

Tallas grandes

En vez de apreciar a las rellenitas, hemos decidido buscarles otros nombres.

Empleamos miles de eufemismos desesperados para evitar la palabra tabú.

El mundo debería admitir que las gordas son sexis. Un cuerpo grande es una apetitosa invitación a perderse en su geografía. Y resulta refrescante ante el aburrimiento de millones de mujeres empeñadas en verse iguales.

Sin embargo, en vez de apreciar a las rellenitas, hemos decidido buscarles otros nombres. Desde el tradicional "entradita en carnes" hasta el actual "talla grande", empleamos miles de eufemismos desesperados para evitar la palabra tabú. Nuestra filosofía: "No le digas lo que es. Ya tiene bastante con serlo".

Incluso las aludidas reproducen esos prejuicios. Por ejemplo la cantante Adele, que ha sufrido ácidas críticas por su sobrepeso. Su vida será llevada al cine, y ha corrido el rumor de que el papel protagónico recaería en la actriz Rebel Wilson, la voluminosa de Dando la nota. Adele ha reaccionado con furia. Y ha remachado públicamente: "Solo porque soy de talla grande no significa que tenga que ser ella quien me interprete".

Traducción al español: "Yo soy de huesos anchos pero Rebel sí es gorda."

Casi el mismo día, la revista Glamour incluyó a la comedianta Amy Schumer en su lista de estrellas plus size. Schumer se quejó amargamente en redes sociales. Según afirmó: "No tiene nada de malo ser de talla grande" pero ese no es su caso.

Léase: "No soy gorda, solo bajita de tórax."

En nuestra sociedad de consumo, el ideal de belleza es parecer un perchero. Eso sí, buscamos constantemente nuevas palabras para maquillar nuestros viejos prejuicios. Personalmente, puedo prometer no decir "gorda", pero sería menos hipócrita -y mucho más placentero- que todos apreciáramos la belleza de un cuerpo diferente.

http://elpais.com/elpais/2016/04/12/estilo/1460463542_210720.html

Diez razones para plantearse seriamente comer insectos

1. Han formado parte de la dieta tradicional en el pasado, como en el paleolítico o Grecia y Roma. Se observa en las pinturas de Altamira, donde se pueden apreciar paneles de abejas. Se sabe que se comían las pupas de abeja rebozadas en miel, así como chinches y piojos. Aristóteles mencionaba el uso culinario de las cigarras, y se sabe que los romanos se comían los ciervos voladores que son escarabajos.

2. Porque en todos los continentes menos en Europa se consumen en mayor o menor medida desde la antigüedad. En el resto del planeta los insectos se consumen, sobre todo en Asia y Latinoamérica. Por ejemplo en Bangkok o en ciudades de la China rural es frecuente encontrar en puestos callejeros escorpiones, cucarachas, escolopendras o arañas fritas. Y en la provincia colombiana de Santander las llamadas hormigas culonas son un plato frecuente. En México son famosos los gusanos de maguey y unos saltamontes conocidos como chapulines.

3. Porque algunos de nuestros alimentos los contienen aunque no lo sepamos. Los cereales con los que hacemos harinas suelen estar poblados de gorgojos que se los comen, al igual que el arroz. En numerosos análisis se han encontrado restos de proteína animal en las harinas y la legislación las tolera siempre que estén en unos mínimos.

4. Porque casi todo su cuerpo es aprovechable, los insectos apenas tienen agua en su carne por lo que un kilo de insectos tiene más proteína de calidad que un kilo de carne de vacuno. De una vaca se aprovecha el 40%, de un cerdo el 55%, de una gallina el 50% y de un saltamontes el 80%.

5. Porque rinden hasta cuatro veces más que la carne de ganado en calidad proteica y mineral. Si se necesitan ocho kilos de carne de vaca para aportar un kilo de proteína, basta con 1,7 kilos de insectos para conseguir el mismo efecto.

6. Porque es mucho más ecológico que las explotaciones ganaderas. Para tener una población de insectos de calidad se necesita alimentarlos bien y eso sale caro pero no implican las grandes explotaciones agrícolas de terreno que requieren los mamíferos, dado su alto rendimiento nutricional.

7. Porque hay empresas en Europa que crían y estabulan insectos de una manera seria

8. Porque desde 2015 la Unión Europea ya los ha autorizado en la categoría nuevos alimentos

9. Porque se han convertido en un alimento de alta cocina

10. Porque somos demasiados en el planeta para comer carne de ganado. el aumento de la demanda de carne de calidad por parte de dos gigantes como China e India deja la sostenibilidad del planeta en una situación difícil. La cría de ganado es muy agresiva con el medio y conviene diversificar la oferta proteica. Es posible que pronto el precio de todo tipo de carne animal se dispare y una buena opción podrían ser los insectos.

http://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/comer-insectos-alacranel-aranas_0_482601938.html

somos lo que comemos

Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina

HIPÓCRATES, Siglo IV a.C.

IES
LA OROTAVA
Plan Lector
2016-17

El lobby del azúcar

La industria presiona para que los científicos no hablen mal del azúcar.

El lobby del azúcar lleva años trabajando para que no se den a conocer los efectos de su consumo abusivo en la salud. Hace unos meses se habló del dinero que habían recibido algunos científicos para que señalaran a las grasas como culpables de las enfermedades cardiovasculares, sin mencionar el efecto del azúcar en esas patologías. Luego salió a la luz que las dos grandes de los refrescos, Coca-Cola y Pepsi, habían financiado a organizaciones médicas y sanitarias de EEUU, incluso a entidades relacionadas con la nutrición y la diabetes, con el único objetivo de acallar sus críticas o de evitar que impulsaran medidas para que se controlaran los niveles de azúcar en los alimentos. www.ocu.org/movilizate/menos-azucar

¿Por qué no puedes comer solo una?

¿No paras de zampar patatas fritas de bolsa? ¿Los refrescos y la bollería te pueden y la máquina expendedora del trabajo es tu restaurante favorito?

El libro **Adictos a la Comida Basura** de Michael Moss, es un libro revelador y alarmante. Revela los mecanismos de la industria alimentaria para engancharte a la comida basura. Muy documentado, el autor explica cómo los titanes de la industria alimentaria, guiados por sus aparatosas y carísimas divisiones científicas, manipulan sus alimentos no solo para que resulten apetecibles, sino para que los consumidores queramos más y más. Crean adictos en cadena mezclando azúcar, sal y grasa, trinidad devastadora que enloquece al cerebro.

Casi toda la comida procesada que compramos contiene azúcar. Lo enmascaran, lo diluyen, buscan nuevas formas para que este peligroso trío pase desapercibido incluso en productos que no deberían ser dulces. La grasa es un opiáceo gastronómico que ataca directamente el nervio trigémino y empapa pizzas congeladas, barritas de chocolate, comida precocinada; nos atrae como la miel a las moscas y a diferencia del azúcar, para el que tenemos un punto de éxtasis, no parecemos tener límite cuando se trata de engullirla. La sal, por su parte, es un corrector milagroso, intensifica el sabor y hace que los snacks, patatas y galletas procesadas no sepan a suela de alpargata. Nos la meten a paladas en todos los alimentos imaginables.

¿Cómo se pueden combatir, pues, tres drogas tan omnipresentes como el azúcar, la grasa y la sal? ¿Aplicamos la misma legislación que al whisky y los cigarrillos? "Veo bien que el gobierno aplique un impuesto a los refrescos, sobre todo si el dinero recogido se invierte en programas para ayudar a la gente más afectada por el consumo de bebidas azucaradas", confirma el experto. "Pero los controles que tenemos para el alcohol y el tabaco no valdrían para la comida, porque la comida es distinta. Los causantes del mal no son los refrescos o la comida procesada *per se*, sino el consumo abusivo de estos productos".

El País. El comidista 09/06/2016

¿Te interesa? Sigue leyendo en nuestro blog del Plan Lector

Alimenta el cambio

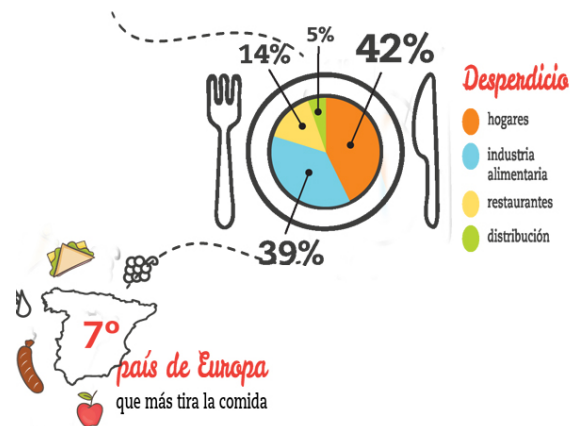
En España tiramos mucha comida. Un hogar tira una media de 1,3Kg de alimentos en buen estado a la semana.

Más info en: Notireslacomida



Cada familia tira

1,3Kg
de alimentos por semana



¿Sabías que?

Los supermercados tiran comida en perfecto estado porque tienen la fecha de caducidad próxima. La destruyen antes de donarla o regalarla, por la pérdida económica que supondría si se llevara a cabo esta medida. Se desechan 7,7 millones de toneladas al año solo en España, 89 millones de toneladas en la EU, 179 kg por habitante al año.

En 2016 Francia aprobó una ley para prohibirlo.

Cartas al director

¿Qué comemos hoy?

Al menos en España, los ricos son cada vez más delgados y los pobres cada vez más gordos. Están abiertas dos ramas peligrosas: una que, gracias a unas dietas ridículas, pretende alcanzar unos cánones de belleza irreales; y otra que, quizá como consecuencia de la ignorancia, está llegando a incrementar la obesidad de manera preocupante. Es curioso que en un supermercado un paquete de seis bollos industriales cueste 1,10 euros mientras que seis manzanas cuesten 2,24. Así, muchos españoles están expuestos cada vez más a problemas de salud ¿Cómo volver a la dieta mediterránea? Teresa Picardo/El País 30/08/2016

¿Sabías el origen de la palabra salario?

La sal era para los romanos un producto comercial de suma importancia. Por la Vía Salaria transportaban los mercaderes el preciado producto. Los soldados que cuidaban de la seguridad de la ruta de la sal recibían parte de su paga en forma de bolsitas con sal, lo que se llamaba Salarium Argentum, de ahí la palabra salario.

Oro y plata como aditivos alimentarios

Además de ser metales preciosos, el oro y la plata son colorantes alimentarios que se suelen utilizar para el recubrimiento de confitería, adornar tartas o pasteles e incluso en bebidas alcohólicas de alta gama. Pero, ¿son realmente seguros?

El oro no presenta ningún problema, ya que se trata de un elemento muy inerte que pasa por el organismo sin interactuar ni ser absorbido. Según los estudios realizados, se ha llegado a la conclusión de que no hay riesgos toxicológicos, agudos o crónicos, en su uso a los niveles actuales de uso.

En el caso del análisis de la plata, la EFSA se muestra menos optimista y menos clara que en cuanto al oro. Considera que se necesitan datos mejores sobre este aditivo, ya que la información toxicológica que tiene no es suficiente para hacer una buena evaluación.

Se ha observado que en perlas plateadas de confitería se desprenden partículas de plata al lavarlas con agua. Algunas podrían ser tamaño nano. Estas nanopartículas pueden ser absorbidas y aparecer en prácticamente todos los tejidos y órganos. Además, como hemos dicho antes, faltan estudios toxicológicos sobre algunos de los efectos crónicos de la plata.

Por todo ello, la OCU incluye la plata como aditivo dudoso.

Sugerencias

Lee el blog del Plan Lector en la página www.iesorotava.es