis que estamos padeciendo, la Unión Europea sigue trabajando para intentar salir

cuanto antes de esta situación que está creando tantos problemas a todos los gobiernos de la nueva Europa.

Ya en el año 2009 y dando muestras de una importante visión de futuro, la Unión Europea declaró a ese año como el "Año Europeo de la Creatividad y de la Innovación" con el objetivo de conseguir nuevas vías y nuevas orientaciones para la educación y la formación a lo largo de toda la vida, para la conexión de la educación con el mundo empresarial, para potenciar la sensibilización cultural y en definitiva para lograr que la sociedad siga evolucionando ayudada por los avances tecnológicos que van apareciendo. En una conferencia que tuvo lugar en Bruselas los días 2 y 3 de marzo pasado se hizo balance sobre las aportaciones presentadas en ese año y se dio cuenta de la existencia de más de 100 propuestas de las cuales 35 proyectos se seleccionaron, por un grupo de expertos independientes, por su contribución a la creatividad y a la innovación. Se valoraron especialmente las aportaciones en el campo metodológico, las orientaciones novedosas en la resolución de problemas, las aptitudes de proyectos encaminados a reforzar la capacidad de innovación tanto individual como colectiva y los modos de cooperación novedosos y creativos.

El comisario europeo Ján Figel, que tiene asignadas las competencias en educación, formación, cultura y juventud, ha presentado la nueva plataforma oficial, EVE (Espace virtual d'échange) a la que podrá accederse a través de la siguiente dirección electrónica [http://ec.europa.eu/dgs/education\\_culture/eve/index\\_fr.htm](http://ec.europa.eu/dgs/education_culture/eve/index_fr.htm). En ella se encuentran resultados de proyectos cuya financiación ha asumido la Unión Europea en aquellas materias que son competencia del indicado comisario Ján Figel y permitirá a los

futuros presentadores de proyectos extraer información sobre materiales didácticos, sobre conexiones en Internet donde existan temas relacionados con todas estas materias, sobre nuevos enfoques para abordar estos problemas, etc... En una de las intervenciones que ha tenido este comisario en la indicada conferencia ha señalado: "Aquéllos que sean capaces de innovar podrán salir de esta crisis más rápidamente y más fortalecidos". Asimismo se ha insistido en todas las intervenciones en la necesidad de reforzar la colaboración entre las universidades, los centros de investigación, las empresas y los sectores públicos para que la creatividad y la innovación que puedan surgir sean inmediatamente compartidas.

No debemos olvidar que en estos momentos estamos asistiendo a un proceso de recesión económica y que independientemente de ello tenemos que seguir innovando ya que la socie-

dad en su conjunto debe asumir los nuevos desafíos que aparecen como consecuencia de la evolución tecnológica, de la competencia creciente que existe a nivel mundial en todos los ámbitos, del envejecimiento de las poblaciones y de la aparición de nuevas estructuras sociales. En estos momentos es más necesario que nunca recurrir a la educación y a la formación para que, basándonos en ellas, podamos construir la sociedad del futuro. Necesitamos ciudadanos europeos cada vez más capaces, más preparados, dispuestos a seguir formándose a lo largo de toda la vida, predispuestos a la movilidad para incorporarse con garantías al mercado de empleo allí donde puedan ser necesarios.

La Directora General de Educación y Cultura de la Unión Europea, Odile Quintín, destaca la importancia que está teniendo el programa Erasmus, que ha permitido a más de dos millo-





## Tema de estudio



nes de alumnos conocer el funcionamiento de la enseñanza superior en diferentes países de Europa y comprobar directamente la evolución de los sistemas de enseñanza enfocados cada vez más a nuevos modelos de aprendizaje. Indica Odile Quintín que el hecho de que estén juntas la Educación y la Cultura no es una casualidad, es una necesidad para lograr esa formación integral que hará a los europeos ciudadanos más preparados y por lo tanto más competitivos a nivel mundial.

En estos momentos de crisis las condiciones económicas difíciles que están atravesando muchas familias están provocando que estudiantes poco brillantes tengan que abandonar sus estudios para integrarse anticipadamente en el mercado de trabajo. También las empresas que aun subsisten, al tener menos beneficios, dejarán de financiar programas de educación y de formación continua. Asimismo, en las universidades la disminución de los presupuestos provocará un aumento paralelo de las tasas de inscripción con el consiguiente perjuicio para los futuros alumnos. Es muy probable que esta falta de recursos repercuta en la calidad de la enseñanza pues puede traer consigo una reducción de personal y una disminución de inversiones en materiales pedagógicos. El salario de los profesores, que también puede verse afectado, podrá mantenerse en los niveles actuales

dependiendo de la presión sindical que se ejerza. Sin embargo, las inversiones en nuevas infraestructuras pueden verse seriamente afectadas por los recortes económicos que tienen que aplicarse.

Los diferentes países de la Unión Europea están adoptando medidas con objeto de evitar que la crisis les deje secuelas difíciles de superar. No obstante, estas medidas son muy distintas en cada país. A continuación veremos un ejemplo para los países más representativos y sólo destacaremos aquéllas que afectan directamente al mundo universitario.

a) **Alemania:** El gobierno federal ha anunciado un plan de relanzamiento que comprende inversiones en infraestructuras universitarias con el objetivo de construir, mantener y renovar los edificios.

b) **Francia:** El gobierno francés está preparando una reforma de toda la enseñanza superior para otorgarle una mayor independencia y, asimismo, pretende dotarla de una financiación pública adicional de cinco mil millones de euros. Paradójicamente pretende reducir las nuevas contrataciones del profesorado universitario.

c) **Italia:** Para las universidades italianas el gobierno ha anunciado que en el curso 2010-2011 la financiación pública disminuirá un 10% aproximadamente.

d) **España:** Destacan dos medidas interesantes para el ámbito universitario. En primer lugar, la ampliación en 37 millones de euros de la cuantía destinada a las becas universitarias. En segundo lugar, una partida de 85 millones de euros que será dedicada a la adaptación de la estructura y de la programación de los estudios al espacio europeo de educación superior.

Por su parte en las universidades británicas se ha establecido un fondo adicional de 71 millones de euros para paliar los efectos de esta crisis y en Estados Unidos destaca el aumento del presupuesto de educación desde 89.000 millones de dólares en el año 2008 a 174.000 millones de dólares en el año 2009.

Está claro que en momentos de crisis lo que tenemos que preservar es la educación y la formación pues ambas serán necesarias para que junto con la creatividad y la innovación permitan un relanzamiento de nuestra economía. Debemos reflexionar sobre la forma de aprovechar los recursos europeos que tenemos a nuestra disposición para ayudar a los individuos en el desarrollo de sus competencias y asimismo para estimular la necesaria revisión de nuestros procesos de aprendizaje. Sólo nos queda esperar que la necesaria recuperación no se alargue demasiado.



Presentación:

## La nutrición escolar. Mitos y realidades

En estos Apuntes de Ciencias presentamos determinados aspectos de la alimentación en unos momentos en los que obesidad y sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia y su prevalencia aumenta de modo alarmante al paso de los años.

Es de sobra conocido que el exceso de peso en la infancia y juventud prácticamente garantiza la obesidad en la edad adulta: "Un niño gordo será un adulto gordo". Esta abundancia de masa grasa hace que los individuos sean más susceptibles a padecer diabetes, tipo 2, o enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, la pubertad es una época de profundos cambios corporales, en la que los gustos y preferencias en materia alimentaria adquieren mayor autonomía y se está especialmente influido por la publicidad, moda y el entorno social. Por ello, se ponen en funcionamiento acciones para educar en salud a dicho colectivo y a sus padres.

Muy relacionado con lo anterior tenemos que los adolescentes muestran una enorme preocupación por su aspecto exterior, con una percepción irreal de su cuerpo, viéndose, en general, diferentes a como en realidad son. En este sentido, los jóvenes se autoperiben con un nivel de sobrepeso u obesidad superior al que realmente tienen. Esto les lleva a hacer todo tipo de dietas hipocalóricas (tomadas de medios de comunicación no especializados) y a desarrollar los llamados Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA).

Estos **Apuntes** constan de cuatro colaboraciones de profesores universitarios dedicados en su labor docente e investigadora a esta temática.

- **"El secreto de comer bien: diseño de una dieta escolar equilibrada"**, del Dr. D. Jesús R. Martínez Álvarez, sintetiza una serie de recomendaciones alimentarias adecuadas a las funciones vitales del organismo.

- **"Las dietas mágicas: el cebo del adolescente"**, del Dr. D. Gregorio Varela Moreiras, aborda aquellos regímenes que prometen cualidades sin fundamento cien-



tífico y que, en cambio, pueden acarrear problemas nutricionales.

- **"El cuerpo nos habla: evaluación del estado nutricional"**, de la Dra. D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Dolores Marrodán Serrano, analiza cómo determinar la condición nutricional resultante del balance entre ingestión de alimentos y su utilización por el cuerpo.

- **"Cómo nos ven, cómo nos vemos: Sobre la percepción de la imagen corporal"**, de la coordinadora de estos Apuntes, corresponde a una actividad para realizar en el aula. Con ella se pretende comprobar la visión del propio cuerpo, averiguar su grado de satisfacción corporal y detectar posibles casos de TCA.

Por último, insertamos imágenes, figuras e ilustraciones en las que se resumen ciertas recomendaciones alimentarias, de actividad física y de hábitos de consumo.

**Marisa González Montero de Espinosa**



# El secreto de comer bien: diseño de una dieta escolar equilibrada

Hay un consenso generalizado de que mejorar la alimentación de los escolares, junto con la promoción de una actividad física adecuada, mejoraría ostensiblemente su salud y su rendimiento intelectual y físico. Esta mejora de la dieta podría además contribuir

a la reducción del riesgo de padecer enfermedades degenerativas en la edad adulta. Por estos motivos, todas las intervenciones que supongan la mejora de la alimentación de los escolares tendrían que considerarse prioritarias.

## EL COMEDOR ESCOLAR: ASPECTOS BÁSICOS

Es conveniente insistir en que el comedor escolar tiene unas funciones que van claramente más allá del soporte nutricional del niño. No se trata, pues, de «quitar el hambre» con la alimentación recibida en el colegio, sino de mejorar la salud. De este modo, resumiendo las funciones del comedor escolar son:

- Proporcionar una alimentación de calidad adaptada a las necesidades y características de los usuarios. Esto incluye consideraciones culinarias y nutricionales, relativas al aspecto y presentación de los menús, etc.

- Ser un recurso didáctico adicional y complementario de la escuela en materia de educación para la salud, tanto en lo relativo a la alimentación y nutrición como a la higiene. Esta función incluye el conocimiento progresivo, según las diferentes edades, de los distintos alimentos, de sus colores, olores y sabores. También de la conveniencia y de la manera correcta de lavarse las manos, los dientes, etc.

- Constituir una herramienta para el desarrollo de habilidades individuales y sociales: cepillado dental, lavado de manos, utilización de utensilios, comportamiento en la mesa, hablar con la boca vacía, comer masticando bien los alimentos, etc.

- Contribuir al conocimiento de la cultura y variedades gastronómicas locales. Facilitar la identificación del origen de cada alimento que se presente en el comedor y cuáles han sido las operaciones y transformaciones que ha sufrido hasta llegar a la mesa.

Para organizar adecuadamente este servicio de alimentos en el medio escolar, se hace necesario disponer de orientaciones y directrices claras que permitan desarrollar correctamente todo su potencial al conjunto de la comunidad escolar: responsables académicos y docentes, responsables de empresas, alumnos y padres.



## Directrices para los comedores escolares en España

Además de unas indicaciones genéricas, no se han redactado por parte de las autoridades sanitarias o educativas Guías o recomendaciones de uso específico para el comedor escolar como sí ocurre en otros países de los que comentaremos sus contenidos en estas páginas. Con carácter orientativo, en España, se ha propuesto que las necesidades nutritivas del escolar se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:

El **desayuno**: se insiste en que es una de las tomas del día más importantes que debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla. Recordemos que se ha calculado que en España entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna y de un 20 a un 30% lo hace de manera insuficiente. A media mañana se recomienda tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo.

La **comida**. En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo. Es necesario que los padres conoz-



can el plan mensual de comidas para que así puedan colaborar con el centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo adecuadamente con las restantes comidas.

Si nos referimos más específicamente a la presencia de alimentos de los diferentes grupos en los menús escolares, las recomendaciones oficiales insisten en unas líneas generales (Tabla 1) como la promoción del consumo de frutas y hortalizas, de pan, pescado y legumbres junto con consejos de moderación sobre el consumo de dulces, grasas, refrescos y pasta.

### Consejos de preparación culinaria y servicio

Algunas directrices genéricas también pueden resultar positivas para mejorar la calidad de la dieta ofrecida en el ámbito escolar: la textura y la masticación es importante, sobre todo en las edades más tempranas, por lo cual tener previsto la introducción de platos como albóndigas, croquetas, carne guisada, pechuga de pollo, lomo, etc. Cuando se suministra pescado, es importante vigilar la ausencia de espinas. Por supuesto, los niños más pequeños se aprovechan del consumo de purés con carne o pescado.

Es necesario reducir la presencia de fritos (y vigilar, en cualquier caso, la calidad del aceite de fritura) e incluso evitar los platos con salsas muy elaboradas y sabrosas. La fruta puede aportarse como macedonia o compotas y también fruta en almíbar (esporádicamente).

La bebida recomendada es el agua, aunque en algunos casos se ofrece leche si es una población desfavorecida. En estos casos, también se puede completar el postre con queso o yogures.

El pan debe acompañar siempre a las comidas (de 30 g en los más pequeños hasta los 80 g en los mayores). Las ensaladas se pueden introducir como guarniciones, empezando con lechuga muy troceada, zanahoria rallada, tomate muy picado, etc. Se recomienda usar el aceite de oliva o, en su defecto, el de girasol. Asimismo, es necesario adaptar los menús escolares para aquellos niños con diferentes necesidades: diabéticos, celíacos, alérgicos, etc.

### Documentación del menú escolar

El menú básico tiene que ser entregado a los padres con tiempo suficiente para que organicen adecuadamente las meriendas y cenas del escolar en su domicilio, impidiéndose así la repetición de platos o ingredientes y fomentándose el equilibrio del conjunto y la mejor nutrición.

Para componer menús saludables y equilibrados en su hogar, una buena sugerencia es utilizar la «rueda de los alimentos».

Según las diferentes Comunidades autónomas, puede ser obligatorio (y de no serlo, es muy recomendable) acompañar esta planilla de menús con la correspondiente valoración nutricional. Para ello, el gestor del comedor escolar tendría que disponer de la ayuda de un dietista cualificado. Las Empresas o gestores escolares deben incluir la totalidad de los aspectos nutricionales dentro de la documentación escrita que haga referencia a la política de calidad (fichas técnicas, etc.).

### Las dietas especiales

Es lógico pensar que la demanda de dietas especiales en el comedor escolar debe de estar supeditada a la justificación de su necesidad mediante los oportunos certificados médicos. Esto evitará peticiones injustificadas y erráticas

o, lo que es peor, dietas erróneas que perjudiquen la salud del escolar. Una vez que el supervisor del comedor escolar ha recibido y comprobado la petición, esta será transmitida a la empresa o persona que lo gestiona. Comienza aquí lo realmente complicado del proceso: atender adecuadamente al escolar usuario preparándole menús apetitosos, nutritivos y seguros.

Actualmente, no se disponen de datos fiables sobre la demanda en los Comedores Escolares de

dietas especiales, ni en el territorio de la Comunidad de Madrid ni en el resto de España. Según nuestros datos preliminares, obtenidos en una comunidad universitaria de Madrid, el porcentaje de la población que podría requerir dietas especiales estaría alrededor del 10-12%.

Jesús Román Martínez Álvarez

**Tabla 1. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar.**

Recomendaciones:
<b>Lácteos.</b> No se recomienda, salvo prescripción médica, que sean desnatados.
<b>Carne.</b> Alternarla con pescado y variando la especie consumida
<b>Pescado.</b> Favorecer su consumo, especialmente el azul.
<b>Huevos.</b> No más de 4 ó 5 a la semana
<b>Patatas.</b> Moderar su consumo favoreciendo tras guarniciones.
<b>Legumbres.</b> Favorecer su consumo.
<b>Frutas.</b> Favorecer su consumo insistiendo en que sea ingerida de forma natural.
<b>Verduras y ensaladas.</b> Acostumbrar a los niños a su consumo como plato y como guarnición.
<b>Pan.</b> Favorecer su consumo.
<b>Pastas.</b> Moderar su consumo favoreciendo otros primeros platos (legumbres, verduras, etc.)
<b>Dulces y refrescos.</b> Con moderación/ocasionalmente.
<b>Grasas.</b> Moderación.
<b>AESAN.</b> La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2005



# Las dietas mágicas: el cebo del adolescente

La sociedad contemporánea muestra un interés creciente por los problemas que presenta la alimentación del hombre y va tomando conciencia de su estrecha relación con la salud, puesta de relieve por el impresionante progreso que han experimentado los conocimientos científicos sobre la naturaleza de los procesos nutritivos en los últimos años. Sin embargo, estos avances realmente espectaculares son, en ocasiones, difíciles de transmitir como mensaje y pueden resultar, a veces, incluso contradictorios. Por otra parte, desgraciadamente, este interés motivado sin duda por el legítimo deseo de disfrutar de una vida larga y sana, se acompaña

de la proliferación de toda suerte de recomendaciones basadas en mitos y creencias irracionales con completo olvido de los principios establecidos por el estudio científico de la Nutrición y, en no pocos casos, en flagrante contradicción con los conocimientos sólidamente documentados que actualmente poseemos. Así, han surgido una serie de falacias, mitos, «dietas mágicas», etc., que constituyen uno de los mayores problemas de la nutrición en las sociedades industrializadas. El problema se agrava si tenemos en cuenta que la tendencia a consumir este tipo de alimentos y dietas se ha incrementado notablemente en los últimos años.

Dentro de las «dietas mágicas», las que tienen una mayor popularidad son las de adelgazamiento, que pueden constituir en la mayoría de los casos no sólo un fraude, sino también un peligro para la salud. Estas dietas son consecuencia de la actual obsesión por perder peso y conseguir el llamado «peso ideal», llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud.

Es preciso recordar que aunque la obesidad es un problema de primer orden, la delgadez por debajo de ciertos límites, juzgada por el índice más utilizado actualmente- el índice de masa corporal [peso (kg)/talla<sup>2</sup> (m)], inferior a 18,5- está asociada con una mayor prevalencia de ciertas enfermedades y con un aumento de la tasa de mortalidad. Esto es particularmente grave en una etapa como la adolescencia que es, recordemos, anabólica, de expansión y crecimiento. Muchas personas preocupadas por perder peso se encuentran, paradójicamente, dentro de los rangos de peso adecuados e incluso inadecuados por bajos. Escribir este artículo no ha sido fácil ni alegre.

Por un lado, la obesidad, que afecta en los países industrializados a un número creciente de personas, de manera especialmente grave en la población infantil y adolescente, y que sin duda puede dar lugar a mayor riesgo de desarrollar gran variedad de alteraciones (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, hiperlipemias, litiasis, hipertensión.. etc), por lo que puede considerarse como uno de los problemas médicos más graves de las sociedades desarrolladas y, por supuesto, como tal hay que prevenirlo y tratarlo.



Como ejemplo de este entorno no favorable para el equilibrio y lo saludable en la nutrición y dietética, todos los años durante muchos meses, y especialmente en primavera, revistas dedicadas fundamentalmente a la mujer incluyen páginas especiales e incluso números monográficos sobre el tema adelgazar. Aparecen igualmente numerosas revistas dedicadas exclusivamente al tema de perder peso. De igual manera, las librerías tienen secciones en las que la gran mayoría de los libros dedicados a la dietética son descripciones de dietas o remedios para adelgazar. Por último, no podemos olvidar el importante efecto que Internet, la mayor fuente de información en la actualidad, puede tener sobre este tema. Son numerosos los portales así como los anuncios y reclamos publicitarios que sin ningún tipo de control y rigor aparecen en la red. Es frecuente encontrar frases del tipo: «pierde hasta 3 kg por semana», «adelgaza 12





kg en dos semanas»...Y es que, como explicaba Bender hace ya muchos años «quizás donde más se engaña a la gente es en el campo del tratamiento de la obesidad. Hay millones de personas esperanzadas que siguen las dietas más increíbles y absurdas».

Antes de comentar algunas de las dietas hipocalóricas desequilibradas más populares, vamos a realizar una serie de consideraciones en cuanto a las dietas de adelgazamiento. El estado actual de la ciencia nos indica, como ya se ha comentado, que una dieta de adelgazamiento ha de ser la consecuencia de un menor consumo calórico en relación con el gasto y hoy se sabe que debe conseguirse mediante una serie de condiciones:

1. Que esta disminución ha de hacerse hasta alcanzar el peso adecuado y luego mantenerlo durante toda la vida. Es cierto que en esta afirmación cabe hacer dos matizaciones. La primera será que, lógicamente, las dietas de adelgazamiento serán de mayor intensidad en el período en el que se quiera perder peso para llegar al que corresponda de acuerdo con los índices marcados como, por ejemplo, el IMC. Ahora bien, una vez obtenido éste, la dieta de mantenimiento, aunque menos estricta, ha de ser para siempre, y para ello se deben conseguir cambios permanentes en los hábitos alimentarios.

2. Que el menor aporte calórico vaya acompañado de un incremento en la densidad de nutrientes, es decir, que la disminución de las calorías no suponga una concomitante disminución del resto de nutrientes, lo que originaría verdaderas carencias, más en una situación como la adolescencia, en la que el balance de vitaminas y minerales debe ser positivo.

3. Que la planificación de una dieta de adelgazamiento se realice sobre las bases del conocimiento de la ingesta calórica previa habitual del individuo al que va destinada. No hacer una valoración de la misma puede conducir a programar dietas cuyo contenido calórico sea mayor que el que se venía consumiendo. Es bien sabido que hay personas que mantienen sus condiciones ponderales con dietas de 4000 kcal mientras que otras no adelgazan con 1500 kcal.

4. Que la dieta programada esté de acuerdo, hasta donde sea posible, con los hábitos alimentarios del individuo a quien va dirigida y produzca placer o, al menos, no debe producir rechazo, lo que haría difícil su seguimiento.

Por otro lado, a la hora de describir o criticar una dieta de adelgazamiento no se puede olvidar el efecto

psicológico de la misma, es decir, en muchas ocasiones actúa simplemente como un placebo. De hecho, algunas dietas, por supuesto sin decirlo, se basan en dicho efecto que, en definitiva, no es más que un truco- y en este caso este calificativo no es necesariamente peyorativo- para lograr un adelgazamiento. Así, mediante una dieta repetitiva y monótona a base de una única clase de alimentos, se puede lograr disminuir la ingesta lo que, indudablemente, supondría un menor consumo de calorías pero, como ya se ha comentado, esta disminución iría acompañada de déficits o desequilibrios de los nutrientes necesarios dando lugar a estados carenciales y patologías. Hay una serie de dietas, con nombre propio que, de hecho, contienen un bajo contenido en energía y son desequilibradas. Entre ellas se encuentran:

### Dieta de la Clínica Mayo

En primer lugar, hay que señalar que esta dieta no tiene nada que ver con la prestigiosa clínica, pero utiliza su nombre con el fin de obtener prestigio y seriedad.

Es muy baja en calorías: aporta 600-800 kcal y se caracteriza por un elevado consumo de huevos (de 4 a 6 al día) y la exclusión absoluta de productos lácteos. Es una dieta muy desequilibrada que puede provocar un grave déficit de calcio, ya que no llega a cubrir ni siquiera el 30% de las ingestas recomendadas (IR). Por supuesto, tampoco sería recomendable para personas con elevados niveles de colesterol.

### Dieta toma la mitad

Tras un lema tan simple como es «coma la mitad», mucha gente ha adelgazado pero, al mismo tiempo, ha reducido a la mitad las ingestas de todos los nutrientes, lo que a largo plazo podría conducir a numerosos déficits. Se ha comprobado que con menos de 2000 kcal/día (las de los adolescentes son notablemente más elevadas) es poco probable que se puedan cubrir las ingestas de referencia para muchos nutrientes. El consumo prolongado de este tipo de dieta debería ir siempre acompañado de una suplementación vitamínica y mineral.

### Dieta de Victoria Principal

Programada para siete días, y con el fin de perder 4-5 kg, es una dieta muy baja en calorías pues está compuesta de ensaladas. Su autora, una conocida actriz de cine cuyos conocimientos en nutrición desconocemos, aconseja no realizar la dieta durante la menstruación (sic).



## La cura «Waerland»

Una cura de hambre muy drástica es la que propone Ake Waerland; algunos autores la denominan como «sauna para el estómago y el intestino», y que consiste en que durante dos días no se puede tomar otra cosa que agua fresca de manantial, patatas, apio, semillas de lino y hortalizas. Supone un consumo calórico total que no supera las 600 kcal. Las consecuencias son fácilmente imaginables.

## Dieta cero o ayuno terapéutico

La dieta hipocalórica extrema sería la dieta cero en la que, como su nombre indica, no hay que comer nada, habitualmente conocida como ayuno terapéutico o ayuno total. Podría considerarse como un método verdaderamente heroico para perder peso y, aunque su eficacia es indudable en sujetos con obesidad mórbida, puede resultar peligroso e incluso mortal, como consecuencia de pérdidas proteicas y de electrolitos.

## Dietas hipocalóricas desequilibradas en su contenido en macronutrientes

Dentro de este grupo existen distintos tipos en función de la eliminación o restricción de uno/ varios macronutrientes: Dietas altas en proteínas y grasas y bajas en hidratos de carbono ( $\leftarrow$  20%); Dietas bajas en grasas (20-25%) y altas en proteínas (40-45%); Dietas altas en hidratos de carbono pero bajas en proteínas (25 g) y grasas ( $\leftarrow$  10%). Entre todas estas dietas las más extendidas son las que reducen el consumo de hidratos de carbono. Un ejemplo claro de este modelo dietético es la Dieta del Dr. Atkins, cuyo objetivo bioquímico es la movilización de la grasa de depósito, con impedimento simultáneo en la posible acumulación de la misma. La movilización lipídica se logra en parte, porque en la práctica son dietas hipocalóricas y, especialmente porque, al limitarse los hidratos de carbono en la dieta, no existe el estímulo de la glucemia postprandial que es fundamental para una adecuada producción de

insulina, lo que favorece la lipólisis. Sin embargo, dado que este compuesto no se forma puesto que procede de los carbohidratos de la dieta, los ácidos grasos son devueltos de nuevo a la sangre. Los posibles efectos se han «evaporado»...

Como ya se ha comentado al inicio del presente artículo, este tipo de dietas provocan efectos secundarios graves y conocidos, que se resumen en la Tabla 1. Otro problema evidenciado científicamente del consumo de dietas hipocalóricas es que su utilización de modo crónico es un factor de riesgo para la aparición de trastornos alimentarios tan frecuentes en nuestras sociedades desarrolladas como la anorexia nerviosa y la bulimia, que azotan la adolescencia.

En definitiva, estamos desgraciadamente rodeados de mitos y magia en la temática de nutrición, hasta el punto de que se puede afirmar rotundamente que en

estos todavía inicios del siglo XXI existen más, comparativamente con los que había en el pasado siglo, dos generaciones atrás. Este fenómeno es especialmente preocupante para nuestra ciencia, y no ocurre en otras ciencias en las que el desarrollo científico se acompaña normalmente de menor credibilidad en falsas creencias, mitos, falacias, etc. Sin duda, cuando en numerosas ocasiones se nos

**Tabla 1. Efectos secundarios de las Dietas Hipocalóricas Desequilibradas**

<b>Trastornos metabólicos</b> Cetosis Crisis de gota Acidosis láctica	<b>Alteraciones gastrointestinales</b> Náuseas Vómitos Diarreas
<b>Alteraciones cardiocirculatorias</b> Arritmias Hipotensión ortostática	<b>Alteraciones dermatológicas</b> Sequedad de pelo Fragilidad de uñas Pérdida de cabello
<b>Trastornos neuropsíquicos</b> Intolerancia al frío Insomnio Ansiedad Irritabilidad Depresión Distorsión de la imagen corporal	

pregunta sobre las supuestas bondades de una determinada dieta de adelgazamiento o combinación de alimentos, a menudo respondemos que tienen que ver poco con la nutrición y más con el fraude. También es cierto, y debe reconocerse, que desde las diferentes Administraciones públicas se ha hecho un esfuerzo considerable en los últimos años en la persecución de clínicas y centros que se caracterizan por las malas prácticas y el no respeto a la evidencia científica de la nutrición. Es obvio, estamos todavía ante una revolución pendiente, larga pero que merece la pena.



# El cuerpo nos habla: evaluación del estado nutricional

Bien entrado el siglo XXI la alimentación es todavía uno de los principales problemas a los que se enfrenta la humanidad. Mientras 800 millones de personas pasan hambre, otros 1300 millones están sobrealimentados y son candidatos a padecer todas las enfermedades que se engloban en el denominado «síndrome metabólico». La

distribución mundial de la malnutrición muestra grandes desequilibrios entre continentes, pero también grandes diferencias dentro de los mismos países. En aquellos de economía emergente e incluso en los más ricos y tecnológicamente desarrollados la desnutrición afecta a una cierta parte de la población y coexiste con la obesidad.

La transición nutricional y el sedentarismo han propiciado, en sociedades como la nuestra, una creciente tendencia al sobrepeso entre los niños y jóvenes. Al mismo tiempo, tales factores se asocian al aumento de la desnutrición primaria entre la población adolescente que sigue dietas inadecuadas o que padece desórdenes alimentarios. Las consecuencias de ambos tipos de malnutrición –por exceso o defecto– pueden ser graves en la edad adulta por lo que su diagnóstico precoz resulta fundamental. En este contexto, con un enfoque preventivo y de promoción de la salud futura de nuestros escolares, abordamos en este artículo la evaluación del estado nutricional.

## ¿Qué es el estado nutricional y cómo se mide?

El estado nutricional se define como la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Tiene como objetivo controlar el crecimiento, identificar una posible malnutrición por exceso o por defecto y discriminar si su origen es primario o secundario. Las causas primarias se relacionarían directamente con una ingesta inadecuada y las secundarias con enfermedades que afectan a los procesos de ingestión, digestión o absorción de los alimentos o con patologías que elevan de manera anómala el gasto energético.

Para valorar el estado nutricional es necesario comprobar si los nutrientes ingeridos con la dieta corresponden a las necesidades del sujeto de acuerdo a su edad, sexo y actividad física. Al mismo tiempo conviene realizar un cuestionario médico y social, así como un examen clínico, bioquímico y antropométrico.

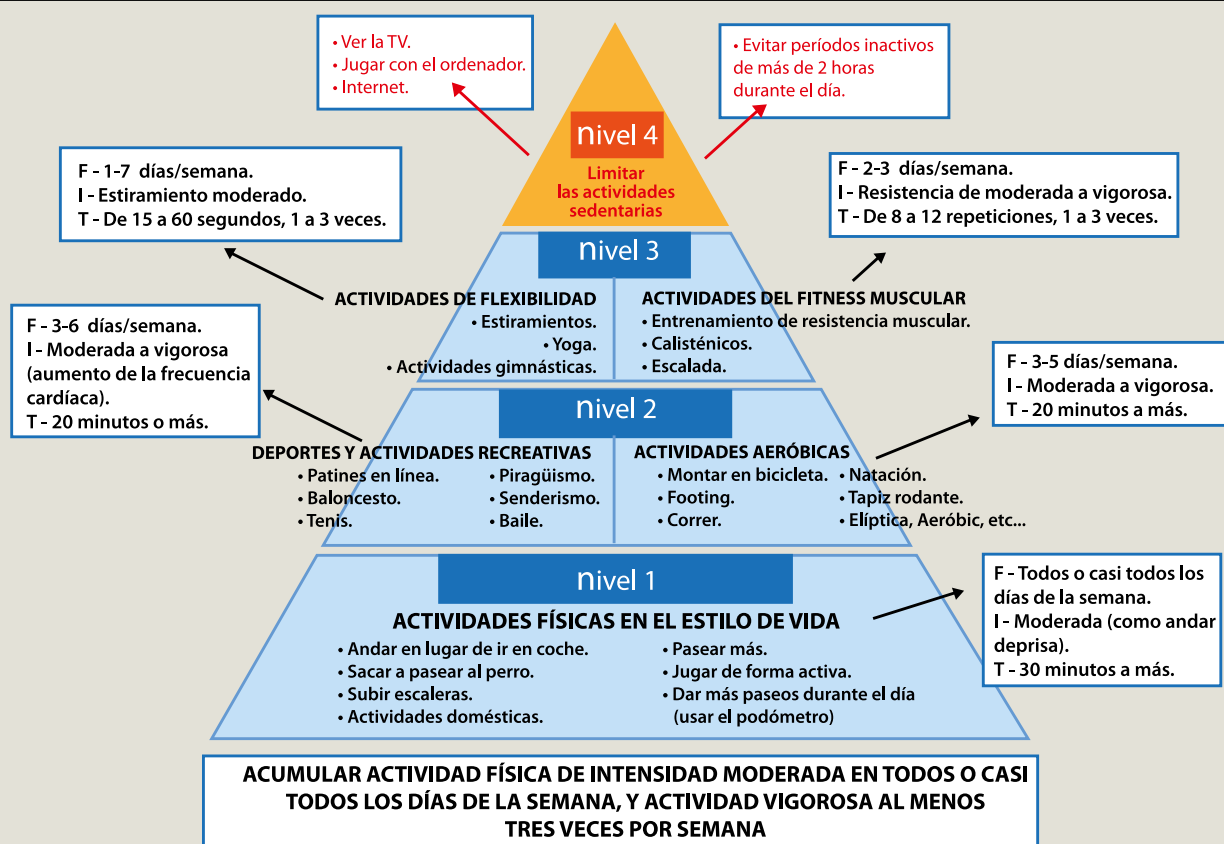
Como hemos comentado, analizar la dieta es el primer paso y, para ello, **las encuestas** nos ofrecerán



información de la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos así como de los hábitos y preferencias alimentarias. También permiten indagar sobre aspectos relativos al seguimiento de regímenes, ingesta de alcohol, suplementos nutricionales etc. En resumen, dependiendo de la finalidad que se persiga, pueden utilizarse cuestionarios dietéticos muy variados.



# Apuntes de Ciencias: Nutrición



Se denominan encuestas retrospectivas o «de recuerdo» las que recogen información relativa a los alimentos y bebidas tomados en las últimas 24 horas, y las que establecen la «historia dietética» a partir del consumo diario, semanal o mensual de determinados alimentos o grupos de ellos. También existen encuestas de tipo prospectivo, para que el sujeto vaya apuntando todo lo que come durante una serie de días posteriores a la entrega. En todos los casos es importante que, en dichos cuestionarios, se reflejen con la mayor precisión posible las cantidades ingeridas, lo que se facilita mediante el empleo de medidas caseras (vaso de agua, de vino, cucharilla de café, cazo, etc.) o de colecciones de fotografías que representan diferentes raciones de un mismo alimento (Debeeger et al. 2002) De esta manera, tales cantidades se pueden trasladar a gramos y a partir de ahí calcular su composición en energía y nutrientes mediante las correspondientes tablas. Hoy en día, existen diversos programas informáticos, en entorno Windows, que simplifican enormemente el proceso. Algunos como Nutriber, DIAL o Alimentador 2000, permiten tanto el análisis como el diseño de dietas.

En el **cuestionario médico y social** se registran, por ejemplo, alergias, intolerancias alimenticias, problemas dentales, enfermedades crónicas, consumo de fármacos, etc. También información relativa al nivel de ingresos familiares, entorno educativo, religión o

extracción étnica, etc., factores que, en mayor o menor medida, repercuten en los hábitos alimentarios.

El **análisis bioquímico** incluye pruebas orientadas a detectar deficiencias metabólicas o alteraciones de nutrientes específicos en sangre, orina o heces. Para establecer el perfil de riesgo cardiovascular es importante conocer los niveles séricos de glucosa, colesterol y triglicéridos. El hematocrito, la cantidad de hemoglobina o de transferrina son adecuados para detectar anemia y la cantidad de pre-albúmina o albúmina en plasma está relacionada con el componente proteico.

La **evaluación antropométrica** sirve para determinar las medidas corporales del sujeto. Tales dimensiones, comparadas con las que corresponden a la variabilidad normal de la población, reflejan el grado de adecuación del individuo a través del tamaño y la composición corporal. Es decir, una vez obtenidas las medidas de la persona éstas deben contrastarse con los estándares de referencia, que aportan valores para la media, la desviación estándar y los percentiles para cada grupo de edad y sexo.

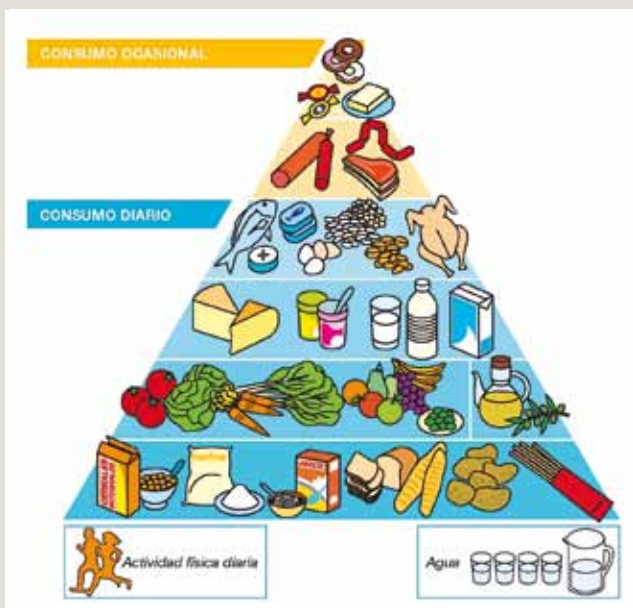
Aunque la antropometría requiere instrumental adecuado y una técnica precisa, es un método sencillo y reproducible. El material puede transportarse con facilidad por lo que resulta útil en el trabajo de campo,



fuera del ámbito clínico. Diversos manuales describen de forma pormenorizada las técnicas antropométricas: el de Weiner y Lourie (1981) es un clásico que recoge las recomendaciones establecidas por el Programa Internacional de Biología (I.B.P) para este tipo de estudios. Otros textos recomendables y de fácil consulta son el de González Montero de Espinosa y Marrodán (2007) específicamente dedicado al ámbito escolar y el reciente Compendio de Cineantropometría coordinado por Cabañas y Esparza (2009).

Las dimensiones antropométricas esenciales son: la talla, el peso, el perímetro del brazo y el pliegue adiposo tricipital. Medir otros pliegues grasos subcutáneos como el del bíceps, el subescapular y el suprailíaco nos permitirá llevar a cabo un estudio de la composición corporal. Así podremos diferenciar qué cantidad del peso total corresponde al tejido graso y cuánto representa el componente músculo esquelético. El perímetro de la cintura a nivel umbilical es también una variable interesante pues es un buen reflejo de la adiposidad visceral y se relaciona estrechamente con la hipertensión y las hiperlipemias también en edad pediátrica y juvenil (Carmenate et al. 2007, Cuestas et al 2007).

A partir de las anteriores medidas es posible calcular determinadas relaciones o índices de gran utilidad para la diagnosis de la malnutrición. El más conocido de ellos es quizá el índice de Masa Corporal (IMC) cuya expresión matemática es la siguiente: peso (kg) / talla (m)<sup>2</sup>; La referencia internacional para IMC en niños y jóvenes puede consultarse en las publicaciones de Cole et al. (2000 y 2007) que se resumen en la tabla 1, aunque también se cuenta con estándares nacionales entre los que cabe citar, como más recientes, los de



Carrascosa et al. (2008). Sin embargo este indicador presenta algunas limitaciones, por ejemplo en el caso de que se detecte sobrepeso, no sabremos si se trata de un exceso de grasa o de tejido magro.

Con un análisis de la composición corporal resolveríamos el anterior problema. Existen numerosas fórmulas para calcular la densidad corporal, el peso graso y la adiposidad o muscularidad relativa mediante antropometría. Algunas de las expresiones más sencillas y habitualmente reportadas en la literatura científica se sintetizan en la tabla 2. Como referencia para la población española en edades comprendidas entre los 6 y 18 años se pueden utilizar los patrones publicados por este grupo (González Montero de Espinosa y Marrodán 2003; Marrodán et al. 2006) y disponibles en nuestra página web. Otras técnicas como la impedancia bioeléctrica (BIA) permiten también de forma sencilla analizar la composición corporal. Sin embargo la mayoría de los autoanalizadores del mercado no están programados para niños y, por otra parte, aún no se dispone de valores referenciales adecuados.

Finalmente cabe añadir la utilidad de llevar a cabo determinadas pruebas funcionales complementarias. Una de ellas es, por ejemplo, la fuerza dinamométrica de la mano que se correlaciona con el IMC y en particular con el grado de desarrollo muscular. Nuestro grupo ha publicado recientemente valores normales para población española en edad escolar y adolescente (Marrodán et al. 2009).


**TABLA 1.** Puntos de corte para IMC que definen malnutrición por defecto y por exceso . (Referencias internacionales de Cole et al 2000 y 2007)

	DELGADEZ SEVERA		DELGADEZ MODERADA		SOBREPESO		OBESIDAD	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
2	14,12	13,90	15,14	14,86	18,41	18,02	20,09	19,81
3	13,79	13,60	14,74	14,47	17,89	17,56	19,59	19,36
4	13,52	13,34	14,43	14,19	17,55	17,28	19,29	19,15
5	13,31	13,09	14,21	13,94	17,42	17,15	19,30	19,17
6	13,15	12,93	14,07	13,82	17,34	17,34	19,78	19,65
7	13,08	12,91	14,04	13,86	17,92	17,75	20,63	20,51
8	13,11	13,00	14,15	14,02	18,44	18,35	21,60	21,57
9	13,24	13,18	14,35	14,28	19,10	19,07	22,77	22,81
10	13,45	13,43	14,64	14,61	19,84	19,86	24,00	24,11
11	13,72	13,79	14,97	15,05	20,55	20,74	25,10	25,42
12	14,05	14,28	15,35	15,62	21,22	21,68	26,02	26,67
13	14,48	14,85	15,84	16,26	21,91	22,58	26,84	27,76
14	15,01	15,43	16,41	16,88	22,62	23,34	27,63	28,57
15	15,55	15,98	16,98	17,45	23,29	23,94	28,30	29,11
16	16,08	16,44	17,54	17,91	23,90	24,37	28,88	29,43
17	16,58	16,77	18,05	18,25	24,46	24,70	29,41	29,69
18	17,00	17,00	18,50	18,50	25,00	25,00	30,00	30,00

**TABLA 1.** Puntos de corte para IMC que definen malnutrición por defecto y por exceso . (Referencias internacionales de Cole et al 2000 y 2007)

	DELGADEZ SEVERA		DELGADEZ MODERADA		SOBREPESO		OBESIDAD	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
2	14,12	13,90	15,14	14,86	18,41	18,02	20,09	19,81
3	13,79	13,60	14,74	14,47	17,89	17,56	19,59	19,36

**Tabla 2.** Procedimiento para calcular la composición corporal mediante las fórmulas de Durnin y Womersey (1974) y Siri (1961)

$$\text{Densidad} = c - [m \times \text{Log} (\text{Biceps} + \text{Triceps} + \text{Subescapular} + \text{Suprailíaco})]$$

$$\% \text{ Grasa corporal} = [(4,95/D) - 4,50] \times 100$$

$$\text{Peso graso} = (\text{peso total} \times \% \text{ Grasa})/100$$

$$\text{Peso magro o libre de grasa} = \text{peso total} - \text{peso graso}$$

**Valores de los constantes "c" y "m" para estimar la densidad corporal:**

EDAD (Años)	MUJERES			VARONES		
	12-15	16-19	20-29	12-15	16-19	20-29
<b>C</b>	1,1369	1,1468	1,1582	1,1533	1,162	1,1631
<b>M</b>	0,0598	0,7400	0,0813	0,0643	0,063	0,0632



# Cómo nos ven, cómo nos vemos

## Sobre la percepción de la imagen corporal

Los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) constituyen un creciente problema de salud pública en los países desarrollados. Afectan mayoritariamente a mujeres jóvenes y pueden desembocar, en muchos casos, en graves alteraciones malnutritivas. En nuestro país se reportan cifras de prevalencia que oscilan entre el 4,1% y 4,7% (según la comunidad autónoma analizada) de la población femenina de 12 a 21 años. Los TCA más conocidos son la anorexia y la bulimia, pero también existen otros -cuya definición clínica es todavía inexacta- como son la vigorexia, la ortorexia, etc. Estos desórdenes alimenticios tienen un origen psicógeno y ambiental y se ha constatado que características familiares, socioeconómicas o culturales y, en particular, aspectos como la publicidad y la moda tienen gran influencia en su aparición.

En este sentido, algunos estudios han puesto de relieve que la autoestima y el grado de satisfacción con el propio cuerpo pueden ser factores decisivos en el desarrollo de estas enfermedades. Por este motivo, los test de auto-percepción de la imagen constituyen una valiosa herramienta de diagnóstico y prevención de dichas patologías, las cuales tienen más posibilidades de curación si se diagnostican en sus inicios.

La imagen que cada individuo posee de su propio cuerpo es tan subjetiva que necesariamente no tiene que coincidir con la que realmente es o con la que tienen los demás. En la valoración del propio cuerpo influyen múltiples factores que interactúan entre sí, como son las vivencias afectivas y las experiencias que van consolidando la personalidad o la autoestima. Pero además, la adolescencia es la etapa en la que el organismo experimenta los mayores cambios corporales y los individuos muestran mucho interés por su aspecto físico y por agradar sobre todo al sexo contrario. Desgraciadamente, el entorno ejerce una gran presión y pone continuamente de manifiesto que para triunfar



en la sociedad es imprescindible tener un canon establecido de belleza.

La confluencia de todas estas circunstancias hace que muchos escolares, que ven cómo su cuerpo se está modificando rápidamente, se muestren inseguros, no acepten su imagen corporal y traten de cambiarla a través de conductas poco saludables, que pueden poner en grave riesgo su salud. Para ello utilizan múltiples métodos como incrementar peligrosamente la actividad física o, más habitualmente, iniciar dietas sumamente restrictivas que quizá desemboken en TCA y lleven a una malnutrición.

### PROPUESTA DE ACTIVIDAD EN EL AULA

En virtud de lo dicho anteriormente nos permitimos proponer al profesorado una especie de investigación para realizar con el alumnado de ESO y/o Bachillerato. Con ella perseguimos una triple finalidad. En principio, involucrar a los profesionales de la educación en tareas innovadoras que, sin duda, repercutirá en una mayor motivación por parte de los escolares, que se van a sentir protagonistas del estudio. En segundo término, esta experiencia concienciará a los jóvenes del problema que para su salud presente y futura conlleva un trastorno alimenticio y, por último, permitirá al profesorado detectar TCA entre los estudiantes.

#### a) Objetivos

En este trabajo para realizar en clase se pretenden detectar patologías alimentarias entre el alumnado utilizando, para ello, varios procedimientos. Uno de ellos, consiste en indagar la adecuación de las percepciones corporales de los estudiantes con la realidad.

En segundo término, averiguar el grado de satisfacción que presenta el individuo con su aspecto físico y, en último lugar, predecir posibles casos de alteracio-



nes de la conducta alimentaria, a través de una encuesta psicológica de hábitos y conductas cotidianos. Más concretamente, los objetivos perseguidos son:

- Valorar la percepción que tienen los adolescentes de su propia imagen a través de una serie de siluetas.
- Relacionar dicha percepción con la realidad obtenida a través de medidas antropométricas.
- Evaluar la satisfacción que presentan los escolares con su aspecto corporal
- Conocer cuál es el perfil más atractivo para el sexo opuesto.
- Establecer el nivel de riesgo de padecer TCA, mediante un test psicométrico que responderá el alumnado.

## b) Metodología

Para valorar la percepción de la imagen corporal es muy útil el método basado en una serie de siluetas que se muestran en la figura 1.

En ella, cada imagen va asociada a un Índice de Masa Corporal (IMC) determinado (Tabla 1). Este parámetro antropométrico establece la relación entre el peso y la estatura y se utiliza para determinar el estado nutricional de una persona. Se calcula en función de la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m)} \times \text{altura (m)}}$$

Dicha técnica, basada en el modelo de siluetas, consiste en la identificación de los escolares con una determinada figura a la que corresponde un IMC concreto, desconocido en todo momento por los encuestados. Cada alumno/a selecciona en primer lugar la figura que, en su opinión, se corresponde con su aspecto físico (es el llamado IMC percibido). En segundo término, aquella que le gustaría tener (denominado IMC deseado). Comparando después, tanto los valores de IMC percibido como IMC deseado, con el IMC real -obtenido por antropometría- se detecta, por un lado, la realidad de su percepción corporal y, por otro, el grado de satisfacción del adolescente con su aspecto.

Además de lo anteriormente mencionado, es sumamente educativo pedir a los escolares que escojan también la figura que les resulta más atractiva del sexo contrario, ya que el análisis de los resultados puede hacer reflexionar a los jóvenes. Eso ocurrió en un estudio hecho por nuestro grupo de investigación entre estudiantes madrileños (356 chicos y 287 chicas) de 13 a 18 años. En dicha investigación quedó demos-

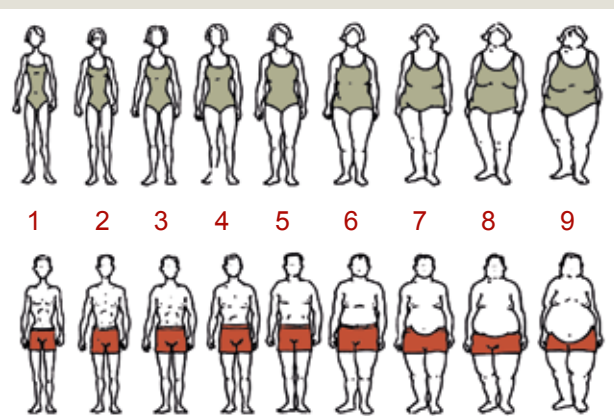


Tabla 1: Relación entre el IMC y el número de la silueta

Silueta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IMC	17	19	21	23	25	27	29	31	33

Fig. 1: Modelo de siluetas (Stunkard y Stellard (1990) modificado por Collins (1991)

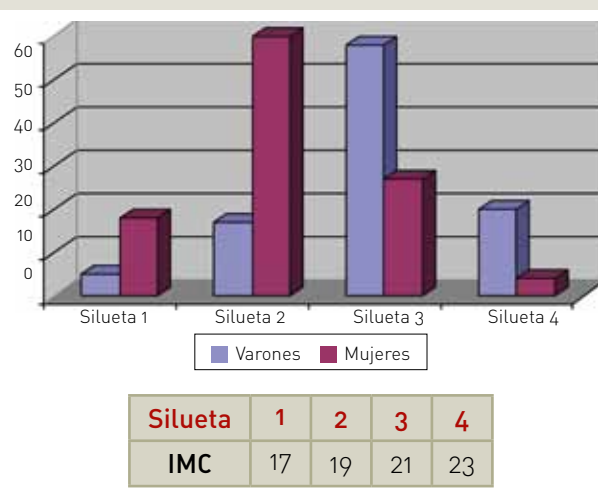
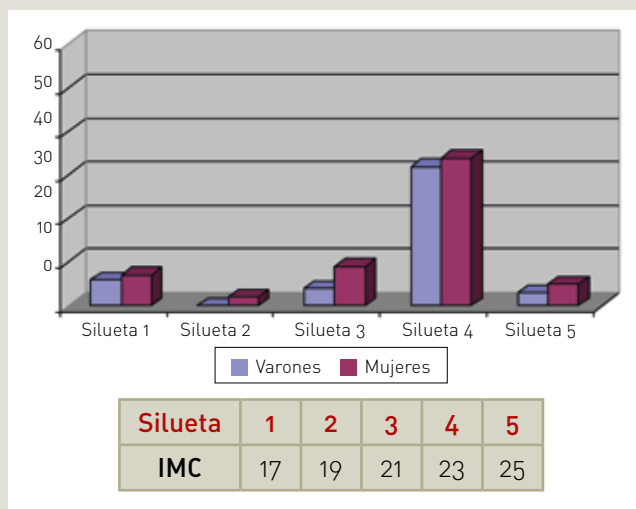


Figura 2: Imagen que desearían tener los jóvenes encuestados (González Montero de Espinosa et al., 2007)

trado que existe una notable discrepancia entre la figura deseada por el sexo femenino y la que resulta de hecho más valorada por el masculino, ya que ellas preferían tener la número 3 y ellos eligieron la 4 o la 5. En cambio, hay bastante concordancia entre la imagen que los varones quieren tener y la que es más valorada por el sexo opuesto, ya que ambos preferían en un mayor porcentaje la silueta 4 y luego la 5 (Figuras 2 y 3)

La última parte de esta actividad consiste en detectar escolares con riesgo de padecer un TCA, mediante un test psicométrico de autodiagnóstico. Dicho cuestionario gira en torno a la conducta alimentaria del sujeto, consta de 26 ítems con 6 posibles respuestas y se evalúa del modo que aparece en el pie de la figura





**Figura 3:** Silueta más valorada por el sexo contrario (González Montero de Espinosa et al., 2007)

4. Los interesados pueden rellenarlo en la página de nuestro grupo de investigación [www.epinut.ucm.es](http://www.epinut.ucm.es) y dentro de formación encontrarán las aplicaciones didácticas dónde aparece la valoración de la encuesta.

### c) Tratamiento de los resultados

**1) Análisis de percepción corporal:** relación entre el IMC real y el IMC percibido.

Para ello, en primer lugar, se mide la talla y el peso del alumnado y se hallan, a partir de estos datos, los IMC reales, según la fórmula vista anteriormente.

Después se resta el IMC real de cada individuo del IMC percibido en el modelo de siluetas. Seguidamente se agrupan los resultados en cinco categorías de la siguiente manera:

- **Categoría A:** cuando la diferencia entre el IMC real y el percibido es  $\leftarrow - 4$
- **Categoría B:** cuando la diferencia entre el IMC real y el percibido está entre  $- 4$  y  $- 2$
- **Categoría C:** cuando la diferencia entre el IMC real y el percibido está entre  $- 2$  y  $2$ .
- **Categoría D:** cuando la diferencia entre el IMC real y el percibido está entre  $2$  y  $4$ .
- **Categoría E:** cuando la diferencia entre el IMC real y el percibido es  $\rightarrow$  de  $4$ .

Los valores negativos de las categorías A y B corresponden a individuos que poseen un IMC real menor que el IMC percibido, es decir, que se ven más gruesos de lo que realmente son. Por el contrario, los valores positivos (categorías D y E) pertenecen a sujetos que

se ven más delgados de lo que están. Aquellos individuos que se encuentren en la C son los que se perciben prácticamente tal como son, o sea el valor del IMC correspondiente a la figura elegida, es similar al IMC real obtenido por antropometría. Por último se hallan, a partir de algún programa estadístico (SPSS, Statistica, Excell, etc), los porcentajes de cada categoría, se separan los datos masculinos de los femeninos y se representan, por ejemplo, en un diagrama de barras dibujando cada sexo de un color.

**2) Análisis de la satisfacción por el aspecto físico:** relación entre el IMC real y el IMC deseado.

Se realiza el mismo proceso que en el caso anterior, sólo que aquí se establecen las diferencias entre el IMC real y el IMC deseado. Se establecen igualmente cinco categorías:

- **Categoría F:** diferencia entre IMC real y el IMC deseado  $\leftarrow - 4$
- **Categoría G:** diferencia entre IMC real y el IMC deseado entre  $- 4$  y  $- 2$
- **Categoría H:** diferencia entre IMC real y el IMC deseado entre  $- 2$  y  $2$
- **Categoría I:** diferencia entre IMC real y el IMC deseado entre  $2$  y  $4$
- **Categoría J:** diferencia entre IMC real y el IMC deseado  $\rightarrow$  de  $4$

Los valores negativos de las categorías E y G son indicativos de que el escolar desearía estar más robusto de lo que realmente es y, por el contrario, los valores positivos de la I y J pertenecen a individuos que desearían estar más delgados. También aquí los sujetos ubicados en la categoría intermedia (H) son aquellos en los que coincide la figura que desean con la que poseen. Estos son, por lo tanto los que se muestran más satisfechos con su propia imagen. Del mismo modo que en el caso anterior, se calculan los porcentajes de cada una de las categorías, tanto de la serie masculina como de la femenina y se hace la representación gráfica de ambos sexos en distintos colores, para luego poder compararlos.

**3) Imagen más valorada por el sexo opuesto.**

Una vez escogida por el alumnado el modelo de silueta que le resulte más atractiva del sexo contrario, se halla el porcentaje de cada una y se detecta la imagen más valorada para varones y para mujeres. Posteriormente se compara dicha imagen con la deseada por cada uno de los sexos y se informa a los adolescentes de los resultados obtenidos y de las posibles diferencias en función del género.



#### 4) Predicción del riesgo de sufrir TCA.

Para ello se entrega a los escolares el test psicométrico aludido en líneas anteriores (figura 4). Esta encuesta permite evaluar el índice de riesgo (IR) de padecer TCA. En ella se calculan el número de puntos de un sujeto y se establecen, a su vez, tres categorías:

- **Categoría K:** IR < 9 puntos, sugiere ausencia de patología.
- **Categoría L:** 9 > IR > 19 puntos, muestra cierta predisposición a padecerlos.
- **Categoría M:** IR > 20 puntos indica certeza de presentar dicha enfermedad.

Como vemos, a partir de esta encuesta, podemos detectar el porcentaje del alumnado que o bien es propenso o padece trastornos alimentarios de cualquier índole.

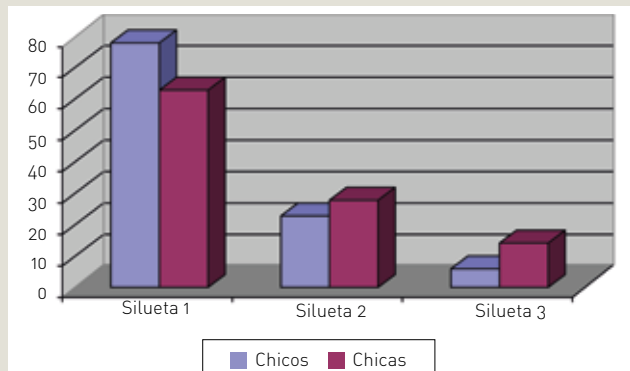


Figura 5: Riesgo de padecer TCA (González Montero de Espinosa et al., 2007)

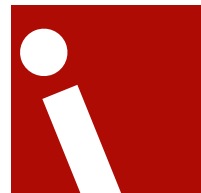
En la investigación aludida anteriormente entre escolares madrileños detectamos (figura 5) que el riesgo de padecer TCA en la población femenina era cuatro veces mayor que en la masculina (13,9 % frente a 3,9 %)

Marisa González Montero de Espinosa

	A	B	C	D	E	F
1 Me gusta comer con otras personas						
2 Procuero no comer aunque tenga hambre						
3 Me preocupo mucho por la comida						
4 A veces me «atraco» de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
5 Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6 Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como...						
7 Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (pan, arroz, patatas)						
8 Noto que los demás preferirían que comiera más						
9 Vomito después de haber comido						
10 Me siento muy culpable después de comer						
11 Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
12 Pienso en quemar calorías cuando hago ejercicio						
13 Me preocupa el deseo de estar más delgado/a						
14 Los demás piensan que estoy demasiado delgada/o						
15 Tardo en comer más que otras personas						
16 Procuero no comer alimentos con azúcar						
17 Como alimentos de régimen						
18 Siento que los alimentos controlan mi vida						
19 Me controlo en las comidas						
20 Noto que los demás me presionan para que coma						
21 Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida						
22 Me siento incómodo/a después de comer dulces						
23 Me comprometo a hacer régimen						
24 Me gusta sentir el estómago vacío						
25 Disfruto comiendo comidas nuevas y sabrosas						
26 Tengo ganas de vomitar después de las comidas						
<b>RESULTADOS</b>						

<b>A</b> Siempre	<b>B</b> Casi siempre	<b>C</b> Bastantes veces	<b>D</b> Algunas veces	<b>E</b> Casi nunca	<b>F</b> Nunca
------------------	-----------------------	--------------------------	------------------------	---------------------	----------------

Figura 4: Autodiagnóstico (Garner et al., 1982). Su valoración se realizará de la siguiente manera: en todas las preguntas, excepto en la 1 y 25, la respuesta A valdrá tres puntos, la B dos, la C uno y el resto (D, E y F) cero. En cambio en la primera y en la penúltima cuestión se evaluará el F con tres puntos, el E con dos y la demás con cero puntos.



# Fobia Escolar (Fobia Social)

## QUÉ ES

La característica esencial de este trastorno es el miedo persistente y acusado a situaciones sociales o actuaciones en público. En las personas menores de 18 años los síntomas deben haber persistido como mínimo durante 6 meses antes de poder diagnosticar una fobia social. La ansiedad o la evitación transitoria de situaciones sociales son especialmente frecuentes en la infancia o adolescencia.

## EN QUÉ CONSISTE

La hipersusceptibilidad a la crítica, baja autoestima, sentimientos de inferioridad. En los niños puede traducirse en lloros, berrinches, inhibición o abrazos. Muchos de los «pequeños» problemas de salud que afectan al niño: dolores, inapetencia, tristeza, inquietud..., son debidos a una ansiedad flotante o permanente y originada a su vez por temores, miedos y fobias a cualquier persona, situación u objeto. Los mecanismos psicológicos por los que operan los procesos del desarrollo del niño suelen ser frágiles debido a las particulares características del ambiente familiar, del estado de salud y de otras muchas variables de diferente índole. Ante tal estado de cosas resulta bastante lógico que los niños «aprendan» a tener miedo, puesto que el ambiente que le rodea así lo determina.

## A QUIÉN AFECTA

Los estudios epidemiológicos sugieren que la fobia social es más frecuente en las mujeres. Sin embargo, cuando se estudian poblaciones clínicas, ambos sexos se muestran igualmente propensos. La frecuencia de la fobia escolar es muy variable y depende de los límites que se fijan a la misma definición de las fobias escolares. Parece, sin embargo, que está en progresión. El escolar fóbico desea ir a clase y tiene ambiciones

escolares, mientras que al que hace novillos no le gusta la escuela y prefiere vagar por las calles. La edad de aparición se establece entre los 5 y 13 años.

## CÓMO AFECTA

Disminución de la participación en clase, irritación, rechazo; podría llegar a manifestar conductas violentas o transmitir su negativa a colaborar en clase. La negativa a asistir a la escuela o evitación de las actividades y citas adecuadas a su edad son las conductas más habituales en éste tipo de alumnos.

## QUÉ HACER

Para poder eliminar la conducta fóbica deberá haberse detectado previamente la génesis de la misma, los reforzadores que la mantienen y el objeto específico de la fobia (profesor, tarea, compañeros, sensación de ridículo, relaciones etc...). En base a tales datos debe procederse a abordar el problema desde dos niveles complementarios. A saber:

### INTERVENCIÓN FAMILIAR:

- Ignorar las conductas de quejas que pone de manifiesto el niño para no acudir al colegio. Por ejemplo: «Me duele la barriga» no me encuentro bien.
- Facilitar y favorecer al máximo el proceso de comunicación del niño con los padres para que éste se sienta ayudado en su problema, orientado especialmente a determinar cuales son las verdaderas causas.
- No reforzar las conductas de evitación de asistir al colegio.

### INTERVENCIÓN SOBRE EL NIÑO:

Aproximar gradualmente al niño a la situación fóbica mediante la utilización de medios indirectos que vayan desensibilizándolo de su miedo. Este acerca-

miento gradual directo o indirecto a la situación jerarquizada de miedo recibe el nombre de desensibilización sistemática y debe realizarse provocando en el niño una respuesta contraria a la del miedo que sea incompatible con la propia reacción fóbica y que emocione al niño positivamente.

Un ejemplo de situaciones jerarquizadas para el tratamiento «in vivo» de la fobia escolar la encontramos en Vila (1983):

1. El niño junto con la madre visitan con frecuencia el edificio y los patios de la escuela.
2. Madre e hijo entran en el edificio de la escuela, pasean por él y miran como juegan los niños.
3. Con permiso del director, madre e hijo entran en un aula vacía y permanecen un rato allí.
4. Un compañero acompaña al niño en el aula vacía. La madre está con ellos y promueve la interacción.
5. La madre se sitúa delante de la puerta del aula, permaneciendo atenta al niño.
6. El tiempo de asistencia a la clase se alargara paulatinamente, mientras la madre aguarda cerca del aula.
7. Mientras el niño asiste a las clases la madre lo espera delante de la escuela, recogiénolo a una determinada hora.

La intervención comportamental sobre la fobia escolar trasciende, en ocasiones al ámbito estrictamente del colegio, ya que se hace necesario la realización de sesiones terapéuticas de sensibilización llevadas a cabo por el psicólogo especialista, si bien la colaboración con el profesor-tutor resulta imprescindible y necesaria, para diseñar aquellas situaciones escolares que el equipo docente entienda que hay que resolver.



## Parlant amb... Manuel Bas Carbonell col·legiat d'honor del CDL - Alacant

**Manuel Bas Carbonell (València 1942) ha dedicat la seua vida a estudiar i divulgar la cultura valenciana. Membre del Consell Valencià de Cultura del 1995 al 2002, comissari del Pla Estratégic III Mil·lenni de València i president de la Societat Bibliogràfica Valenciana.**

**Ha escrit llibres i nombrosos articles. A més, dirigix col·leccions editades per l'Ajuntament de València, ha pronunciat infinitat de conferències i ha exercit multitud de càrrecs, tots ells relacionats amb el món de la Cultura.**

Com a bibliòfil, ha reunit la més completa biblioteca de temes valencians, adquirida per la Generalitat en 2003 i, actualment, conservada en la Biblioteca Valenciana.

Va nàixer en el carrer Quart de València i des de ben xicotet va freqüentar les tertúlies culturals que son pare Pedro Bas, pintor que va viure a París entre 1923-1939, mantenia amb un grup d'amics entre els que estava Leopoldo García Ramón. Manuel Bas reconeix que eixe ambient cultural va deixar en ell inquietuds que li han portat a ser un enamorat del llibre i la cultura valenciana. Ha comissionat nombroses exposicions de llibres, al mateix temps que els seus fons bibliogràfics han sigut utilitzats en multitud d'elles. Treballador infatigable, segueix dia a dia, pendent de qualsevol publicació sobre tema valencià. Actualment està centrat en els llibres de viatges. En la biblioteca que té a Xàbia, al carrer En Forn, hem pogut comprovar l'afecte i amor que té pels llibres, i la il·lusió amb què escomet els seus treballs.

despertar en mi la vena artística, de fet jo vaig començar amb la pintura, però prompte em vaig adonar que no era la meua vocació.

en adquirir a un preu raonable i amb el temps vaig aconseguir una biblioteca important quant a nombre d'exemplars i temàtica. Entre ells cal destacar L'Aureum Opus, impremta Gumiel de València, 1515, la Bíblia de Gutenberg, El tractat de socors dels pobres de Lluís Vives, 1480, i la majoria dels llibres originals de Pérez Bayer, Gregorio Mayans, Roe Chabás etc, així com un important fons teatral valencià, amb prop de 4000 volums.



### Parle'ns de la biblioteca del carrer En Forn a Xàbia

Com he dit abans, des de molt jove comence a comprar llibres que vaig emmagatzemant a ma casa de València, pero amb el temps l'espai físic que necessite es queda xicotet i aprofite que els meus iaïos tenien una casa a Xàbia per a traslladar tot el material bibliogràfic allí. És l'any 1988 quan faig el trasllat. Jo portava 20 anys comprant llibres, les meues prestatgeries estaven repletes de llibres i em va vindre molt bé poder instal·lar la biblioteca en el carrer En Forn. A més, cal tenir en compte que la comarca de la Marina vivia un moment culturalment important, allí em reunia amb Carlos Prats, Eduard Mira, Francesc Reus. Acudia a les presentacions de llibres que realitzaven les llibreries de Dénia, (Veles e Vents i Bertomeu), col·laborava en el periòdic El Poble junt amb Bernat Capó.

### Podria contar com va començar la seua vocació pels llibres?

En la meua vida hi ha dos etapes clarament diferenciades. Jo, professionalment he sigut gestor administratiu, però vocacionalment i des de la meua infància, he tingut inquietuds culturals que m'han acostat al llibre.

Des de ben jove la influència de mon pare i els seus amics de tertúlia van

Des dels 14 anys visite, ritualment tots els dijous, les llibreries de la ciutat de València a la recerca de llibres. En un primer moment buscava llibres de Dret però molt prompte, des dels anys 60, vaig començar a col·leccionar llibres de temàtica valenciana. Eren els anys d'efervescència política, de l'esperança del canvi i de l'interés per l'Autonomia, i en eixe ambient vaig començar per buscar llibres sobre temàtica valenciana. Els llibres es podi-

Son uns anys importants per a la meua col·lecció ja que, contínuament, estan editant articles sobre la biblioteca en periòdics i revistes, i acudien estudiosos i



investigadors a consultar els fons. Entre les nombroses visites cal destacar a Pedro Ruiz, Joan Fuster, Ricard Blasco i Albert Hauff, entre altres.

Actualment, estic centrat en l'adquisició de llibres de viatges, dels que ja tinc al voltant de 2000 volums. L'any 2004 vaig publicar un article en la revista **Viajar para saber**, editada per la Universitat de València, amb el títol de Viatgers alemanys per València.

### **Quina metodologia ha utilitzat per a l'ordenació del seu fons?**

En un principi dedicava els caps de setmana a enregistrar tot el que anava comprant però, a partir dels anys 90, davant de la importància i volum del fons bibliogràfic, vaig sol·licitar ajuda a les institucions per a poder realitzar la catalogació. Gràcies a les beques concedides per l'Institut Juan Gil-Albert i l'Ajuntament de Xàbia aconseguim catalogar-la parcialment, i publicar el Catàleg de Fons Antic i El Fons Antic de Teatre Valencià.

Després de l'adquisició de la Biblioteca per part de la Generalitat, he tornat a adquirir llibres, en aquest cas de viatges, però no utilitze cap metodologia, simplement compre i col·loque a les prestatgeries.

### **Per què ven la seua col·lecció a la Biblioteca Valenciana?**

M'havia especialitzat en temàtica valenciana i tenia més de 25000 volums, dels quals 3000 llibres eren de fons antic, d'un valor incalculable.

Tota la documentació, plans, projectes, etc, que es va utilitzar en la confecció i seguiment de l'expedient per aconseguir la inclusió de la Llotja de València com a Patrimoni de la Humanitat, era de la meua Biblioteca. Expedient que vaig defensar davant del Ministeri de Cultura (Madrid) i la seu de la UNESCO a París.

L'any 1986 el Ministeri de Cultura havia incoat expedient per a incloure-

la en l'inventari general del Patrimoni Històric Nacional. La casa que albergava la biblioteca no disposava de les necessàries mesures de seguretat. A més a més, no estimava oportú deixar a la meua família eixe important fons i, també estava la satisfacció personal de poder col·laborar en la creació de la Biblioteca Valenciana.

### **Vostè ha format part del Consell Valencià de Cultura?**

Sí, efectivament, foren uns anys de molt de treball i lluita. Vaig estar set anys en el Consell, com a vicepresident, en el lloc que en el seu dia va ocupar Juan Gil-Albert.

La meua activitat va ser molt intensa. Una de les tasques que vam haver d'acometre va ser el de la Llengua Valenciana. Estiguerem dos anys demanant informació i treballant de valent.

**"M'havia especialitzat en temàtica valenciana i tenia més de 25000 volums, dels quals 3000 llibres eren de fons antic, d'un valor incalculable"**

Una altra de les qüestions que vaig intentar solucionar va ser la distribució de publicacions. Quan vaig entrar a formar part del Consell, vaig trobar-me amb un magatzem replet de llibres, n'hi havia al voltant de 60.000, i el meu interès per la distribució em portà a reunir-me amb responsables d'escoles, instituts i institucions per a donar difusió a les obres emmagatzemades de manera que vaig aconseguir deixar el depòsit en 20.000 llibres.

### **Tinc entès que la llista de premis rebuts ha sigut important**

A banda dels premis que he aconseguit en la meua professió, en el món de la Cultura he rebut els guardons següents:

**1988.** Placa de Plata pro labor cultural, en el 10é Aniversari de Xàbia, amb motiu dels deu anys de la Constitució.

**1995.** Bibliòfil Predilecte, del Gremi Nacional de Llibres "Llibris".

**1998.** Alta Distinció de la Generalitat Valenciana per la seua participació en el dictamen de la Llengua.

**2000.** Porrot d'Honor de les Lletres Valencianes. Guardó otorgat per l'Ajuntament de Silla.

**2002.** Medalla d'Honor del Consell Valencià de Cultura.

**2004.** Premi Vila de Xàbia al Valor Cívic.

**2008.** Medalla d'Or al mèrit en el treball.

### **Què pensa del llibre digital?**

Contra els avanços de la tecnologia no podem ni hem de lluitar, el llibre digital és el futur, segurament el meu nét llegirà en suport digital i tal vegada, d'ací a 50 anys, les biblioteques en suport paper només seran alguna cosa exòtica.

Crec que podem comparar el llibre digital a la telefonia mòbil. Fa deu anys m'ho van proposar com a negoci. No ho vaig acceptar i, francament, no vaig pensar que la revolució de la telefonia sense fils seria tan espectacular. Per això crec que el llibre digital sí que tindrà futur.

Podríem continuar parlant amb Manuel Bas Carbonell, la seua conversació és fluida i amena, però hem de deixar molts temes, que espere poder reprendre en altra ocasió. És tan llarga la seua trajectòria i el seu treball en el món de la Cultura que no podem abreviar i resumir en tan poc temps una vida tan fructífera.

Només cal destacar la gran il·lusió per continuar treballant, gràcies al suport de la família, especialment la seua dona.



## Dieta y gastronomía

Llamamos dieta a la pauta alimenticia seguida por una o muchas personas cotidianamente. En otra acepción, la dieta es la selección de alimentos usada en un período determinado de tiempo para la consecución de una finalidad específica: estética, fisiológica o terapéutica (mantener o perder peso, curar una diarrea, descender el colesterol sanguíneo, mejorar la presión arterial, etc.). Cuando la dieta se diversifica y se sistematiza, podemos hablar de régimen alimenticio en sentido amplio. Las dietas, desde el punto de vista técnico o científico, requieren para promocionarse conocimientos extensos bioquímicos, fisiológicos, energéticos y farmacológicos sobre los alimentos para conseguir los fines propuestos sin dañar la salud de los individuos que las han de seguir. Digamos que existen profesionales (generalmente, médicos o enfermeros) que se ocupan de la prescripción de dietas equilibradas, y la práctica constituye toda una especialidad terapéutica. Sin embargo, hay dietas que gozan actualmente de gran difusión y se sustentan exclusivamente sobre creencias religiosas, mágicas, seudocientíficas o tradicionales.

La gastronomía, arte o técnica de preparar los alimentos para hacerlos más sabrosos y atractivos, se basa fundamentalmente en la tradición, y en este aspecto comporta una relación entre el hombre y su entorno. Se come lo que se tiene al alcance, siempre que sea comestible, de ahí la variedad de culturas gastronómicas. La tradición determina que, en determinadas regiones del mundo, unas sustancias sean o no comestibles. Las ratas, por ejemplo, se han comido tradicionalmente en los alrededores de la Albufera de Valencia, y las ranas, hasta tiempos recientes. Naturalmente, la manera de preparar los alimentos no sólo influye en su sabor sino en las propiedades alimen-



ticias de los mismos. Se puede, según tradiciones nórdicas o mediterráneas, freír una carne con mantequilla o con aceite de oliva, pero la riqueza caló-

rica variará y la cantidad de colesterol también. No es lo mismo comer alimentos crudos o hervidos, ni desecados o asados, o ahumados o fritos. Cada una de las manipulaciones culinarias que hagamos redundará en eliminar o mejorar el contenido vitamínico o calórico de los alimentos. La cocina no es una actividad inerte, supone transformaciones. El acervo gastronómico de un pueblo o región, recopilado al cabo de años, quizá de siglos, sólo nos habla de los gustos o aficiones alimenticias de ese pueblo, no de lo saludable de sus recetas.

La gastronomía ha tendido a extenderse, a globalizarse. Gastronomías nacionales como la francesa, la china o la hindú, entre tantas otras, son conocidas hoy en todo el mundo, están al alcance de la degustación universal. Paralelamente, la ciencia ha incidido sobre ellas, analizando químicamente sus componentes y sus productos elaborados, su calidad nutricional y su poder salutar. Todo ello, desde luego, sometido a complicados estudios estadísticos sobre longevidad de las poblaciones, incidencias patológicas atribuibles a sus dietas y prevalencia de aquellas. Todo ha hecho que los repertorios culinarios, la gastronomía de cada región, se hayan alterado notablemente. El cambio, muchas veces, sobreviene subrepticamente, lentamente, sin que nos percatemos. En la cocina tradicional alicantina, por ejemplo, se han introducido platos pertenecientes a otras culturas, desplazando frecuentemente a los tradicionales. ¿Cuándo comenzamos a comer espaguetis o pizzas? Algunos, los más jóvenes, pueden creer que los hemos comido siempre. Nuestra alimentación cambia. El tomate, como base del sofrito, se introdujo en nuestra cocina después del descubrimiento de América, así el **Llibre de Sent Soví** del siglo XIV [hay un manuscrito conservado en la

# Observaciones del caminante

Biblioteca Universitaria de Valencia) habla de cómo hacer los sofritos sin el tomate, entre muchas otras cosas. La comida rápida de procedencia norteamericana ha invadido recientemente nuestra manera de alimentarnos, creando nueva problemática que dificulta la orientación de los ciudadanos en su deseo de comer bien. La dietética, como ciencia nutricional, incide también sobre la cocina tradicional limitando sus excesos y desviaciones peligrosas para la salud. En muchas facultades de medicina o farmacia, en escuelas de enfermería o de agronomía, existen diplomaturas en dietética y nutrición. El dietista es solicitado crecientemente por la población sana y por la enferma en nuestro medio. Cada vez son más los que se preocupan por las dietas cardiosaludables o las que limiten su peso.

Paralelamente a esta actividad técnica o científica que indaga la idoneidad de las fórmulas tradicionales de la gastronomía, existe una actividad literaria que ignora, generalmente, sus valores nutricionales para dedicarse a la valoración placentera de las comidas. Son clásicos en la literatura española Julio Camba (**La casa de Lúculo o el arte de comer**), Néstor Luján (**El libro de la cocina española o Viaje por las cocinas del mundo**, entre otros), Joan Perucho (**El libro de la cocina española**, en colaboración) o Álvaro Cunqueiro (**La cocina cristiana de Occidente** y numerosos artículos periodísticos). Estos autores no se limitan a exponer repertorios de recetas, o de vinos, sino que hacen entrar la temática gastronómica en la narrativa ensayística en obras de lectura muy agradable. En esta línea encontramos autores locales de gran amenidad y penetración, como el alicantino Fernando Gallar, médico gastroenterólogo, con libros imprescindibles como **Andanzas y pitanzas** (Alicante, 1983) o **A pan y cuchillo** (Alicante, 1985), obras donde conjuga su entusiasmo por la gastronomía con anécdotas, recetas, observaciones de todo tipo en un estilo literario entra-

ñable. Gallar tiene como antecedente alicantino a José Guardiola Ortiz que con su **Gastronomía alicantina y Conduchos de Navidad** se convirtió en una referencia obligada en la literatura gastronómica regional. Recientemente, Ángeles Cáceres y el alicantino Rafael Bonet inciden sobre toda esta problemática (**Comer como Dios manda** [**La cocina alicantina**

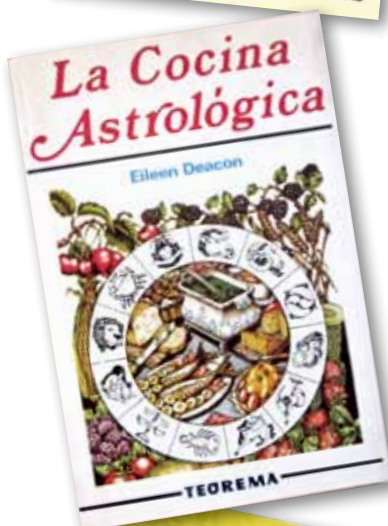
**de ayer y de hoy**). También Antonio González Pomata (**Cocina alicantina**) y Francisco G. Seijo Alonso (**Las bebidas valencianas**, **Los grandes vinos**, **La cocina valenciana**, **Los gazpachos valencianos y alicantinos: manjar de antología**, etc.) han aportado repertorios culinarios de gran valor en la bibliografía especializada.

El género ensayístico dedicado a la gastronomía presenta hoy una atracción popular indudable que hace posible la creación de secciones y columnas específicas en revistas y periódicos. Y son ampliamente frecuentadas por los lectores. Prueba del interés creciente por el tema es la instauración en 1997 del *Premio Sent Soví*, patrocinado conjuntamente por la Universidad de Barcelona, Fundació Ferrer Sala-Freixenet y RBA libros, a la mejor obra escrita en castellano o en catalán que trate el tema gastronómico como fondo de una narración, excluyéndose los simples repertorios culinarios.

Como vemos, la comida, de simple necesidad de sustentación, ha pasado a ser el objetivo de un arte y de una ciencia. Y no es extraño que sea así. Comer es para el hombre una parte importante de la actividad cotidiana, una actividad ineludible que puede ser amenizada con imaginación e ingenio. Y a eso aspira la gastronomía. Pero a su vez, de manera creciente, esa gastronomía, que ha nacido de los usos y costumbres populares, se disciplina e intenta impregnarse de tecnología dietética.

Sabemos cada vez más sobre nuestro entorno, lo dominamos de manera creciente, la gastronomía no puede ya independizarse de la dietética, queda subordinada a ella en muchas situaciones. Hay alimentos que ya no se quieren tomar por su riqueza en colesterol, en sal o en no se sabe aún qué nuevas sustancias.

**Emili Rodríguez-Bernabeu**





## Entrega de la primera edición -año 1899- de los estatutos del Colegio



De vez en cuando surgen acontecimientos inesperados que nos llenan de gozo. Este el caso que nos ocupa. Durante una conversación informal el bibliófilo D. Manuel Bas Carbonell comunicaba al señor Decano, Francisco Martín Irles, la existencia en su poder de un opúsculo que contiene los estatutos que dieron lugar a la creación del *primer Colegio Oficial de*

*Doctores y Licenciados*. Este documento data del año 1899 y es de extraordinario valor para nosotros. Pues bien, el Sr. Bas se comprometió a cederlo a nuestro colegio y, a tal efecto, organizamos el acto de cesión que tuvo lugar en la localidad de Jávea (Alicante) el día 22 del pasado mes de mayo.

Una delegación del Colegio, presidida por el Sr. Decano, don Francisco Martín Irles, la Sra. Vicedecana, D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Dolores Díez García y el Vocal Francisco Reus Boyd-Swan, se adentró en el carrer En Forn, una de la calles del casco antiguo de la pintoresca villa y allí encontró una biblioteca particular magnífica e inmensa, con un gran fondo fundamentalmente de temática valenciana. En sus entrañas se cele-

bró el simbólico acto de entrega del opúsculo, con documento acreditativo incluido, que a partir de ahora será una de las piezas estrella de nuestra biblioteca.

El Sr. Bas manifestó que era un honor para él realizar esta cesión, porque está convencido de que el Colegio es el depositario más adecuado para guardarlo. Por su parte, el Sr. Decano agradeció profundamente la gentileza y aseguró que era un momento inolvidable del que todos guardaríamos memoria perpetua. Al finalizar, recorrimos algunos lugares de Jávea, donde permanecimos hasta bien entrada la tarde.

**M<sup>a</sup> Dolores Díez García**

## X Maratón de lectura organizado por el Grupo Leo

Más de 750 personas, entre escolares y adultos, participaron el lunes 29 de Marzo en el salón de actos del Club Información en el X Maratón de lectura. Objetivo: rendir tributo al poeta Miguel Hernández en el Año Hernandiano. Este maratón de lectura se inscribe también dentro de las actividades del Día del Libro Infantil y Juvenil.

Durante la jornada matinal, alumnos de los colegios Benalúa, El Palmeral, Ramón Llull, Inmaculada, Salesianos y el IES Gran Vía leyeron poemas y extractos de la biografía del poeta. El Colegio salesianos realizó una exposición de toda la vida y obra de Miguel Hernández, trabajo preparado anteriormente en el aula.

En el transcurso de la mañana se registró uno de los momentos más emotivos con la intervención de la escuela de Formación de Personas Adultas (FPA) nº 6, de Fontcalent, cuando los versos del autor de *Para la Libertad*, acompañados a la guitarra, alcanzaron una especial significación.

*"Me ha impresionado y emocionado la intervención de alumnos de origen extranjero leyendo al poeta con total naturalidad y gran sentimiento. Creo que este hecho representa un homenaje y una prueba de la universalidad de Miguel Hernández", afirmó Diego Gila, coordinador del Grupo Leo y responsable del maratón.*

Durante la tarde se sumaron al acto las FPA Paulo Freire, Alberto Barrios,

Babel y Tómbola, así como diversos colectivos de Aula Abierta y clubes de lectura. También leyeron grupos literarios de mujeres, la asociación Nuevo Futuro y un grupo de padres y madres de las Esclavas de Alcoy.

De forma espontánea intervinieron diferentes asistentes, entre ellos los escritores Roberto Aliaga y Ana Pomares, y miembros del mundo de las hogueras de San Juan. El maratón contó con una ambientación apoyada en un audiovisual que recogía aspectos de este evento y de la vida y obra del poeta, y en las aportaciones de los colegios y grupos, con carteles, dibujos y textos sobre motivos hernandianos.

**Andrea Jiménez Inza**



## Los libros de...



### 21 relatos por la educación

Varios

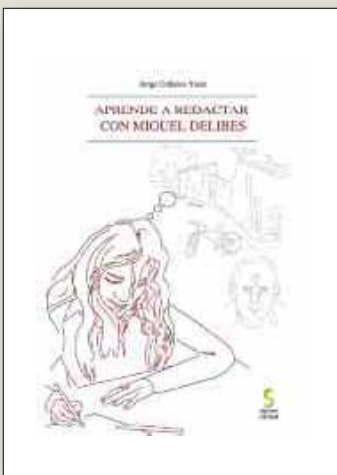
Gran Angular Madrid, 2010

La educación es algo más que ir a clase, impartir una lección o enseñar a un hijo a comportarse. La educación no está solo en el aula, en la calle o en el salón de casa. Puede estar en un agujero del desierto, en los largos de

una piscina, en saber retirarse a tiempo o en una taza de chocolate caliente.

He aquí 21 relatos sobre la educación, escritos por algunos de los autores más importantes del

panorama nacional. Son relatos alejados de los tópicos, porque los nuevos tiempos exigen reflexión y cambios. Y porque no es cierto que los alumnos de hoy sean peores que los de antes o que ya no queden buenos profesores.



### Aprende a redactar con Miguel Delibes

Jorge Urdiales Yuste

Ediciones Cinca Madrid, 2010

El refrán castellano acierta de pleno cuando asegura que quien a buen árbol se arrima buena sombra le cobija.

Se cumple esta observación tomada a la letra para cuantos buscan una buena sombra de árbol. Pero no es menos cierta en quienes buscan la metafórica sombra del poderoso, la del entendido o la del rico en dineros o en virtudes.

El autor del presente libro-cuaderno de trabajo, filólogo, doctor en periodismo y tenaz investigador de Miguel Delibes, después de lanzar al mundo editorial dos diccionarios sobre el mundo rural del novelista vallisoletano, desciende con este

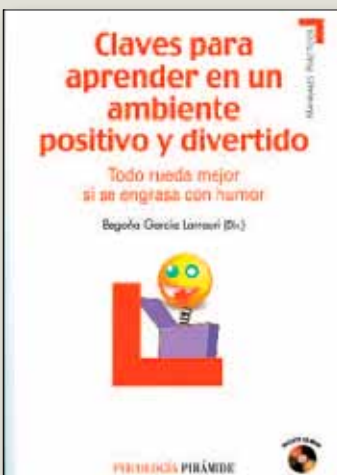
trabajo al terreno concreto de la didáctica de las aulas y realiza la feliz idea de poner el aprendizaje de la expresión escrita a la sombra del gran maestro de la prosa castellana.

Piensa el autor que el aprendiz de escritor de la mano de Miguel Delibes llegará a escribir por su cuenta y dará con su propio estilo.

Sin duda, hoy, en España, uno de los árboles con más copa y mejor sombra literaria es la obra que nos ha dejado el novelista recién fallecido. El castellano de su prosa fluye con la riqueza que río arriba nos viene de Cervantes y es el que se ha hablado en los más cultos rincones rurales de los pueblos de Castilla. Muy parecida a la que encontramos en la obra de Galdós es la prosa que florece en el medio centenar de las novelas de Miguel Delibes.

Sin abandonar el símil, el autor cree que hay que decirle al escritor que se inicia y que quiere llegar lejos, que aquí no vale sentarse a la sombra del buen árbol y que baste con leerlo, sino que es preciso, con método, trabajar la prosa de Miguel Delibes de forma sistemática. Haciéndolo, aprenderá de él a ver la realidad con mirada de agudo observador. Aliadas la observación propia con la sencilla fascinación de la prosa del novelista, se despertará en el aprendiz de escritor, imitándolo, el creador que lleva dentro. Este despertar será por pasos, ordenado y seguro.

El libro, efectivamente, obedece a una larga experimentación del «Método Redacta» seguido por el autor. Por otra parte, los ejercicios concretos que aquí se piden ya han sido experimentados antes de llegar a la redacción que ahora tienen.



### Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido

Begoña García Larrauri (Dir.)

Ediciones Pirámide Madrid, 2010

El sentido del humor es la capacidad de generar ideas novedosas e ingeniosas, de disfrutar y reír, de relativizar las situaciones de la vida y de tener una actitud positiva compartiéndola con los demás.

La profesión docente está llena de riesgos para la salud emocional y, como consecuencia, también para la salud física. Como en cada profesión, el objetivo no es sobrevivir, sino disfrutar con lo que se

hace. Este libro está escrito por profesoras de diferentes niveles educativos, desde primaria a la universidad.

Ellas han encontrado en el buen humor la actitud optimista, la sonrisa y el afecto, el modo de lograrlo. Los resultados que han obtenido cada día han sido tan esperanzadores que se han animado a compartirlos con otros y otras profesionales. Así, en esta obra

nos ofrecen clases para «cargar las pilas de energía positiva» como docentes. Además, se describen 81 actividades, ideas y sugerencias para conseguir objetivos como: generar un clima positivo en los grupos, fomentar un entorno de apertura y de confianza mutua entre los participantes de un grupo, promover la ilusión por aprender, trabajar disfrutando y divirtiéndose, animar a la creatividad y favorecer el pensamiento optimista.



# Inocencio Indecente

**Álvaro.**—¡Jo! ¡Vaya título que te has sacado!

**Inocencio.**— ¿Sí? Mira este correo que nos envían desde Galicia.

**Alv.**—¡Anda! Y a mí me llama sociata bobalicón. Lo de Inocencio Indecente te lo mereces, o sea que aguántate.

**InD.**—No te pares en las primeras líneas, sigue, sigue, que lo de sociata bobalicón para ti es de lo más suave que se dice.

**Alv.**— ¡Pero será...! Supongo que disfrutarás viendo cómo me insulta.

**InD.**—No, tú sabes que no me gusta la violencia ni en las palabras. Vamos a hacer una cosa: suavizando sus diatribas contra todo y contra todos, transcribiremos su correo, y que cada cual lo lea y asuma como quiera.

*“Estimado Inocencio Docente, que yo más diría Indecente, viendo como te escudas en un humor primario, que ni es humor ni es nada, para aparentar que criticas a nuestro indecente gobierno, pero sin mojarte nunca de verdad y haciendo aparecer a tu interlocutor Álvaro como un sociata bobalicón.*

*Te pregunto, a ti que te escondes detrás del autollamado Inocencio, ¿Eres un facha reconvertido o peor, disfrazado para que no se te note? ¿Eres, como tantos de ellos, un renegado cobarde, que no te atreves a dar la cara después de tu desconversión? Del otro, de tu Álvaro amigo, no digo nada porque es un lamentable invento tuyo, ¡estoy segura!*

*Pero trátale algo mejor, porque da pena el pobriño, aunque siendo sociata ya tiene bastante, digo yo. Pero tú, ¿qué eres? Anda atrévete a publicar esto y lo que sigue, porque yo sí te digo que no soy sociata, ni populata; yo creo en mí, creo en la persona, creo en la familia, creo en la gente buena que intenta trabajar, si la dejan, y no creo en la política, quizá en la POLÍTICA, así con mayúsculas, sí, pero en la política de los políticos, no.*

*Te empiezo diciendo que una superpolítica, la Vicepresidenta, dijo que es indecente toda la gente que no está de acuerdo con alargar la jubilación a los setenta años, mientras nos acercamos a*

*los cinco millones de parados. La palabra indecente fue la que me hizo pensar en ti, compañero fantasma, con antifaz de Inocencio Docente, y escribirte. Sigó.*

*Yo digo, a ella y a ti y a todo el que me quiera escuchar, que*

- *Indecente es que el salario mínimo de un trabajador sea de 625 euros al mes y el de un diputado de 4.000 euros, pudiendo llegar a los 6.500 euros.*

*Yo digo que es*

- *Indecente que un catedrático de Universidad o un cirujano de la Sanidad Pública ganen menos que un concejal de festejos en múltiples y abundantes ayuntamientos, que se apresuran a buscar grupos y cantantes que aplaudan los tributos-SGAE.*

*Yo digo que es*

- *Una indecencia comparar y aprobar la diferencia entre la jubilación de un diputado y la de una viuda.*

*Yo digo que es*

- *Indecente que un ciudadano tenga que cotizar 35 años para percibir una jubilación y a los diputados les baste con 7 y que a los miembros del Gobierno les baste jurar el cargo para después cobrar la pensión máxima;*

- *Indecente es que los diputados sean los únicos trabajadores (¡qué cosas hay que escribir!) de este país que estén exentos de tributar un tercio de su sueldo del IRPF, ¡jencima!*

- *Indecente es colocar en la Administración a dedo y de amititia a miles y a miles de asesores con la cualificación que demuestran en la catástrofe social-económica que vivimos.*

- *Quizá lo más indecente, el ingente dinero destinado a sostener los partidos políticos, aprobados por los mismos políticos que viven de ellos.*

- *Indecente, ya en grado sumo, los dineros para «estar a buenas» con los sindicatos, las subvenciones por cada delegado sindical obtenido en las elecciones sindicales, y el salario de los miles y miles sin cuento de liberados sindicales, que supo-*

*ne una de las partidas más significativas que pagamos todos.*

- *Indecente es que para ser político («señoría») no se exija cualificación alguna y hasta para ser barrenderos se convoque concurso oposición. ¡Qué lamentable es ver algunos políticos españoles hacer el ridículo fuera de nuestras fronteras por su analfabetismo lingüístico!*

- *Indecente es el coste que representan para los ciudadanos las comidas, los coches oficiales con sus chóferes servidores, los viajes, las tarjetas de crédito sin límite de los políticos. El servidor no debería superar al servido en sus privilegios, pero es que los políticos no se creen que son nuestros servidores. Más aún, nos tratan como siervos en muchas ocasiones y no nos respetan, sobre todo cuando en sus mítines y discursos nos cuentan enardecidos sus mentiras y requieren aplausos.*

- *Indecente es que los funcionarios y ‘asimilados’ tengan que sacar las castañas del fuego al gobierno bajándonos el sueldo, porque, si no es así, bajándonos el sueldo nosotros, se iba a enterar Zapatero de lo que vale un peine.*

**Alv.**—¿Y sigue?

**InD.**—Y sigue, pero nosotros no vamos a seguir. Amiga Purificación, ves que sí hemos publicado tu correo... No sé Álvaro, pero yo no estoy demasiado en desacuerdo contigo. Bueno, con algunas cosas, sí lo estoy, como puedes comprender. Creo que no aciertas con mi ubicación o lo mismo sí, ¡vaya usted a saber! De todas formas, muchas gracias por ti y por ser capaz de comprometerte como lo haces.

**Inocencio Docente**

inocenciocente@cdlalicante.org



# UNIVERSIDAD DE OTOÑO 2010

## UNESCO 2010: EDUCACIÓN PARA TODOS

Septiembre / Octubre / Noviembre / Diciembre  
**CDL ALICANTE**



CURSO / SEMINARIO	TÍTULO	PROFESORADO	PRESENCIAL / ONLINE	FECHAS
Curso (31 horas)	Introducción a PhotoShop aplicado a la docencia	Carlos Pérez Rodríguez Manuel Piera Olivares	Presencial	20/09/2010 – 25/09/2010 (lunes a sábado)
Seminario (30 horas)	Síndrome de Asperger, comprensión e intervención en el contexto escolar	M <sup>a</sup> José Navarro Domínguez	Presencial	20/09/2010 – 25/09/2010 (lunes a sábado)
Curso (31 horas)	Introducción al Software libre para la labor docente	Carlos Pérez Rodríguez Manuel Piera Olivares	Presencial	27/09/2020 – 07/10/2010 (lunes a jueves)
Seminario (30 horas)	¿Qué puedo hacer para dar mis clases? El plan de convivencia en la prevención y resolución de conflictos	Manuel Pérez Sánchez	Presencial	27/09/2020 – 07/10/2010 (lunes a jueves)
Seminario (30 horas)	Atención a la diversidad en la Educación Secundaria	Amparo Polack Atares	Presencial	20/09/2010 – 25/09/2010 (lunes a sábado)
Seminario (30 horas)	El aprendizaje en niños con necesidades educativas especiales. Organización y funcionamiento de aulas específicas	M <sup>a</sup> Antonia Paya Zaforteza	Presencial	18/10/2010 – 28/10/2010 (lunes a jueves)
Seminario (30 horas)	El estrés docente. Estrategias de prevención y actuación	Amparo Polack Atares	Presencial	08/11/2010 – 18/11/2010 (lunes a jueves)
Seminario (30 horas)	La mediación escolar: una herramienta positiva para prevenir conflictos en las aulas desde la responsabilidad	Josefina Rodríguez Bravo	Presencial	08/11/2010 – 18/11/2010 (lunes a jueves)
Curso Online (40 horas)	Materiales web aplicados a la enseñanza de lenguas: HOT POTATOES	Juan Carlos Tato Agra	Online	8/11/2010 -20/12/2010

Los cursos han sido autorizados y reconocidos según Resolución de 21/05/2010 (DOCV nº 6280 de 02 de junio de 2010), por la Dirección General de Personal de la Conselleria de Educación.

PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE

[www.cdlalicante.org](http://www.cdlalicante.org)



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

# B



**Colegio Oficial de  
Doctores y Licenciados  
en Filosofía y Letras  
y en Ciencias de Alicante**