

EN BREVE

Primer encuentro entre Carrasco y Folgueral**PONFERRADA**

:: **S. J.** La presidenta de la Diputación de León, Isabel Carrasco, recibió ayer al alcalde de Ponferrada, Samuel Folgueral, en la que supone la primera visita del nuevo regidor después de que éste presentara una moción de censura junto a Ismael Álvarez. Carrasco le prometió apoyo para el campeonato de ciclismo.



Isabel Carrasco y Samuel Folgueral. :: C. S. CAMPILLO-ICAL

Ávila y Ponferrada, ciudades inteligentes**NUEVAS TECNOLOGÍAS**

:: **EL NORTE.** La Junta Directiva de la Red Española de Ciudades Inteligentes (RECI) aprobó ayer la incorporación de 12 nuevos municipios que han solicitado su adhesión, entre los que se encuentran Ávila y Ponferrada. Todas ellas disponen de un plan estratégico con actuaciones destinadas a promover la innovación y el uso de las nuevas tecnologías, informa Ical.

Detenidos por robar 450 bombonas de butano**LEÓN**

:: **S. J.** La Guardia Civil ha detenido a dos personas como presuntos autores del robo de 446 bombonas de gas butano de un almacén de la localidad leonesa de Mansilla de las Mulas, de las que los efectivos del equipo de Policía Judicial de Armunia han podido recuperar la mitad del botín, exactamente 224 bombonas. Los acusados del robo son dos jóvenes de 18 y 24 años.



La responsable de eventos de El Norte, Rocio Bustamante; el endocrino Daniel de Luis, la directora de comunicación de Galletas Gullón, Eva Lamalfa y la redactora de Sanidad, Ana Santiago. :: HENAR SASTRE

60 socialistas firman para que se disuelva la Ejecutiva del PSOE de Ponferrada**:: M. CABOALLES**

PONFERRADA. Los críticos del PSOE de Ponferrada presentaron ayer una moción contra la Ejecutiva Local del partido, comandada por Elena Castellano. El motivo, el apoyo de ésta al modo en el que se orquestó la moción de censura presentada el 8 de marzo por los antiguos concejales del PSOE –ahora no adscritos– en el Ayuntamiento para hacerse con la Alcaldía con el apoyo de Ismael Álvarez.

Fue Fernando de la Torre, ex portavoz socialista del Consistorio ponferradino, el encargado de hacer pública la noticia una hora después de la presentación del documento. Explicó que tras intentar dialogar y negociar la marcha de Castellano y su equipo y la imposibilidad de haber alcanzado acuerdo, una buena representación de la militancia ha decidido presentar la moción, que cuenta con la firma de 60 personas, suficientes, según De la Torre, para que el texto prospere.

«Creemos que las 60 firmas son suficientes para alcanzar los requisitos del tercio de militantes que establecen los estatutos y digo creemos porque aunque pedimos el censo de militantes todavía o hemos tenido acceso a él», aseguró el socialista, explicando que el motivo principal de esta acción es el pacto alcanzado con un partido, IAP, radicalmente opuesto al PSOE en términos ideológicos. De la Torre consideró que si bien la moción estaba más que justificada ante la inacción del anterior equipo de gobierno del PP, no todo vale. «La moción fue presentada de espaldas a la militancia, mediante una alianza con Independientes Agrupados de Ponferrada, que ideológicamente se sitúa en las antípodas de los postulados políticos del PSOE», recoge el texto presentado, el mismo que califica de «muy grave» la situación creada.

Los firmantes entienden además que existe un «altísimo grado de complicidad» entre la actual Ejecutiva local del PSOE y los promotores de la moción.

Daniel de Luis afirma que una dieta sana reduce «el consumo de pastillas»**El especialista en nutrición abrió ayer las jornadas de salud de El Norte de Castilla patrocinadas por Galletas Gullón****:: EL NORTE**

VALLADOLID. El doctor Daniel de Luis Román, médico especialista en Endocrinología y Nutrición, desveló ayer los secretos de una dieta sana ligada a un consumo de variedad y a un menú rico en frutas, verduras y legumbres, con un buen lugar para el pescado, en particular el azul, lácteos y diversas fuentes de proteínas.

El Norte de Castilla abre así, en colaboración con la empresa Gullón, un nuevo ciclo de salud en el salón de actos de Caja España-Caja Duero en Valladolid, para analizar las diversas caras de una alimentación cuidada y completa que además de analizar la dieta cardiosaludable, tema central de la intervención de ayer, repasará su relación con las alergias, de la mano de la doctora Olatz Izaola el próximo 23 de mayo

o de la fibra con la nutricionista Rocio Aller el día 13 de junio.

La relación entre lo que se consume y el estado de salud es muy alta, sin embargo –y así lo recogía el Eubarómetro de 2010– solo el 7% de los españoles lo percibe como tal. Y esta implicación del bienestar físico con la dieta es especialmente relevante en las personas con enfermedades o riesgos cardiovasculares.

El doctor De Luis revisó ayer durante su intervención conceptos de importancia cardiovascular y destapó algunos mitos; además de ofrecer algunas recomendaciones sobre cómo hacer la compra y la importancia de leer las etiquetas y cuidar lo que llega a la mesa. «Más vale prevenir y alimentarse bien que tomar medicinas y tratamientos caros que penalizan la calidad de vida», ase-

guró convencido de que «una dieta sana reduce el consumo de pastillas para el colesterol».

Repasó así las grandes familias de las grasas Hay que primar las monoinsaturadas y poliinsaturadas. Es decir, que a la mesa hay que evitar llevar alimentos elaborados con aceites de palma y coco, consumir grasas de origen animal, limitar las carnes rojas y apostar sobre todo por el aceite de oliva, el pescado azul, verduras, frutas, legumbres y «no olvidar un puñado de frutos secos».

El aceite de oliva

El aceite de oliva, principal protagonista de la recomendada dieta Mediterránea, «no solo aumenta el colesterol bueno y baja el malo sino que aporta interesantes nutrientes» auténticos protectores del corazón. Especialmente cuanto más virgen sea, aportando además el beneficio de ser más saludable para freír alimentos por su menor oxidación en frituras.

El doctor de Luis, dedicó tiempo en su exposición a los alimentos enriquecidos, en particular con omega 3, para recordar que si bien no son malos en general, «mucho más apor-

EL CICLO DE SALUD

▶ **Día 23 de mayo.** 'Dietas y alergias', de la doctora Olatz Izaola.

▶ **Día 13 de junio.** 'Importancia de la fibra en la dieta'. A cargo de la doctora Rocio Aller.

▶ **Lugar y hora.** Salón de Actos de Caja España-Caja Duero, en la plaza de Fuente Dorada de Valladolid a las 20:00 horas.

tan las anchoas, las legumbres o las frutas naturales que cualquier producto que compremos a los que se le añaden elementos». Fuera del menú o de forma limitada, situó este investigador y endocrino, las margarinas, azúcares y, por lo tanto, bollería, las grasas trans. Asimismo recomendó, con moderación, el consumo de vino y de cerveza y acompañando las comidas y desaconsejando los de alta graduación.

Tras su intervención, una sala abarrotada, llenó de preguntas al especialista en un acto moderado por la redactora de sanidad de El Norte, Ana Santiago.

«Los alimentos enriquecidos no son malos pero hay que buscar los naturales»