

«Las dietas 'milagro' no son una opción para adelgazar»

Mónica Cid Nutricionista

La nutricionista ermuarra Mónica Cid explica los errores y aciertos en lo que a hábitos alimenticios se refiere

:: AINHOA LASUEN

ERMUA. Mantener una dieta variada y equilibrada es vital durante todo el año pero más aún en esta época de excesos en la que no nos privamos de nada. La ermuarra Mónica Cid, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y trabaja como coordinadora de proyectos de innovación de producto en el departamento de Calidad del Grupo Eroski, explica qué se debe y qué no se debe hacer en lo que a la alimentación se refiere.

«¿Cómo debería cambiar nuestra dieta en verano respecto a la que llevamos durante el resto del año? -Debemos llevar durante todo el año una alimentación variada y equilibrada; que se adecue a nuestras necesidades y a nuestros hábitos. En época estival y especialmente cuando disfrutamos de nuestras vacaciones nuestros hábitos de vida cambian y por lo tanto nuestra dieta también debe hacerlo. En términos generales la actividad física disminuye, los horarios se descontrolan, las comidas son más copiosas, aumenta el calor... Hay algunos aspectos a tener en cuenta en verano, como por ejemplo mantenerse bien hidratado, hay que beber con frecuencia;

aunque no tengamos sed. El exceso de calor y sudoración propios del verano hacen más fácil sufrir deshidratación, lo que es particularmente peligroso en el caso de los niños y los ancianos. Tenemos que comer dos raciones de verduras y hortalizas y al menos tres piezas de fruta cada día. En verano, además, hay que aprovecharse de los pescados propios de esta temporada: el bonito, la sardina, la anchoa... que son fuente de ácidos grasos Omega 3 y que conviene consumir al menos dos veces por semana.

«Esta es una época en la que se tiende a hacer muchas dietas, ¿hasta qué punto son éstas peligrosas? -Es más bien en primavera, previo al verano, cuando es habitual empezar nuevas dietas con la intención de vernos mejor a la hora de ponernos el bañador o esa ropa veraniega que deja ver más nuestra figura. Pero la práctica de estas acciones no es buena. Lo importante es mantener un estilo de vida saludable todo el año. Uno de los errores más habituales es seguir dietas de moda muy estrictas que nos producen una bajada rápida e importante de peso en 3 o 4 semanas, siendo habitual después del verano sufrir un 'efecto rebote' volviendo a coger incluso más peso del que teníamos antes. No existen las dietas milagro para adelgazar, lo primordial es interiorizar una adecuada educación nutricional todo el año. Por ello, siempre es recomendable acudir a una nutricionista que va a orientar y recomendar nuevos hábitos.



La nutricionista ermuarra Mónica Cid es Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. :: A. LASUEN

-Kale, espirulina, quinoa, chía... Son nombres que se ven cada vez más a menudo en los supermercados, ¿son en realidad tan buenos para la salud?

-Todos estos alimentos contienen cantidades significativas de fitonutrientes, antioxidantes, vitaminas o minerales con ciertos beneficios para nuestra salud, pero en la mayoría de los casos en igual medida que muchos otros. La quinoa o semillas de chía son nuevas para nosotros, pero en Perú, Bolivia o México han existido siempre en su alimentación. No tenemos que confundir a las personas y darles a entender que son alimentos milagrosos o que curan enfermedades por sí mismos. Está bien el incluir este tipo de alimentos en nuestra dieta.

Excesos con el azúcar

-En los últimos tiempos el azúcar está en el punto de mira, ¿hasta

qué punto hay que ser cuidadosos con él?

-El azúcar es un nutriente con funciones vitales en el organismo y la principal fuente de energía para el correcto funcionamiento del cerebro y los músculos. Su principal inconveniente es que lo consumimos en cantidades mucho mayores que las que nuestro cuerpo necesita. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo máximo de azúcares para adultos y niños no superior a los 25 gramos al día. Según el estudio ENRICA (Estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España) realizado en 2011, afirma que el consumo medio diario de azúcares en adultos en España fue de 94,3 g. La Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) asume evidencias científicas que relacionan el consumo excesivo de azúcares con la aparición de caries y el exceso de peso; espe-

cialmente entre la población infantil y el aumento de casos de diabetes tipo 2. En conclusión, evidentemente sí, hay que reducir nuestro consumo de azúcares añadidos en los productos de nuestra dieta y especialmente en la de los más pequeños de la casa.

-El aceite de palma, está presente en infinidad de productos. ¿Por qué hay tanta polémica a su alrededor? ¿Es cierto que hay que evitarlo en la medida de lo posible?

-La polémica sobre el aceite de palma gira alrededor de dos argumentos principalmente; uno son razones medioambientales y el otro de salud. En cuanto a lo que la salud se refiere, el aceite de palma es una grasa saturada y consumida en exceso aumenta los niveles de colesterol malo en sangre, pero dentro de un marco de dieta equilibrada y si no se consumen en exceso este tipo de productos, no hay problemas.

* EL CORREO no se hace responsable de cambios de última hora

TELÉFONOS DE INTERÉS	
URGENCIAS	
SOS DEIAK	112
DYA	943 464 622
HOSPITALES	
Hospital Mendaro	943 032 800
Ambulatorio de Eibar	943 032 500
Ambulatorio de Eibar (Torreku)	943 032 650
Ambulatorio de Ermua	943 032 630
POLICÍA MUNICIPAL	
Eibar	943 708 424
Ermua	943 176 300
ERTZAINTZA	
Eibar	943 531 700
BOMBEROS Toda la provincia 112	
TRANSPORTES	
Euskotren	902 543 210
Pesa Eibar	902 101 210
Bizkaibus	902 222 265
TAXIS	
Eibar	943 203 071 y 943 201 325
Ermua	943 170 396
AYUNTAMIENTOS	
Eibar (Centralita)	943 708 400
Eibar (Oficina de información a la Ciudadanía. Pegora)	010
Ermua	943 176 322

CARTELERA DE CINE	
EIBAR	
COLISEO Merkatu Kalea, 2	
No hay sesión	
ERMUA	
ERMUA ANTZOKIA Iparragirre s/n	
No hay sesión	
COMUNICACIONES	
AUTOBUSES	
EIBAR-SAN SEBASTIÁN	
Laborables: 6.10*, 6.40*, 7.10*, 7.40, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 21.10 cada hora, 13.05*, 18.10*, 19.10*.	
Sábados: 6.40*, 7.10*, 8.10, 8.45*, 9.15*, de 10.10 a 17.10 cada hora, 13.15*, 15.10*, 16.10*, 18.10*, 19.10*, 20.10*, 21.30, 23.10.	
Festivos: 8.10, 10.10*, 12.10, 13.10, 15.10*, 17.10, 18.10, 19.10* y 21.45*.	
*Salida desde Ermua diez minutos antes	
SAN SEBASTIÁN-EIBAR	
Laborables: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 14.20 cada hora, 11.20*, 14.30*, 14.50*, 15.20*, 16.20*, 17.20, de 18.20* a 22.20* cada hora.	
Sábados: 6.50, 7.20*, 7.50*, de 8.20 a 21.20*	

cada hora, 11.20*, 14.20*, 16.20*, 17.20*, 18.20*, 19.20*, 22.35* y 00.20.
Domingos y festivos: de 9.20*, 13.20, 14.20*, 16.20*, de 18.20* a 20.20* cada hora, y 22.20*.
*Llegada a Ermua
EIBAR-BILBAO (Autopista)
De lunes a sábado: Desde las 6.40 hasta las 20.40 cada hora. Domingos y festivos: Desde las 7.40 hasta las 21.40 cada hora.
BILBAO-EIBAR (Autopista)
Laborables: De 6.40 a 21.40 cada media hora. Sábados-festivos: 7.40 a 21.40 cada media hora.
EIBAR-VITORIA
Laborables: De 7.00 a 21.00 cada hora y a las 6.15, 10.15, 14.15 y 18.15.
Festivos: 8.45, 12.45, 16.45, 20.45.
VITORIA-EIBAR
Laborables: De 6.30 a 20.30 cada hora y a las 7.15, 8.00, 12.00, 16.00 y 20.00.
Festivos: 10.30, 14.30, 18.30 y 20.30.
EIBAR-PAMPLONA
Laborables y festivos: 7.45
PAMPLONA-EIBAR
Laborables y festivos: 11.00.
EIBAR-ARRATE

Sábados y laborables: 14.00.
Festivos: 9.00, 10.00, 11.00, 13.00 y 18.00.
ARRATE-EIBAR
Sábados y laborables: 14.30.
Festivos: 9.30, 10.30, 11.30, 13.30 y 18.30.
EIBAR-ELGETA
Laborables: 6.30, 8.30, 11.00, 13.30, 15.30, 16.30, 18.30 y 20.30
Festivos: 8.30, 11.30, 13.30, 15.30 y 20.30.
ELGETA-EIBAR
Laborables: 6.50, 8.50, 11.20, 13.50, 15.50, 16.50, 18.50 y 20.50
Festivos: 8.50, 11.50, 13.50, 15.50 y 20.50.
EIBAR-HOSPITAL MENDARO
Lunes a viernes: 6.20, 7.05 (de 7.05 a 22.35 cada media hora).
Sábados: De 7.00 a 21.00 cada hora.
Domingos: de 8.00 a 21.00 cada hora.
HOSPITAL MENDARO-EIBAR
Laborables: De 6.45 a 21.15 cada media hora.
Sábados y festivos: De 7.45 a 20.45 cada hora.
TRENES
BILBAO-EIBAR
Laborables: 5.57. Diario: (De 6.57 a 20.57 cada hora), 9.34 y 20.34.

Sábado noche: 23.50, 1.50, 3.50 y 5.50.
EIBAR-BILBAO
Laborables: 6.13, 7.13. Diario: (De 8.13 a 22.13 cada hora), 10.36 y 21.36. Noches: 2.05, 4.05, 6.05 y 7.29.
ERMUA-BILBAO
Laborables: 6.19 y 7.19. Diario: De 8.19 a 21.19 cada hora.
SAN SEBASTIÁN-EIBAR
Laborables: 5.47, 6.47. Diario: De 7.47 a 20.47, cada hora, 9.20 y 20.20.
EIBAR-SAN SEBASTIÁN
Laborables: 6.13 y 7.13. Diario: De 8.13 a 22.13 cada hora, 10.35 y 21.35.
FARMACIAS
EIBAR
De 9.00 a 22.00: Castaño (Julián Etxeberria, 7).
ERMUA
De 9.00 a 22.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2). De 22.00 a 24.00: Ibarrondo (Zeharkale, 2).
EIBAR-ERMUA
Noche. De 22.00 a 9.00: Mandiola (San Agustín 3).

ELGOIBAR

El Ayuntamiento destina 47.711 euros a la iluminación de Urazandi

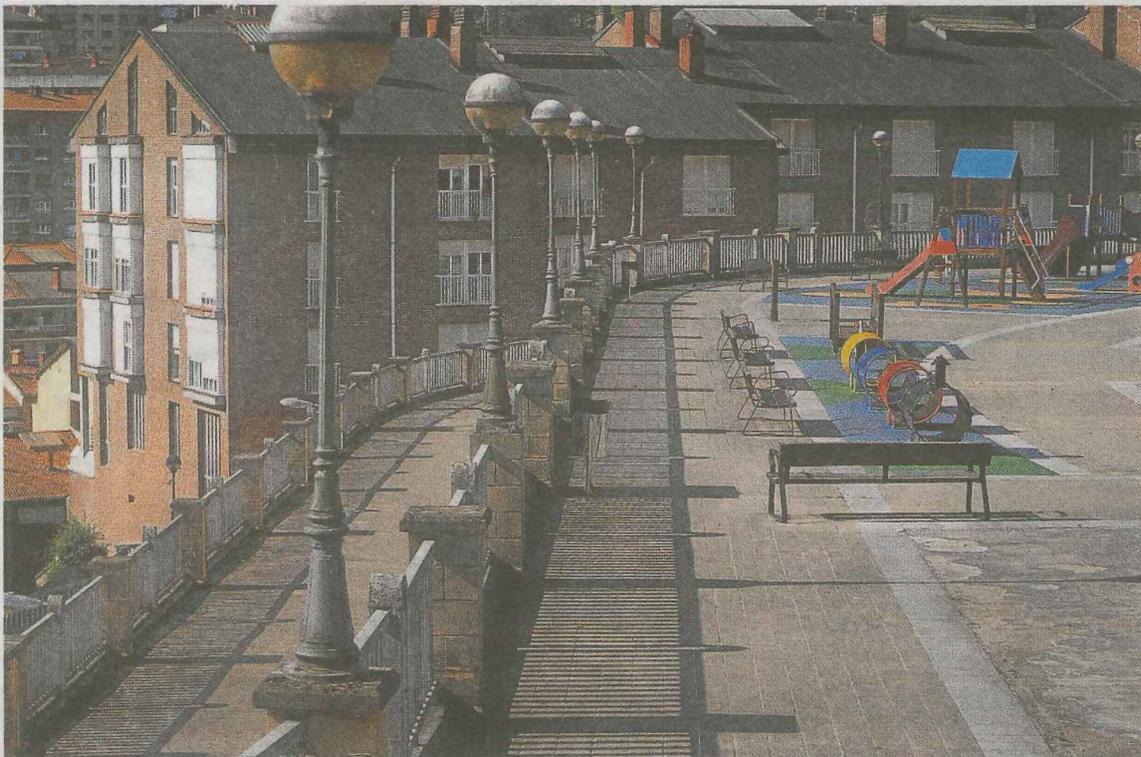
La empresa Electricidad Cuadra se ha adjudicado el proyecto de suministro y colocación de 120 puntos de luz con tecnología led

:: AITOR ZABALA

ELGOIBAR. La empresa Electricidad Cuadra será la encargada de ejecutar las obras de suministro e instalación de las luminarias del barrio Urazandi. El proyecto, que salió a concurso con un presupuesto inicial de 66.754 euros (IVA incluido) ha sido adjudicado finalmente por 47.711 euros (IVA incluido). Lo que no varía es el plazo de ejecución del proyecto, que ha quedado establecido en cuatro meses.

El desarrollo del proyecto posibilitará la actualización de un total de 120 puntos de luz con la incorporación de luminarias con tecnología led, mucho más eficiente y respetuosa con el medio ambiente que el sistema actual, compuesto en su mayor parte por lámparas de vapor de sodio de alta presión (VSAP). Según se contempla en las bases del concurso, la sustitución de las luminarias debe garantizar un ahorro mínimo del 50% en el consumo eléctrico anual.

El desarrollo de esta actuación afecta al conjunto del alumbrado del barrio y abarca a las farolas repartidas por las calles y por las distintas áreas públicas comunes de las calles Urazandi, Kalamua y Morkai-



Renovación. La empresa adjudicataria contará con un plazo de cuatro meses para ejecutar las obras. :: AZ

ko. El proyecto también incidirá sobre el área de juegos y la zona de aparcamiento conocida popularmente con el nombre del Tontódromo, así como sobre las farolas del puente del King-Kong, el principal punto de enlace a pie entre Urazandi y el centro del casco urbano.

El proyecto de Urazandi da continuidad a actuaciones similares que se han llevado a cabo en otros puntos de Elgoibar en estos últimos años. El Ayuntamiento de El-

goibar invirtió en 85.000 euros en la renovación del alumbrado público en los barrios de Altzola y Sigma en 2014. Esta medida ha supuesto un ahorro aproximado del 60% en el consumo energético, según los cálculos que maneja el Ayuntamiento elgoibartarra. En 2015 se renovaron las luminarias de Kalegoen y del Bolatoki, así como las de las calles San Bartolomé y Rosario, y, el pasado año, el departamento municipal de Urbanismo invirtió

33.000 euros en renovar 77 puntos de luz en los barrios de San Roke y Arregitorre, así como en la calle San Francisco, actuación, esta última, que ha generado un ahorro medio del consumo energético y económico del 32%.

Farmacia de guardia

Farmacia de día: Echeverría (Santa Ana, 1. Elgoibar. Tlf. 943 74 01 40). Farmacia de noche: Mandiola (San Agustín, 3. Eibar. Tlf. 943 82 05 33).

ERMUA

100.000 euros para arreglos de parques infantiles

:: K. ITURRIAGAGOTIA

ERMUA. En el último pleno celebrado en el Ayuntamiento de Ermua se aprobó la solicitud de EAJ-PNV de Ermua para destinar 100.000 euros del remanente presupuestario municipal a la renovación y arreglo de parques infantiles.

La propuesta incluía un proceso de participación para decidir qué parques arreglar y renovar «ya que 100.000 euros es una cantidad muy importante, pero no es suficiente para renovar todos los parques infantiles que hay en Ermua», según el portavoz del PNV Jol Guisasaola.

Para decidir dónde utilizar el dinero, se ha propuesto que se ponga en marcha un proceso de participación en el que cualquier persona pueda elegir que parques renovar.

Diferentes opciones

Las opciones están entre la renovación del Parque de Goiko o el de San Pelayo (los parques más grandes y que más personas utilizan) o elegir dos parques de entre el de Okin Zuri (1), Okin Zuri (2), Errotabarri, Santa Ana, Zubiaurre, Abeletxe (bajo ambulatorio) por ser parques alejados del centro o pequeños como en el caso de Zubiaurre.

También se dedicará una parte de esta partida para colocar algún elemento en La Forja, por ejemplo goma con juegos dibujados en el suelo, a la espera de que en el futuro pudiera volver a haber un parque infantil ahí sin afectar a los garajes de abajo.

MENDARO

Perseidas, un plan alternativo para esta noche

No hacen falta prismáticos y se podrán llegar a observar, en algunos momentos, dos meteoros por minuto

:: AMAGOIA ZABALA

MENDARO. Hoy, sábado 12 será la mejor noche para poder observar y disfrutar de las Lágrimas de San Lorenzo o lluvia de Perseidas. Las previsiones indican que esta lluvia no será tan espectacular como el año pasado, porque el año pasado hubo una lluvia «anormalmente activa». Además, este año la Luna interferirá en la observación del fenómeno y empobrecerá las condiciones de

visibilidad. Aun así, alcanzarán su máximo este fin de semana, concretamente esta madrugada/noche y se podrán llegar a observar en algunos momentos dos meteoros por minuto.

Para observar las Perseidas, no hacen falta ni prismáticos, ni telescopios ni hay que protegerse con filtros. La primera condición indispensable es, que el tiempo permita verlas, es decir, que la noche esté rasa, no entre niebla o que las nubes se mantengan alejadas. Si este requisito se cumple, después habrá que buscar un sitio alejado de la luz de las farolas, tumbarse y dejar que los ojos se acostumbren a la oscuridad y disfrutar. En Mendaro, son varios los lugares elegidos para observar



El merendero de Santa Cruz será uno de los lugares de observación. :: A.Z.

este fenómeno, siendo las campa de Leizarpe y el merendero de Santa Cruz, dos de los lugares preferidos. Cuanto más arriba subamos, mejor se observarán estas estrellas, porque la luz de la calle no llega al lugar y porque, al abrirse el paisaje, éste permite divisar mucho más es-

pacio de cielo. Cada año por estas fechas nuestro planeta cruza la órbita del cometa Swift-Tuttle, que está llena de partículas pequeñas, del tamaño de granos de arena. Cuando una de estas partículas entra en la atmósfera terrestre, la fricción la calienta de tal manera que se vapori-

za a gran altura. Durante unos segundos la partícula brilla como si fuera una estrella, y por eso este fenómeno recibe el nombre popular de estrella fugaz: no se trata por tanto de una estrella sino de una partícula de polvo incandescente o de un meteoro.

Comienzan las obras de la red de agua potable en Ermua

Los trabajos se llevarán a cabo en la calle Zearkale y tienen un presupuesto de casi 300.000 euros

ERMUA - Esta semana el Consorcio de Aguas de Gipuzkoa ha comenzado con las obras con el objetivo de seguir renovando la red de abastecimiento general del municipio ermuarra. Con estos trabajos se pretende cambiar la tubería central de fibrocemento por una nueva que llevará agua potable a la calle Zearkale y a la calle Diputación, en el entorno de San Pelayo.

Además de la conducción principal, se renovarán también tramos aledaños de la calle Diputación y las travesías Etxarte y Extremadura.

Estas obras han comenzado en el mes de agosto con el propósito de minimizar las afecciones, debido a su localización y dada la densidad de tráfico rodado que soportan estas calles el resto de meses. "Al ejecutar la obra en las aceras, el tráfico peatonal también se verá afectado. El pasado martes ya se realizó un primer corte de dos a seis de la tarde y se tienen previsto más, de los que ya se irá dando cuenta", apuntaron ayer fuentes municipales del Ayuntamiento de Ermua.

Aunque la renovación afectará a toda la calle Zearkale, los trabajos inicialmente se centrarán en la primera manzana. Construcciones Alzola, empresa adjudicataria, instaló a comienzos de este mes las casetas de obra y los materiales en las cinco plazas de aparcamiento del lateral de Diputación. Durante esta semana las obras se han centrado en realizar distintas catas para la línea de la acometida, que se prevé realizar por las aceras de forma paralela a las conducciones existentes que se van a sustituir.

Las mejoras proyectadas serán por un lado eliminar el fibrocemento como material de la red de distribución de agua potable y reducir las pérdidas y afecciones al suministro por averías debido a su antigüedad. Por otro lado, también está contemplada la instalación de nuevas conducciones con una longitud aproximada de 1.045 metros lineales y para ello se utilizará tubo de fundición dúctil. Estos trabajos que han comenzado esta misma semana se desarrollarán durante las próximas semanas del mes de agosto, aprovechando la época de verano en la que mucha gente se encuentra disfrutando de las vacaciones de verano. El presupuesto será de 291.380 euros. - A. Salterain

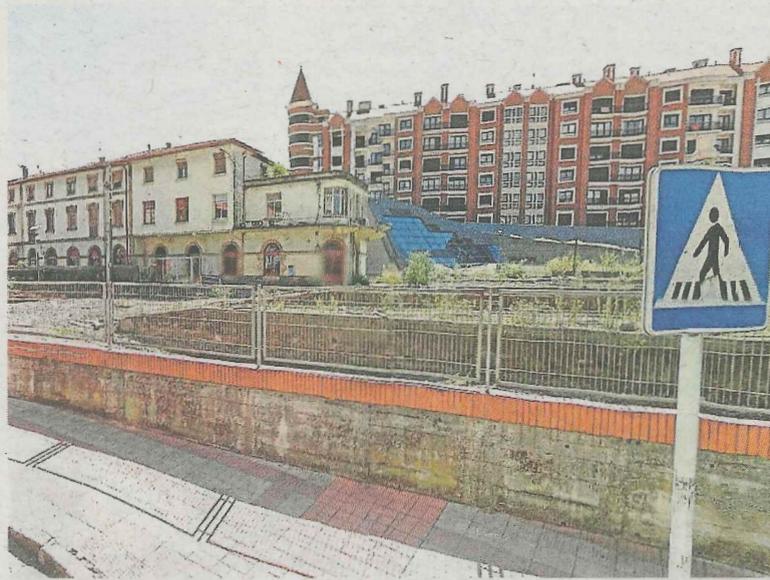
Durango convertirá en zona verde los terrenos liberados por Euskotren

En breve se firmará el convenio entre el Ayuntamiento local y Euskal Trenbide Sarea

Alain Salterain

DURANGO - El Ayuntamiento de Durango suscribirá en unas semanas un convenio de colaboración con ETS-Euskal Trenbide Sarea para convertir en espacios libres y zonas verdes los 7.800 metros cuadrados liberados por el tren. Este acuerdo lo hizo público ayer la administración durangarra después de suspender el pasado jueves una comisión de urgencia en la que se pretendía debatir este punto y que tuvo que ser suspendido por falta de cuórum. Según el comunicado emitido "el convenio de colaboración acordado entre el Ayuntamiento de Durango y ETS para la urbanización de los terrenos liberados del tren ha sido enviado hoy mismo -en referencia al día de ayer- al resto de partidos políticos del Consistorio durangarra".

Así, desde la administración local prevén que en breve ambas partes -Ayuntamiento y ETS-, suscriban públicamente el documento que permitirá la urbanización de la zona, antiguamente ocupada por talleres y cocheras ferroviarias, y su integración definitiva en el centro urbano.



Este acuerdo permitirá recuperar 7.800 metros cuadrados. Foto: DEIA

"Será entonces cuando el convenio adquirirá vigencia", explican.

En cuanto a la aprobación y al procedimiento a seguir se refiere, al tratarse de un convenio de ejecución urbanística, y no de ordenación urbanística, "la competencia se atribuye a la Alcaldía". Tras la aprobación inicial, se establece un periodo

legal de información pública por un plazo de 20 días, en el que se expondrá su contenido íntegro en el Boletín Oficial de Bizkaia y en el que se podrán presentar las correspondientes alegaciones. Una vez transcurrido el plazo y resueltas las alegaciones formuladas, se resolverá de manera definitiva.

"Gracias a este convenio se siguen dando pasos firmes para comenzar con la ejecución de las obras que suponen una operación urbanística de trascendencia para Durango, puesto que se eliminará completamente la barrera física constituida por el actual canal ferroviario que atraviesa el municipio", señalaron ayer fuentes municipales.

En base a este acuerdo, la villa durangarra ganará miles de metros cuadrados, 7.800, que durante décadas fueron ocupados por las vías y las cocheras del tren. Fue en 2012 cuando se inauguró la nueva estación soterrada y desde entonces la villa dejó de estar vertebrada por las catenarias del tren. Años más tarde, en 2015, se llevó a cabo el derribo de las cocheras. Desde entonces, ETS-Euskal Trenbide Sarea ha llevado a cabo varias actuaciones con el fin de abrir pasos peatonales en los terrenos que conectaron ambos lados de Durango, separados por los terrenos del tren. Hace unas semanas la empresa pública ferroviaria anunció también la intención de derribar la vieja estación por un valor de 1,19 millones de euros y mejorar en las nuevas instalaciones. ●



AMPLIACIÓN DEL PARKING DE IXER. El Ayuntamiento de Amorebieta-Etxano ha comenzado con el derribo de dos edificios ubicados frente a la calle Ixer, como medida de prevención ante el deterioro que sufrían. Una vez derribados los edificios, se pretende urbanizar la zona afectada y, al mismo tiempo, mejorar el acceso al parking público de Ixer. Para ello, se creará una fila de nueve aparcamientos nuevos en batería en la parte izquierda del vial, una acera de acceso al parking y una zona ajardinada que contará con un presupuesto de 36.000 euros. Las obras finalizarán en septiembre. Foto: Alain Salterain

Mañaria celebrará por primera vez un concurso de pintxos en fiestas

Hasta el miércoles los vecinos disfrutarán de cinco días de festejos programados para todas las edades

MAÑARIA - Desde hoy y hasta el próximo miércoles los vecinos de Mañaria disfrutarán de sus fiestas locales. Con el lanzamiento del txupinazo que tendrá lugar a la una de la tarde y la subida de Pitxitxi, los mañariarras estrenan una intensa programación que este año incluye novedades como la celebración de un concurso de pintxos.

Durante la jornada de hoy los vecinos se reunirán, como es habitual, en la comida popular, después tomarán parte en el concurso de mus y rana, y sobre las cinco de la tarde los niños disfrutarán con un taller circense. Por la noche los grupos The Mockers, En Tol Sarmiento y Enkore ofrecerán un concierto con el que se cerrará la programación del primer día de fiestas. Mañana domingo, como todos los años, los vecinos se juntarán a las siete de la mañana para llevar a

cabo las labores de limpieza del entorno de la plaza. A las once se celebrará la tradicional misa en la ermita de San Lorentzo y después bailarán los dantzaris. Por la tarde, a las seis, los actos continuarán con un alarde de danzas. A las ocho y media la compañía Suhar Prest ofrecerá un espectáculo de circo, con el que se despedirá la programación del domingo. El lunes, tras las labores de limpieza, tendrán lugar los juegos infantiles que se desarrollarán durante la mañana y hasta las siete de la tarde.

El plato fuerte de las fiestas llegará a las siete y media de la tarde cuando se lleve a cabo la primera edición del concurso de pintxos. Por la noche, actuarán los grupos Storm, Strombers y Juantxo salarial Rude Band. El martes comenzará con una kalejira y una misa amenizada con Kirikiño Abesbatza. Por la tarde se celebrarán los partidos de pelota y una txistorrada. El concierto de Gontzal Mendibil despedirá la programación del martes. Al día siguiente, último día de fiestas, los mañariarras celebrarán el día del disfraz. - A. Salterain