

Alicante **Al** habla

Mayores
TELEFÓNICA

Año XXIV - Febrero 2021 - Nº 86

Un pasado común, un futuro juntos



Explanada de Alicante

Paseo de la Explanada

El **Paseo de la Explanada** de Alicante, es junto al Castillo de Santa Bárbara, la seña de identidad más conocida de la ciudad de Alicante.

Se extiende desde la Plaza del Mar hasta el Parque de Canalejas. Un paseo de 500 metros de longitud que **se caracteriza por el mosaico presente en el suelo** con formas onduladas de tres colores, rojo, blanco y azul.

Transcurre paralelamente al paseo del Puerto y a lo largo de todo su recorrido hay cuatro filas de enormes palmeras que la flanquean desde el inicio al final.

A lo largo del paseo hay numerosas tiendas de artesanía y venta de suvenir, así como artistas de todo tipo: pintores, magos, mimos, etc... También nos encontramos con numerosas cafeterías, heladerías y amplias terrazas donde tomar algo. Es un lugar neurálgico donde a toda hora hay gente paseando y disfrutando del día.



Casa Carbonell

Al comienzo de la Explanada desde la Plaza del Mar, se encuentra la casa Carbonell. Es uno de los edificios más imponentes y su fachada capta la atención de todos los que visitan el paseo.

Fue construido en 1922 por orden de Enrique Carbonell, un importante fabricante de tejidos alcoyano. Actualmente el edificio alberga viviendas particulares de gran tamaño y locales de negocios.

El mosaico de teselas

El suelo de la Explanada es un gigantesco mosaico compuesto por seis millones y medio de teselas cuadradas de unos 4 cm x 4 cm de tres colores:

- **Rojo Alicante:** Es el nombre de la tonalidad del rojo, un color grana que puede presentar manchas blancas repartidas irregularmente.
- **Crema marfil:** Es un tono que no llega a ser blanco, tiende más a color beige.
- **Negro Marquina:** Es un negro ligeramente azulado.

El mosaico representa las olas del Mar Mediterráneo, con formas onduladas que intercalan los tres colores a lo largo de todo el paseo marítimo.

La Concha de la Explanada

A medio camino encontramos un gran escenario conocido como "la concha" donde se celebran conciertos de música clásica a cargo de la Banda de Música de Alicante y representaciones de danzas tradicionales



TELEFONOS DE INTERÉS

Prejubilados Alicante 965 10 65 56

Famedic 954 49 45 99

Antares 914 83 16 46

Antares Salud 902 36 06 94

Adeslas 915 64 54 54

Montepío 915 31 80 31

Fonditel 900 21 06 66

A.T.A.M 900 50 26 50

A.T.A.M Valencia 963 15 60 00

Asist. Social Valencia 963 87 14 65

T-Gestiona 900 12 30 08

Plan de Vacaciones 900 35 10 10

Pléyade 913 44 66 91

COORDINADORES DE CONTENIDOS
Pepe Ferrández

PRESIDENTE
José Ferrández Noguera

VICEPRESIDENTE - TESORERA
Celia Concha Muñóz

SECRETARIO
Pedro Guadalajara Alonso

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Gráficas Mesa, S. L.

IMPRIME
Gráficas Mesa, S. L.

400 Ejemplares de Distribución gratuita

Índice

- 02 Paseo de la Explanada
- 04 Saludo del Coordinador
- 05 Pequeño Resumen del 1º Año
- 06 Seguimos en Montanejos
- 07 Asamblea General Ordinaria

- 08-09 Llega la Pandemia
- 10 En Arte de Saber Morir
- 11 Hablando de Vacunas
- 12-14 Las Telefonistas
- 15 Cinco Razones para Consumir quesos

Noticias de la Asociación

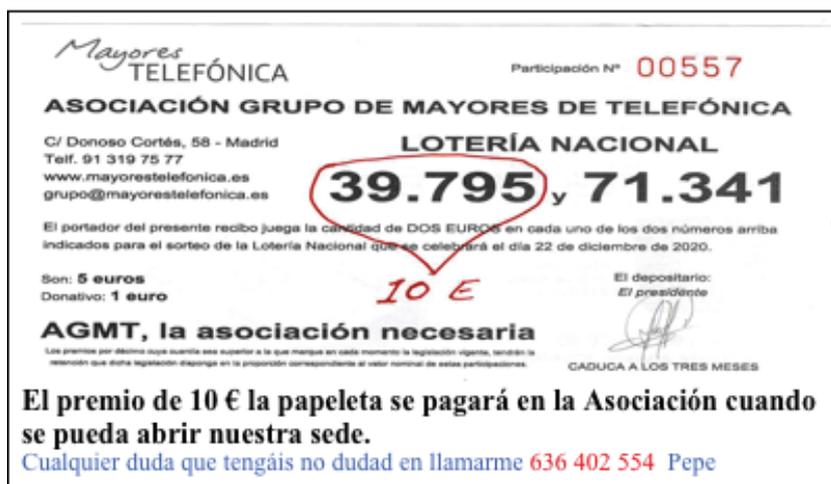
Tarjeta COYSALUD



Con la Revista y pegada a las normas de utilización enviamos las nuevas tarjetas COYSALUD valederas para el presente año 2021.

Premios Lotería (Sorteo del Niño)

Como ya sabéis la participación de Navidad de 5 € el nº 24837 tocó la devolución y lo canjeamos por el nº 25824 para el sorteo del Niño y en este nos tocó **15 €**. Debido a la pandemia y consejos de salir de casa lo menos posible, hemos decidido compensarlo con las cuotas de socio de este 2021.



Necrológicas

Hemos de lamentar desde nuestra anterior publicación el fallecimiento de nuestros compañeros:

Aurelio Ripoll Martí
Francisco López Paniagua
Isidro Macías Macías
Antonio José Navarro García
María Teresa Lorente Espinosa
Tomás Oliver Gómez
Manuel Fernández Sánchez

José García Soler
Manuela Esteve Giner
María Piedad Martínez Ayuso
Emilia Conde Muriana
Amador Sastre Herrero
Josefina Payá Mora
Josefa Ivorra Egido

Desde esta Asociación en nombre de todos los compañeros, enviamos nuestro más sentido pésame a sus familias.
Descansen en Paz.

Saludo del Coordinador



Queridos amigos y compañeros, ya hemos dejado atrás el año que cambió nuestras vidas, el año en el que aprendimos a relacionarnos desde la distancia, a saludarnos sin darnos la mano, sin darnos abrazos, en el que nos vimos obligados a encerrarnos en casa para no contagiarnos de este virus para salvar la vida. Un año que nos ha alterado nuestros planes, nuestros sueños, nuestro día a día. Terminó por fin el primer año de pandemia.

El 2020 parecía que iba a ser un año inolvidable y lamentablemente lo fue. Lo que jamás hubiéramos pensado es que se convertiría en una pesadilla mundial y que recién empezado el 2021 todavía no sabemos cómo vamos a salir de esta tortura. Por suerte se vislumbra algo más de optimismo con la llegada de las vacunas y ojalá que en un periodo corto de tiempo, todo esto haya pasado y podamos empezar a hacer una vida relativamente normal y digo relativamente, porque ya nada volverá a ser lo mismo. Pero quienes me conocen saben bien que soy optimista, y hay también muchas cosas de este año que no quiero olvidar, como a todas aquellas personas que en los peores momentos de confinamiento nos ayudaron a que pudiéramos seguir adelante: personal sanitario, personal de limpieza, transportistas, comerciantes, etc. y a mi esposa que me tuvo que aguantar durante tres meses, tuve la suerte de no estar solo y gracias a ella, mi supervivencia fue más fácil, (no soporto la soledad). Y además los hombres "la gran mayoría" somos muy inútiles en las labores del hogar.

Tenemos que dar gracias porque somos un grupo privilegiado, aunque de gran riesgo por nuestra edad, tenemos la suerte de no tener que madrugar para ir al trabajo, tenemos el sueldo seguro, la televisión nos entretiene, los móviles funcionan correctamente, la inmensa mayoría no tenemos otra actividad que

pasear tranquilamente (con la mascarilla) sin aglomeraciones, tomar un buen café con algún amigo y disfrutar de la vida con cosas que antes no apreciábamos como ahora.

Ahora el segundo año de pandemia que comenzamos con muchas esperanzas, esperamos poder hacer alguna actividad que echamos en falta, pero yo creo que hasta después del verano no podremos juntarnos en grandes grupos.

Como es seguro que no podremos hacer la Junta General Ordinaria, que normalmente se tiene que celebrar durante el mes de marzo, en la siguiente página hago un pequeño resumen de las actividades que hemos hecho durante el año 2020, para que estéis suficientemente informados y las que tenemos previstas para este año 2021, siempre que lo permitan las autoridades y que tengamos salud.

No bajéis la guardia porque el virus sigue entre nosotros, y tenemos que pasar muchos ratos juntos. Así pues

Salud y feliz 2021 !!!!

Pepe Ferrandez

Pequeño Resumen del 1º Año de la Pandemia

Viaje a Montanejos 1

Los días 13 y 14 de febrero viajamos al pueblo de Montanejos en el interior de Castellón, un grupo de 63 socios, para celebrar el día de San Valentín. Este viaje teníamos que haberlo hecho el año anterior, pero por un pequeño fallo en la logística (Se les olvidó la reserva) se tuvo que posponer, pero mereció la pena.

El día 13 llegamos sobre las 12 del mediodía al pueblo, donde nos esperaba en la entrada Javier para indicarnos como llegar al hotel La Valenciana y ayudarnos con las maletas ya que el autobús no podía entrar por las calles estrechas.

Después de dejar las maletas Javier nos hizo de guía por el pueblo, primero dimos un pequeño paseo por la orilla del río Mijares que transcurre por la localidad hasta llegar a lo más importante del pueblo "la Fuente de los Baños". Donde dicen que sale el agua a 25°C durante todo el año y que era unos antiguos baños árabes.

A la vuelta del paseo, Javier no llevó a una degustación de quesos y embutidos típicos de la zona que desaparecieron en cinco minutos. Después de hacer las compras o encargos pertinentes, fuimos al Hotel ya que era la hora para la comida.



Reponiendo fuerzas con una sonrisa

Seguimos en Montanejos

Ahora que escribo esto y veo las fotos, reconozco la alegría que da ver las fotos de la gente riéndose y pasándose bien, es una de las actividades que más echamos en falta en esta pandemia.

Después de una abundante comida, tarde libre para pasear por el pueblo, algunos fuimos con Javier a otro recorrido y visitar una cueva.

Por la noche y después de la cena, nos deleitaron con una queimada con el conjuro del brujo Javier y baile hasta altas horas de la noche.

Día 14 Después del desayuno salimos con Vicente (Dueño del Hotel) como guía en autobús hacia el Pantano, antes de llegar encontramos varios miradores, uno de ellos en el túnel de Chillapájaros desde donde se divisa el Rio Mijares a una profundidad impresionante. Seguidamente llegamos al Pantano donde nos hicimos la foto a la salida de El Chorro que es por donde sale el agua de la presa a una velocidad increíble por un agujero en la roca.



De vuelta al hotel fuimos al comedor para coger fuerzas, y despedirnos de los anfitriones Javier y Vicente que se portaron muy bien con nosotros durante estos días y regresar a Alicante.

Asamblea General Ordinaria

Día 6 de marzo a las 17,30 en segunda convocatoria da comienzo la Junta General Ordinaria con la asistencia de 29 socios en nuestro local social c/ Alona 11, siguiendo el orden del día, nuestro Secretario, Pedro Guadalajara, da lectura del acta de la asamblea anterior, que fue aprobada por unanimidad.

Seguidamente tomó la palabra la Tesorera, Celia Concha, que expuso con todo detalle el Resumen Económico del ejercicio 2019 con el resultado final de -3.804,89 € y el Presupuesto Económico para 2020 con una previsiones finales de - 2.388,40 €, que fueron aprobadas por unanimidad.

A continuación, el Presidente, José Ferrandez, procede a la información de las actividades programadas y desarrolladas durante el año 2019 y los Proyectos y actividades previstas para el año 2020.

Bajo la coordinación de Elisa Pedrero, el grupo de ocho voluntarias siguen efectuando atención telefónica y visitas a socios y mantienen contacto permanente con la representante de ATAM en Valencia.

Renovación de Junta Directiva

Al no haber ninguna candidatura para sustituir a la Junta actual, los actuales miembros se comprometen por otros 4 años más, quedando como sigue:

Coordinador: José Ferrandez Noguera

Secretario: Pedro Guadalajara Alonso

Tesorera Vice –Coordinadora: Celia Concha Muñoz

Vocales: Elisa Pedrero Rodríguez, Dulce Nombre Martínez Gómez, Ana María Aznar Martínez, Abel Donate López y José Espín Martínez.

Ruegos y preguntas: Se dieron algunas explicaciones a algunos socios y se votó la expulsión de un socio por desavenencias con otro socio, siendo el resultado negativo, y a las 19 horas se levantó la sesión.



Llega la Pandemia

La primera semana de marzo ante las recomendaciones de las autoridades suspendemos el viaje a Jaén, previsto para los días 23 al 26 de marzo, y todas las actividades que estábamos realizando: Taller de Memoria, Taichí, bolillos, dominó y música. También suspendimos el viaje al Lago de Anna 24 de abril y el Viaje a Portugal 17 a 21 de Mayo.

El 14 de marzo se cierra totalmente nuestra sede ante el **Estado de Alarma**.

Desde primeros de marzo, desde casa nos conectamos varias veces con la Coordinadora Nacional a través de multi conferencias para no perder el contacto e informarnos de las acciones a seguir.

Fundación Telefónica nos informó de la posibilidad de contar con sus **Voluntarios** para efectuar llamadas a nuestros socios de más edad durante el confinamiento, y en Alicante tuvimos la fortuna de contar con **Mari Carmen, Félix y Patricia**, que cada semana se ponían en contacto con los **45** socios, mayores de 80 años que supuestamente viven solos y comprobar que se encontraban bien y si tenían alguna necesidad o simplemente hablar. En total se efectuaron más de 150 llamadas durante las 4 semanas que duró la actividad, una labor que compaginaban con su teletrabajo en los ratos libres.

El 30 de marzo se me ocurrió abrir una cuenta de Facebook a nombre de **Mayores Telefónica Alicante**, para poder compartir algunas noticias telefónicas de interés y reconozco que la tengo bastante olvidada.

Finalizado el confinamiento, a través de una carta comunico a los socios mi intención de abrir la Sede a partir del día 1 de septiembre de 10 a 13 h. para atender a los socios que lo necesiten, cobro de cuotas, reclamaciones de ITP, venta de lotería, etc.

Terminamos el año con el sorteo de lotería en el que nos toca el reintegro de 5 € del 24837, a cada socio que estaba al corriente de pago antes del sorteo y lo canjeamos para jugar el sorteo del niño con el número 25824, y en este nos toca 15 €, que debido al peligro de contagio que tenemos en la actualidad, hemos decidido compensarlo con las cuotas de socio de este año y así salir lo mínimo de casa.

RESUMEN ECONÓMICO EJERCICIO 2020 COORD. PROV. ALICANTE

SALDO ANTERIOR	14706	PAGOS	15.053
		Viajes y Excursiones	8.994
		Comidas Hermandad	252
		Otras Actividades Socio-Culturales	423
		Otros Gastos de Voluntariado	180
		Edición Revistas	1.155
		Lotería y calendarios	2.403
		Coysalud	1.162
		Administración y Generales	288
		Financieros	196
		SALDO FINAL	16.364
		RESULTADO EJERCICIO	1.658
INGRESOS	16710		
Cuotas Socios	5827		
Subvención Coordinadora Nacional	1000		
Convocatoria Proys. Voluntariado	284		
Convocatoria Proys. Generales	434		
Lotería	160		
Otros Ingresos	140		
Recaudaciones por Actividades	8864		

El arte del saber morir

Y diréis: “ya está Chelo otra vez agúndonos la fiesta con el tema de la muerte, ¿es que no puede hablar de jardines y flores como la Dra. María?”

Bien, acepto el comentario. Pero por muchas vueltas que demos y por mucho que queramos evitarlo, es una situación por la que TODOS vamos a pasar, como protagonistas o como espectadores, y aunque algunos piensen que es “mentar a la bicha”, se debe hablar y tratar con naturalidad y se debería de hacer desde la infancia, en la escuela y en la familia, fuera de los tabúes y prejuicios.

Antiguamente, en los pueblos sobre todo, la muerte se vivía de cerca, los niños iban a los entierros y jugaban al lado del ataúd del familiar muerto, que esperaba en el zaguán de la casa su último viaje hasta el cementerio.

La muerte forma parte de la vida y tan importante es saber vivir como saber morir, y más importante es hacérselo fácil al que nos deja, pero también al que le acompaña en su lecho hasta la “entrada del túnel”.

Las sociedades orientales tienen otro concepto de la vida y la muerte que las occidentales. Para ellos en la Naturaleza se complementan los polos opuestos y también se necesitan: Bien y Mal, Amor y Odio, Luz y Oscuridad, Belleza y Fealdad y, cómo no, Vida y Muerte. Es, dicho de forma global, la Teoría del Ying y el Yang.

Algunas personas sensibles a las circunstancias que rodean la pérdida de un ser querido, se han unido en organizaciones de ayuda voluntaria y ofrecen asistencia para hacer más fácil el tránsito a la dimensión de la Eternidad.

En Alicante contamos con la FUNDACIÓN VERDE ESMERALDA, en C/ Maisonnave, dirigida por expertos psicólogos y otros profesionales que saben cómo encauzar las emociones. Podemos recurrir a ellos de forma gratuita. Ofrecen grupos de ayuda, destacando el de personas que han perdido a su pareja y el de los que han perdido a sus hijos. También ofrecen técnicas de alivio en enfermos terminales.

Basándome en esta filosofía os voy a dar algunas indicaciones:

PARA EL QUE NOS DEJA:

- * HABLA, expresa tu rabia, tu depresión, tus miedos..., hablar te ayudará a aceptar la situación y si tú la aceptas los tuyos también la aceptarán.
- * Llama a ese amigo, a ese hermano con el que discutiste, a esa persona que hace años que no ves y te gustaría ver, RECONCILIATE.
- * DÍ A LOS TUYOS QUE LOS QUIERES, verbalízalo, y deja que te quieran también.
- * No dejes cabos sueltos: átalos todo bien, testamento, economía, sentimientos; no olvides que tú te irás y si dejas entuertos complicarás la vida a los que se quedan.

PARA EL QUE LE ACOMPAÑA:

- * Piensa en todo lo que te ha dado esa persona que se va: compañía amor, unas experiencias que de otra forma no habrías vivido.
- * Piensa que el Hombre no es omnipotente, es Naturaleza, y como tal, todo lo que nace, crece, se reproduce, envejece y muere.
- * Si sabes que tiene poco tiempo de vida, no le alientes con falsas esperanzas ni hagas planes de viajes u otros proyectos que nunca se llevarán a cabo: SIMPLEMENTE, CALLA.
- * Tendemos a meter al enfermo en una “burbuja de ignorancia” y no nos damos cuenta de que muchas veces **saben más** de lo que les pasa de lo que creemos.
- * Háblale y **ayúdale a que hable**, a que exprese sus miedos. No necesitas ser psicólogo ni asistente social; el truco está en SABER ESCUCHAR

Mi objetivo con este artículo es que REFLEXIONEMOS sobre el tema de la muerte, que no la huyamos como si fuera algo que no va con nosotros, que hagamos un ejercicio de humildad en la vida y que a lo largo de ella intentemos ser cada día mejores, para que al final nos sintamos satisfechos de haberla vivido con honestidad.

Consuelo Cebrián Lozano
Asistente Social Telefónica

Hablando de Vacunas

Francisco Javier de Balmis y Berenguer

Nacido en Alicante, España el 2 de diciembre de 1753, Balmis terminó sus estudios secundarios a los diecisiete años y comenzó su carrera de medicina en el Hospital Real Militar de Alicante donde fue practicante al lado del cirujano mayor durante cinco años. Años después se trasladó a La Habana y, más tarde, a la Ciudad de México. En la Ciudad de México sirvió como primer cirujano en el Hospital de San Juan de Dios. Allí pudo estudiar remedios para enfermedades venéreas (hoy llamadas *infecciones de transmisión sexual*), que le serviría para publicar más tarde el *Tratado de las virtudes del agave y la begonia* (Madrid, 1794).

De vuelta en España, llegó a ser el médico personal de Carlos IV. Persuadió al Rey de enviar una expedición a América a propagar la recién descubierta vacuna de la viruela. Balmis y José Salvany fueron el alma de la expedición, la cual partió del puerto de La Coruña el 30 de noviembre de 1803 a bordo de la corbeta *María Pita*. De allí viajó a San Juan de Puerto Rico, La Guaira, Puerto Cabello, Caracas, La Habana, Mérida, Veracruz y la Ciudad de México. La vacuna llegó a lugares tan lejanos como a Texas en el norte y a Nueva Granada en el sur. Aunque no el propio Balmis, otros miembros de su expedición, entre ellos el doctor Salvany, llevaron la vacuna a América del Sur, hasta Chiloé, en la actual República de Chile, y en esa época el territorio más al sur bajo dominio español en el Pacífico.

En la Ciudad de México, a Balmis le costó convencer al virrey José de Iturrigaray, pero finalmente él y su hijo fueron vacunados.

En septiembre de 1805 Balmis zarpó a bordo del *Magallanes* del puerto de Acapulco hacia Manila, capital de las Filipinas, y en 1806 volvió a España. En su viaje de regreso todavía difundió la vacuna por Macao y Cantón (China) y en la isla de Santa Elena, posesión inglesa del Atlántico Sur. Volvería a Nueva España de nuevo en 1810.

Escribió *Instrucción sobre la introducción y conservación de la vacuna*, y tradujo del francés un trabajo sobre el mismo asunto, el *Tratado histórico-práctico* de Jacques-Louis Moreau de la Sarthe.

El doctor Miguel Muñoz conservó y distribuyó la vacuna en México hasta 1844, cuando su hijo Luis se hizo cargo del proyecto. Tras Luis Muñoz, el doctor Luis Malanco estuvo al cargo, y así pudo salvarse la vida de decenas de miles de niños americanos.



Su nombre ha quedado vinculado a la Real Expedición Filantrópica de la Vacuna —también conocida como «Expedición Balmis», en su honor que realizó hacia las posesiones españolas de América y Filipinas para difundir la vacuna de la viruela, un hito en la historia de la medicina.

En 2020 el Ministerio de Defensa español nombró «Operación Balmis» al dispositivo de despliegue militar para luchar contra la pandemia de la enfermedad por coronavirus.

Las Telefonistas

Sin duda alguna el ejercicio de la profesión de telefonista supuso una verdadera “liberación de la mujer” permitiendo que ellas pudieran acceder a la cotización de la seguridad social y con ello a un porvenir de independencia que les permitió ser más libres. Aunque en muchos casos esa cotización fue muy efímera ya que, hasta que no llegó el nuevo Estatuto de los Trabajadores, cuando contraían matrimonio obligatoriamente cesaban en su actividad laboral en la Compañía con una pequeña indemnización, pasando a desempeñar el papel de “mujer de su casa” y dejando de ser independiente salvo que enviudara o su marido se quedara invalido, excepciones que le permitían volver a trabajar fuera de casa.

En aquella época las compañías tenían claro que las telefonistas tenían que ser mujeres

Era un departamento que generaba la mayoría de sus ingresos, por lo tanto cuando toman esa decisión es por algo, y entonces no existía el estudio de mercado, las telefonistas tenían que ser amables en el trato con el abonado y a la vez disciplinadas y eficientes y como se demostró pronto esa actividad solo la podían realizar óptimamente las mujeres



Grupo de telefonistas alicantinas celebrando la Navidad



Las Telefonistas

Hoy ya no existen las telefonistas, existen las tele operadoras, y ¿qué diferencia hay entre unas y otras?, la explicaremos. La telefonista está sentada delante de su cuadro o centralita de clavijas con sus jacks, sus cordones y unas lamparitas que indicaban, si estaban apagadas que la línea correspondiente estaba libre u ocupada si estaban encendidas.

La telefonista tenía que saber si había demora, más larga o más corta, para establecer la conferencia con el destino solicitado y dar las convenientes explicaciones al abonado, generando por cada llamada un ticket con los datos precisos de cada conferencia.

Cada telefonista atendería tres o cuatro abonados al mismo tiempo, y con cuidado, porque muy cerca tenía a la Vigilanta o la Mesa de Observación, supervisando el buen hacer de todas ellas.

Las tele operadoras u tele operadores por aquello de la igualdad de géneros operan de una forma muy distinta, están sentados delante de una pantalla de ordenador, esta máquina les hacen automáticamente las llamadas y cuando tienen al habla al cliente, ya saben cómo se llama, dónde vive, ¡bueno lo tienen todo!, pero no les preguntan por nada más, porque ellos solamente le van a contestar lo que pueden leer en la pantalla del ordenador y nada más; además para sus clientes no existe la figura del supervisor, y si existe con éste personaje no se puede hablar. (¡Con la vigilanta si se podía hablar!).



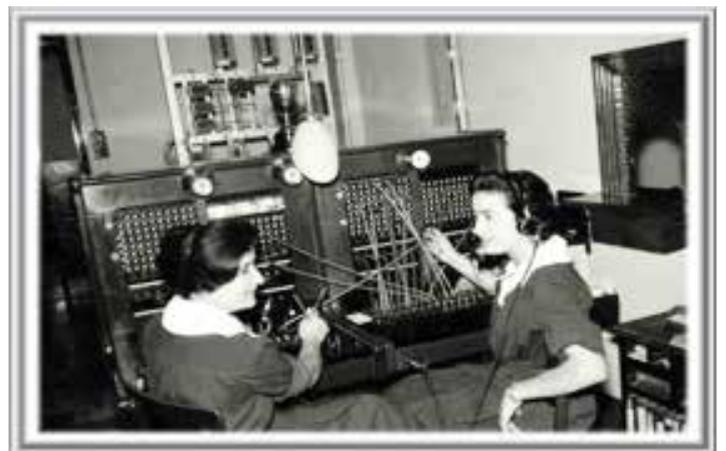
En la imagen podemos ver un grupo de telefonistas en el tiempo de descanso de la antigua central de Alicante ubicada en la, entonces Avenida de José Antonio, actualmente Avenida de la Constitución.

Las Telefonistas



En la imagen vemos el edificio de la primera central automática inaugurada en Alicante el 28 de Marzo 1931 a las cinco de la tarde. A partir de esta fecha en la capital y en la provincia, la automatización se fue extendiendo y con ella comenzó la reducción de los puestos de telefonista. Según personal de la Compañía, en el año 1950 había en Alicante un total de 96 empleados de los cuales 52 eran telefonistas.

La telefonistas de Alicante también tenían sus reconocimientos por parte de algunos comerciantes que, de vez en cuando, tenían algún detalle con ellas, ofreciéndoles algunos descuentos por su buen hacer y también disfrutaban de pases a los cines y al teatro.



Central de Ibi - 1959 -

Valga este pequeño recuerdo para aquellas mujeres que decidieron como profesión la de ser "telefonista".

Paco Page

Cinco razones para consumir quesos a cualquier edad



Escuchamos muchas teorías diferentes sobre la idoneidad o no de **consumir habitualmente queso**. Existen incluso bulos que desaconsejan su consumo regular, pero desde la **Organización Interprofesional Láctea, INLAC**, y avalados por el consenso científico, nos dan cinco razones para **consumir quesos a cualquier edad**. Hecho que agradecerá, y mucho, nuestra salud.

1.- El queso nos ayuda a seguir una **dieta equilibrada**. Es un alimento que puede incluirse en todas las dietas que busquen una alimentación variada. Y, además, pueden acompañarse con otros alimentos como frutos secos, frutas y frutas deshidratadas, entre otros.

2.- Es fuente de **proteínas de alto valor biológico y de calcio**. El queso contiene proteínas de alto valor biológico y la cantidad de proteínas que aporta es superior incluso a las de su materia prima, la leche. Y es uno de los alimentos con mayor concentración de calcio, esencial para el cuerpo humano, ya que este mineral ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos, contribuye al correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular, y liberar hormonas y enzimas que influyen en casi todas las funciones

del organismo. Una porción de 100 gr de queso equivale al requerimiento diario de un adulto.

3.- Es fuente de **vitaminas de primera magnitud**, como las vitaminas A y D, que ayudan a absorber el calcio. También en vitaminas del grupo B, como la B12, la B9 (o ácido fólico), la B1 (tiamina) y la B2 (riboflavina).

4.- Es un **alimento innovador**, porque como recuerda el comité científico de INLAC, existe un queso para cada consumidor. Existe en el mercado una amplia variedad de quesos destinada a cada grupo de consumidores y sus necesidades (bajos en grasa, bajos en sal, sin lactosa...).

5.- Es **fácil de incluir en la dieta**. Para aprovechar todos sus beneficios solo tienes que incluir 60 gr de queso fresco al día o 30 gr de queso semicurado o curado. Una dieta equilibrada debe incluir entre 2 y 3 raciones de lácteos al día en niños y en adultos, y entre 3 y 4 en colectivos con necesidades adicionales, como adolescentes, mayores, deportistas o embarazadas.

iberCaja 

**HABLAMOS
CON
HECHOS**

ASESORARTE ES CONOCERTE Y ACOMPAÑARTE EN TUS DECISIONES

En **ibercaja** te ayudamos a elegir
la forma de invertir que mejor va contigo.

Annel Cubas Briones
Gerente de Banca Personal
9915 Alicante

Avda. Rambla Méndez Núñez, 4
03002 Alicante
Tel. 965 210 811
ahcubas@ibercaja.es



**INNOVAMOS CADA DÍA
PARA ESTAR SIEMPRE
CONECTADOS CON TU VIDA**