

SEMANAL

DOMINGO, 29 DE MAYO
DE 1983. NUMERO 89

Diario 16



La España
esperpéntica de
MANOLITA CHEN

FUERTES SENSACIONES.



Nuevo Talbot Horizon GT,
un coche para vivir fuertes sensaciones.

Las fuertes sensaciones de
dominar 90 C. V. que le acercarán a los
175 Km/h. con toda seguridad.

Fuertes sensaciones que vivirá en
un interior dotado con
el más completo equipo
de su categoría.

Un equipo que
incluye cerraduras
y elevalunas eléctricos,
preequipo de radio,

1.600
C.C.

luneta térmica y laválunas trasero,
reposacabezas delanteros calados, etc.

Y para ayudarle a disfrutar de la
conducción el nuevo Talbot Horizon GT
dispone de dirección asistida, faros
halógenos, neumáticos de perfil bajo,
parabrisas laminado,
cuentarrevoluciones
lineal a diodos, etc.

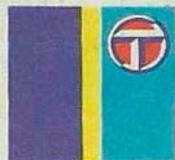


Así es el nuevo
Talbot Horizon GT.
Viva con él fuertes
sensaciones.

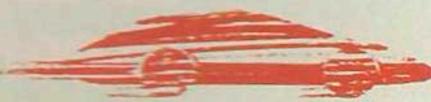


TALBOT HORIZON GT

Utilizamos sólo lubricantes 



CONCESIONARIOS TALBOT:
ACELERAMOS

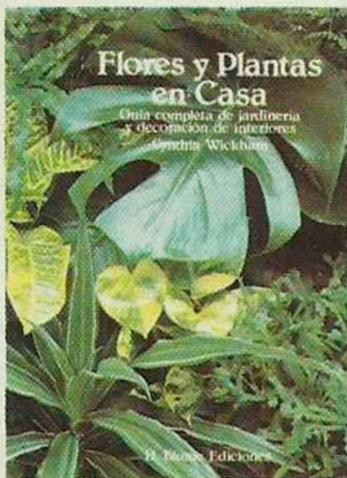


RECOMENDAMOS

Domingo 29 de mayo de 1983



Opera del Oeste. Plácido Domingo, el famoso tenor español, hará de malo en la obra «La fanciulla del West», de Puccini. Un sheriff y un bandido se disputan el amor de la dueña de un bar. Días 5, 8, 10, 13 y 16 de junio (Teatro de la Zarzuela, de Madrid).



Un jardín en casa. Esta guía, a todo color, le enseñará a cuidar sus flores y plantas de interior. Contiene además un diccionario con las especies más interesantes (Ed. Blume, precio 995 pesetas).



Un musical de Broadway. «Ain't Misbehavin'» («Me estoy portando bien»), espectáculo con canciones de Fats Waller. Hasta el 12 de junio (Teatro Reina Victoria, de Madrid).



Víctor Erice cabalga de nuevo. Tras nueve años de silencio cinematográfico, el director de «El espíritu de la colmena» vuelve con su nuevo film que se llevó «todas las palmas» en el Festival de Cannes. Película intimista, producida por Elías Querejeta, que narra el crecimiento de una niña, fascinada por la figura paterna (Cines Amaya y Tívoli, de Madrid).



«El suicida», una obra en equipo.

Este es el último trabajo del grupo Tábano, que acaba de cumplir quince años. Esta pieza ambientada en el Madrid de los años cincuenta describe con gran ironía la sociedad de entonces. Dirigida por Guillermo Heras (Sala Olimpia, de Madrid).



Amor amargo.

«Una partida de campo» es un film de Jean Renoir de 1973, que no había sido estrenado en España. Es una historia de amor, que surge de un día de picnic, entre un joven barquero y Henriette, la hija de un quincallero (Cine Alphaville, de Madrid).



BUENAS PISTAS

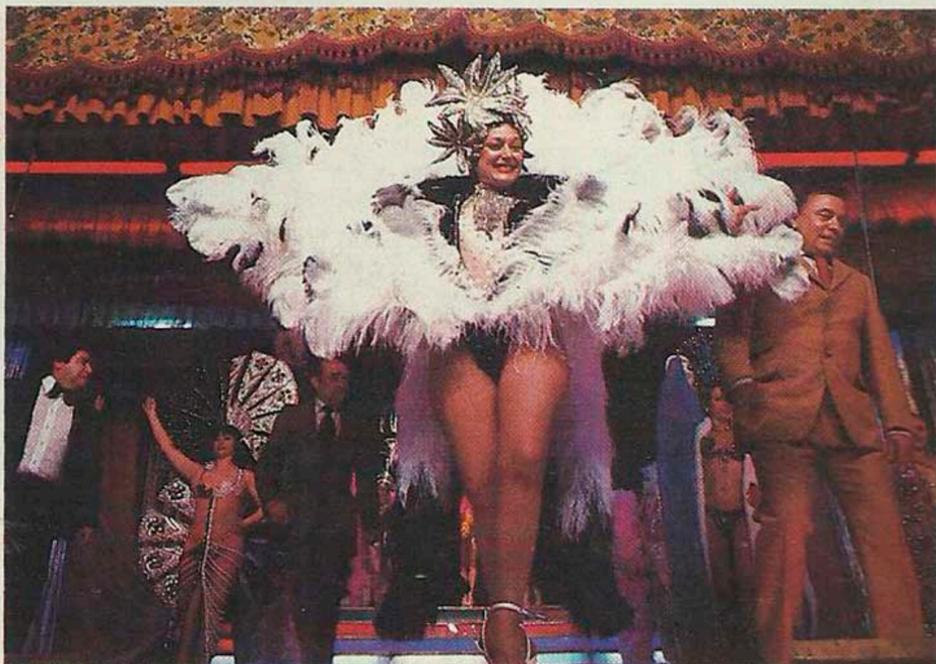
■ **La corrida del año.** Los aficionados a este arte esperan con impaciencia la tarde del día 31, en que Francisco Ruiz Miguel, Tomás Campuzano y Luis Reina se enfrentarán a seis toros de don Victorino Martín (plaza de las Ventas, Madrid).

■ **Feria del Libro.** Este año se cumple el cincuenta aniversario de este certamen. Permanecerá abierto hasta el 12 de junio y concurrirán a ella unas 235 firmas comerciales. Durante su celebración habrá encuentros con autores, Biblioteca infantil, juegos, homenajes (Paseo de Coches del Retiro de Madrid).

■ **Aprenda inglés «in situ».** En el Living Language Centre, en Folkestone (Kent), se imparten clases de inglés y también hay alojamiento, en familias o en pisos. El precio de dos semanas con desayuno, cena y cama supone unas 50.000 pesetas. El centro, cuyo director es David O'Lee, se encuentra en la calle Clifton Garden, a pocos metros del mar. El ambiente es agradable y familiar. Para llamar desde España marcar el 07 44 303 54084 (Gran Bretaña).

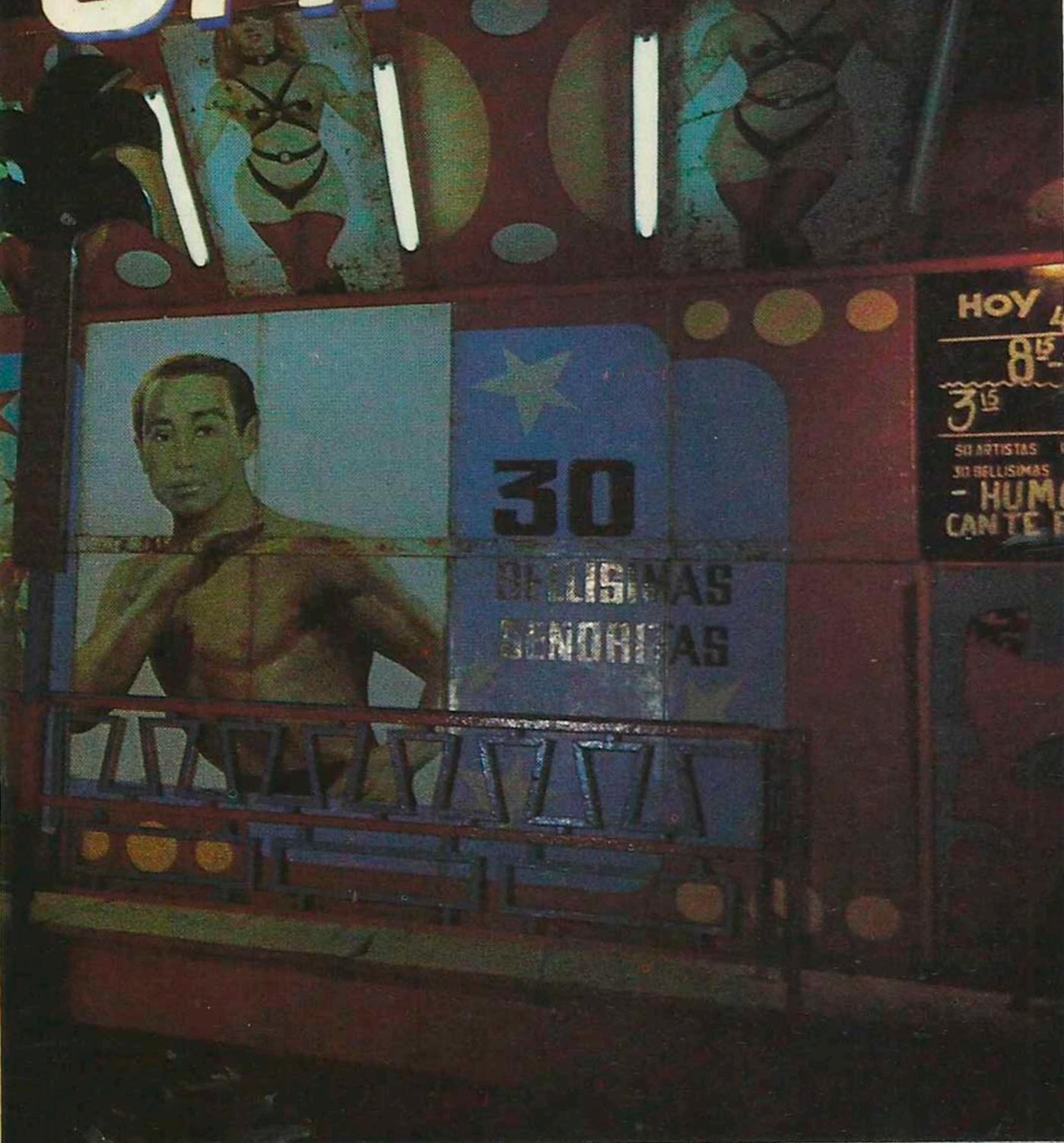



 Son los padres del insólito espectáculo: Manolita Fernández, hace seis años abandonó la pasarela, con su marido, Chen Tse Ping. Las plumas y las mayas color carne son el fuerte de esta compañía que lleva treinta y cinco años de feria en feria.




**¡PASEN,
SEÑORES,
PASEN...!**


CHINO



Recorren España con una carpa de setenta toneladas entre lonas, estructuras metálicas y pláncas de madera. Cantantes, actores y montadores viven en ese rosario de caravanas que rodean la carpa, o en algún hotel económico e impersonal. Sus chistes toman un color verde, salpimentado de chascarrillos y chocarrerías. Las bailarinas, que danzan al son del flamenco, del tango y del cuplé, muestran sus carnes entre gasas transparentes, rutilantes lentejuelas y grandes penachos de colores. Asiste un público variopinto. Delante del escenario predomina un paisaje de boinas: viejitos que entre muslada y muslada pasan su lengua por los labios con voluptuosidad. Es la España esperpéntica de Manolita Chen. El espectáculo va a comenzar. ¡Pasen, señores, pasen...!

Un reportaje de
Benito Román
(texto y fotos)

Al fondo de la feria aparece el inveterado teatro chino de Manolita Chen. Es una carpa alargada, oscura y panzuda con la apariencia y quietud de una ballena varada en este mar de tíovivos, norias, montañas rusas y barracas de feria, donde se garantiza el miedo o la risa por unas cuantas pesetas.

El teatro chino hace poco que ha despertado de su letargo invernal. Al entrar en esta panza de costillares metálicos se nota un leve olor a humedad. El aire y la lluvia golpean las lonas, parece como si este cetáceo de setenta toneladas se apoderara de una bocanada de aire.

Hace treinta y cinco años que nació el teatro chino. Chen Tse Ping, procedente de una familia militar, los Chiang-Kai-Shek, salió de China cuando apenas tenía diecisiete años. Con una «troupe» recorrió Europa bajo la carpa de los mejores circos. Tse Ping estaba considerado como el mejor lanzador de cuchillos.

Más tarde conoció a Charlotte, su primera esposa, una alemana con la que realizaba el número de los cuchillos. Los veteranos del circo cuentan que durante una representación tuvo un fallo mortal. Manolita Fernández, ahora señora de Chen, lo niega. Tse Ping no dice nada.

Faltan muy pocos minutos para comenzar el espectáculo. Lardie Chen Wilsefaer, hijo de Tse Ping y de su primera esposa, va de un lado para otro tratando de ultimizar detalles. Leti, como le llama su padre por la dificultad que tiene en pronunciar su nombre, se queja de la lluvia y eleva sus lamentaciones al cielo y a los municipios. «Nos tienen fritos los Ayuntamientos. Aquí pagamos por seis días, ¡sólo por el terreno!, un millón cuatrocientas mil. Si continúa lloviendo así, y no lo remedia nadie, nos iremos con una mano detrás y otra delante.»

Leti tiene cuarenta y seis años y se ha criado siempre bajo la carpa de un circo. Es un hombre que conserva de su padre ciertos rasgos orientales. Tiene el pelo liso, brillante y negro como el carbón mojado y un pequeño chirlo paralelo a su ceja derecha. Antes de ser uno de los empresarios de este teatro y la persona encargada de la contratación de los artistas —a quienes se les pagan entre 4.000 y 15.000 pesetas diarias—, vendió gaseosas dentro del recinto, trabajó como prestimano y se encargó de la taquilla.

Este empresario dice que «los innovadores del pequeño destape hemos sido nosotros, luego, al final, nos han superado. Durante el franquismo, nosotros dábamos un poquito más que los demás. Cuando venía el censor se ponían medias negras, y en

Anís
Chinchón de la

...y

PERFIL

S.A. ALCOHOLERA DE
Chinchón



Alcoholera con hielo también.



cuanto se marchaba, ¡venga chicas, fuera las medias...!».

Manolita Chen exclama: «¡Ojalá llegaran esos tiempos! Estábamos bajo la censura, pero era otro ambiente. Había más dinero, más llenos. Todo era mejor.»

Manolita hace seis años que abandonó las luces, sus plumas y lentejuelas. Ahora trabaja detrás del escenario: aporta ideas a la coreografía y vestuario. Desde que la operaron de un tumor cerebral, dice que siente mucho el frío. Ella y su marido, Tse Ping, pasan las tardes en la furgoneta-taquilla del teatro.

Manolita va oculta bajo un pañuelo que cubre su cabeza, una boina marrón y unas grandes gafas oscuras con las patillas sobre el pañuelo, sujetas por alguna extraña ley de gravedad. Al preguntarle por la edad, parece como si hubiera cometido el peor de los pecados. «¡Ay, por Dios! Eso no se pregunta, conforme se ve a la persona...» «¿Y el señor Chen?, le pregunto, «pues lo mismo». Tse Ping no dice nada, está con los brazos cruzados, apenas se pueden ver sus ojos pequeños y rasgados.

La gente ha empezado a entrar en el teatro y todavía quedan algunos detalles por ultimar. Entre bastidores se ensayan los pasos del algún número. Todos están nerviosos. Con cinta adhesiva sujetan un micrófono a una barra que pende del techo. Unas botellas de cola-cola quedan todavía sobre el escenario. «Uno, dos probando... ¡Piiiiiiiiiiii!» Los micrófonos se acoplan y suena un ruido ensordecedor.

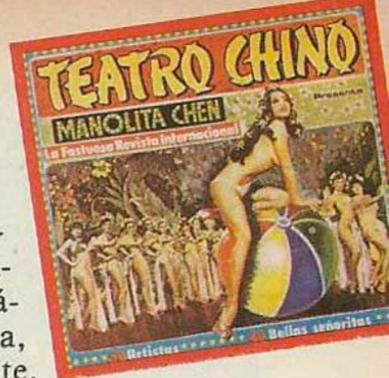
Las chicas, llenas de penachos, plumas, rutilantes lentejuelas y breves vestidos de gasa, se amontonan en las escaleras que dan acceso al escenario. Hace frío. Las carnes que asoman entre las plumas van tomando aspecto de piel de gallina. Se abren las cortinas. Las luces y las sonrisas de las chicas se iluminan al mismo tiempo. Suena la música y empiezan a bajar por unas escaleras iluminadas con luces de colores. Luisa Areu, la vedette, canta:

«... baile, música y humor, ¡vaya trío de valor!/ para conseguir triunfar, éstas nuestras armas son/ y otras que ha de averiguar.../ lo que tienen las mujeres lo sabemos usted y yo/ usted y yo...»

La música va bajando de volumen, para terminar con un «usted y yo» susurrante.

En los camarines hay gran actividad. Lita Lara una catalana de treinta y dos años, viene corriendo por el pasillo con los pechos desnudos, hendiendo el aire con esta generosa molicie como si fuera un mascarón de proa. Pasa, y cuando da la espalda, se aleja empopada por un salvohonor abundante que se escora a la derecha. Lita Lara, o Lolita, es una exuberante rubia platino que hace años fue la doble de Marisol. Ahora es una especie de sucedáneo de la Monroe, con grandes pestañas protésicas y, como dice la canción, un lunar junto a la boca. Lita habla rápido, sin descanso, y al final de cada frase toma un respiro con un, «¿me entiendes?»

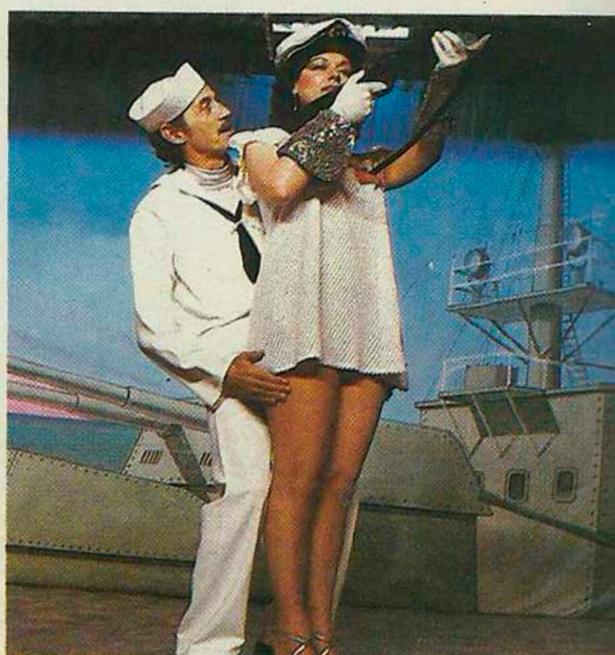
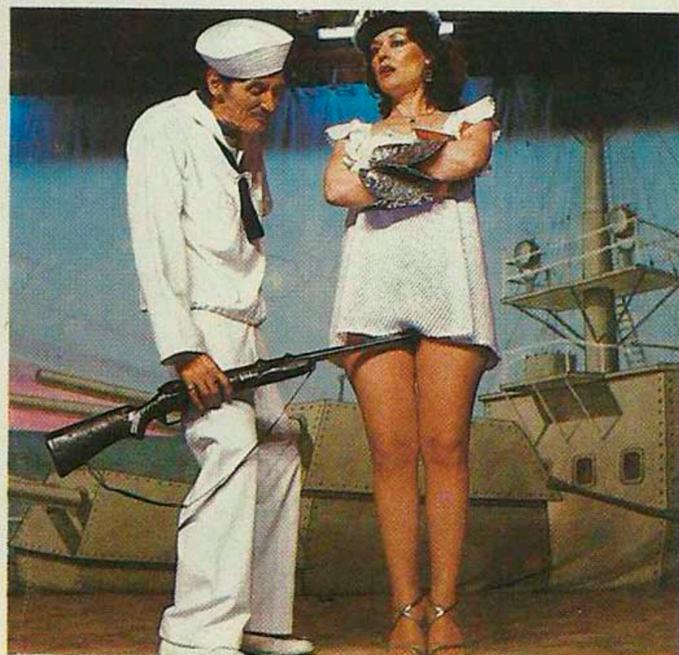
Esta catalana recuerda sus comienzos,





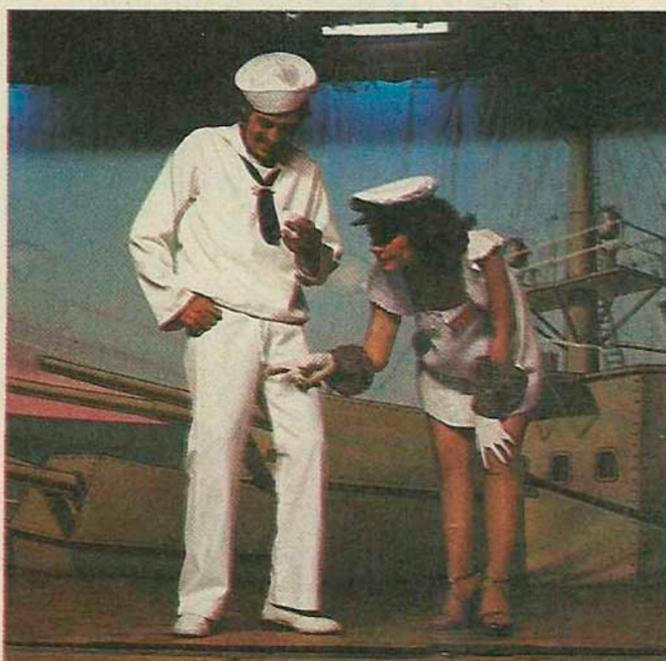
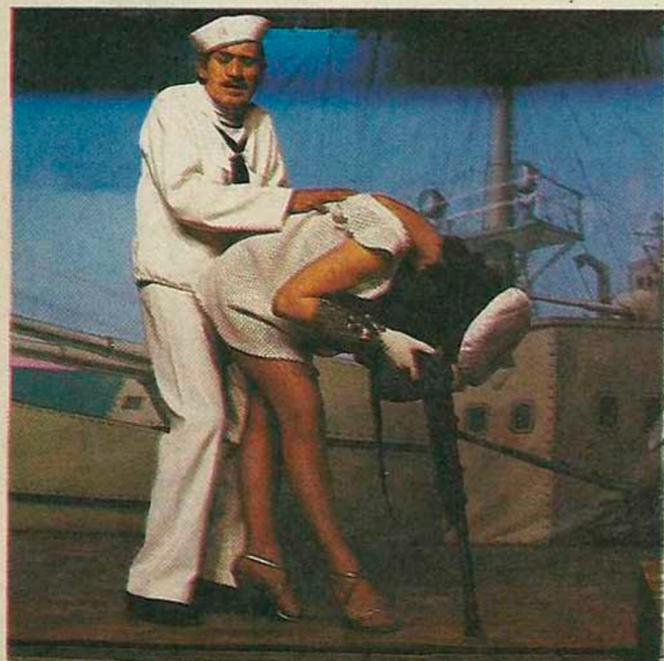
«Yo —dice Bernardo—, al
 papel de mariquita lo llamaría mi
 trabajo, un trabajo muy normal»

Es el número que tiene mucha tela,
 tela... marinera. Tony Garsa, que
 lleva veinte años navegando por los
 escenarios, pone el punto de mira... en
 Rosy Alcay, quien al final dice que «la
 cosa... no es para tanto».





Con la peineta puesta, Bernardo de Alba, que se transforma en una folklórica «sui géneris», hace las delicias del respetable, que ríe a mandíbula batiente.



cuando apenas tenía doce años y ya trabajaba en una fábrica de cubertería. «Me ponía a cantar flamenco y los empresarios decían: “Pues que bien canta esta niña.” Mi padres no querían que fuera artista. Me llegaron a pegar. Son gente antigua, muy conservadora de sus ideas, de la familia, siempre pensando en el que dirá la gente. Yo he sido todo lo contrario.»

Mientras relata sus experiencias, absorbe con avidez el humo del cigarrillo. En sus ojos hay una brizna de amargura y desilusión. «Cuando tenía catorce años fui a hacer un programa de televisión. Después de grabar, el realizador me llevó a la parte de arriba y empezó a querer... ya sabes, meterme mano. Y me decía: «¿Tú vez este plató tan grande? ¿Tú quieres ser la reina de aquí? ¡Pues olvídate de tus padres! Yo te pongo un piso... Luego no salí en el programa, cortaron el trozo que yo grabé. Eso sí, cobrar cobré. Esta fue la primera desilusión que me llevé de lo que era el mundo del teatro.»

Lita Lara empieza a colocarse unas rosas rojas en el pelo. Y continúa: «Lo mismo me ocurrió con la casa discográfica Belter, que me quitaron el contrato por que no quise acceder a lo que me pedía el director.»

A continuación me habla de sus amores. De una vida luctuosa y novelesca. Lita se casó cuando tenía veinte años y al año ya estaba separada de su marido. «Mi marido era un jeta. Trabajaba de representante, pero se dedicaba a vivir de la mujer. No me ha querido nunca.»

Mira unas fotos que hay sobre la mesa, entre los utensilios de maquillaje. Son de su hija Rebeca, una niña rubita de chapeatas sonrosadas, fruto de la convivencia que mantuvo durante nueve años con un empresario. Esta aventura no fue más afortunada que la compartida con su marido. «Es un empresario bastante importante —se niega a dar su nombre—. El se “forró” a ganar dinero y a mí, pues... cuando se hartó de esa niña jovencita, se buscó otra. ¡Huy, que llego tarde! ¿Dónde he puesto el abanico?»

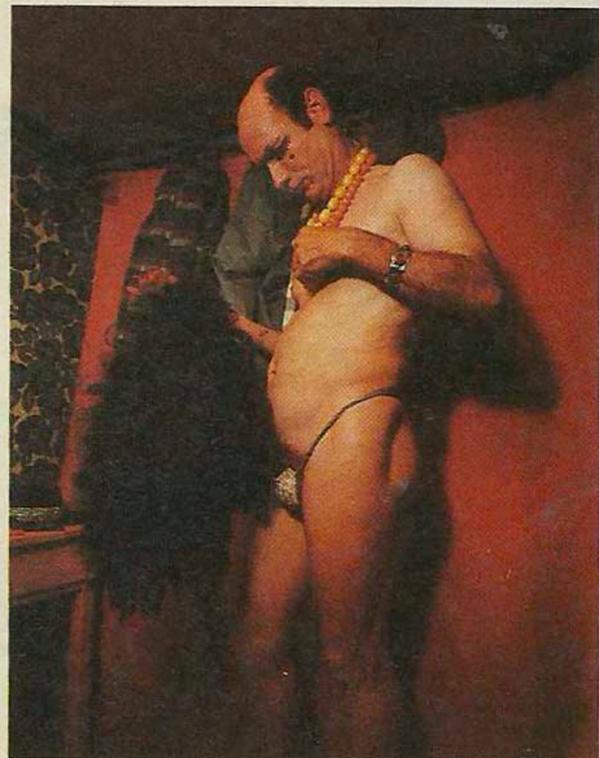
Lita se rebulle en el pequeño camarín y comienza a ponerse un vestido de gasa transparente. Llegan del escenario las risas del público. En este momento está actuando Bernardo de Ronda, un murciano de cuarenta y dos años, que lleva desde los diecisiete dedicado a la canción española. Sale vestido de La Terremoto, una esperpéntica caricatura de una folklórica. Lleva una mantilla blanca sobre una gran peineta, sujeta por dos pinzas de ropa, y un vestido de volantes por donde asoman unas lechosas y escualidas piernas que contrastan con el moreno de sus brazos. Se pinta dos dientes de negro simulando una mella.

«No diréis que no vengo bien preparada», dice al público mostrando las pulseiras y unos abigarrados collares de cuentas de plástico. «Estas joyas valen un ojo de la cara... pero a mí no me han costado precisamente un ojo de la cara...» La gente



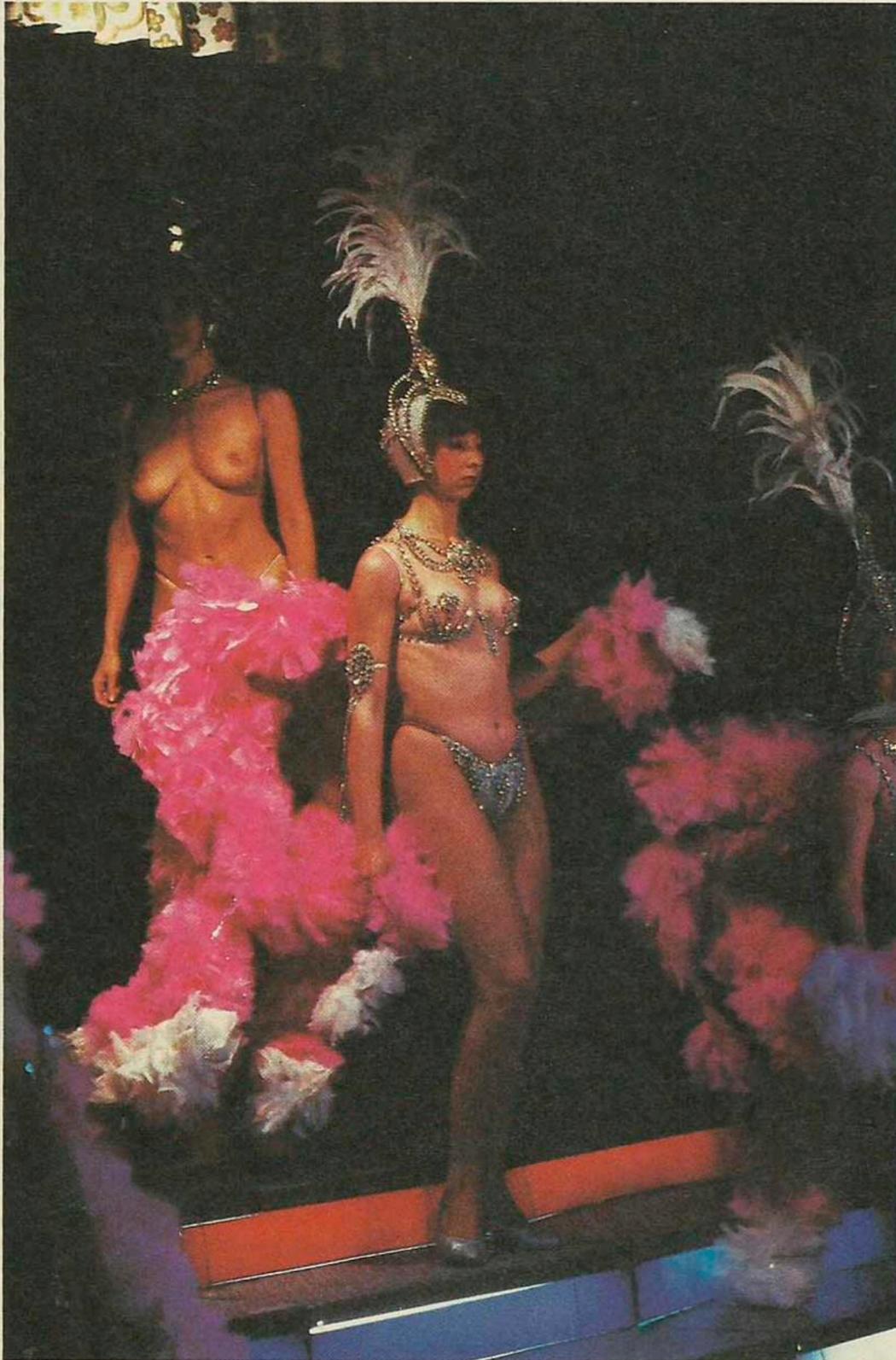
«Durante el franquismo
—afirma Rosy—, todo un señor censor
fue al camarín y me felicitó»

Entre bastidores: Lita Lara, a
pecho descubierto.
Bernardo de Alba peina su peluca. Las
chicas se preparan para salir
a escena. Comienza el espectáculo con
aire muy español.





La supervedette Rosy Alcay, casi como Dios la trajo al mundo, baja al ruedo, donde se enrolla, micrófono en mano, con un templado otoñal, a quien se le hace la boca agua.



empieza a reírse. «Te has equivocado, puta guarrona», dice Eloy, el del sonido, fingiendo ser alguien del público, para darle pie al próximo chiste. «Mi hermana sí que es guarra —dice el mariquita—, que se limpia el culo con una manta y dice que es quemao.»

Entre chiste y chiste la gente le llama de todo. Mientras tanto, Bernardo aguanta el chaparrón y devuelve una pelota más gorda. Termina el número tropezando: el abanico, la peineta y algún collar saltan por los aires.

«Yo, al papel de mariquita lo llamaría mi trabajo, porque yo soy un hombre normal y corriente.» Le pregunto si es homosexual. No le gusta hablar de este tema. Al final dice: «Este papel lo hago porque los artistas debemos de reunir todo tipo de cualidades. ¡Además, está muy de moda! Claro, a veces me salen novios, pero el tema está en que yo quiera elegir o no. Ahora bien, si me encontrara a Robert Redford en la cama... a lo mejor no le echaría.»

Bernardo se declara católico practicante, aunque su trabajo no le permite ir a la iglesia tantas veces como él quisiera. «Nosotros, los artistas —repite con insistencia y orgullo la palabra artista—, nos debemos a los ensayos. Yo he venido con mucha ilusión a trabajar a esta feria porque tenía muchas ganas de ver al natural a la virgen de la Macarena y la Esperanza de Triana.»

Este murciano es un gran admirador de Juanita Reina, Sara Montiel y Lola Flores, con las que ha compartido los escenarios. A la entrada de la furgoneta-casa, colgada sobre un viejo armario, hay una gran foto dedicada. «A Bernardo, con toda simpatía, Juanita Reina.»

La supervedette, Rosy Alcay, lleva un vestido de gasa negro y tres corazones plateados, uno grande y dos más pequeños, que cubren ciertas partes de su cuerpo. Con el micrófono en la mano se dirige a un espectador de boina descolorida y con alguna mella en la dentadura.

—Usted me haría un huequecito en la cama.

—Sí, cuando quiera, ¡ja, ja, ja! (responde el señor muy contento).

—Sabe, a mí me gustan grandes, porque a poquito que te muevas... ¡zas!, se sale. Más vale que sobre y no que falte. ¿La tiene grande o pequeña? ¿Cuánto mide la suya? (El señor de la boina se ríe y no dice nada, al final se anima.)

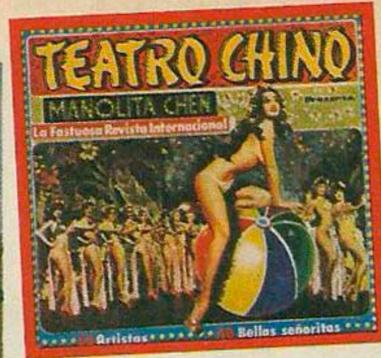
—Dieciséis centímetros (la gente que está alrededor le mira y se ríen).

—No sabía que las hacían tan chiquititas. Las pequeñas son de ochenta centímetros, o las de noventa, pero las que a mí me gusta son las de uno treinta y cinco...

Y termina cantando: «... i a disfrutar conmigo acaso quieres/te espero a medianoche.»

Rosa es una mujer hermosa, de marcados pómulos y voz enmelada. Cuando se aborda el tema de la edad se esconde detrás de una sonrisa. «Dejamos la edad, una





edad indefinida.» Rosa empezó en el circo cuando tenía quince años; hacía números acrobáticos y de contorsión. Alguien le habló que necesitaban chicas en el teatro chino.

«Me acoplé en el ballet, en la fila de atrás.» Todas las chicas hablan siempre de la fila de delante y de atrás, como dos categorías diferentes, dos escalafones muy a tener en cuenta.

Rosa nació en Lillo (Toledo), tiene un hijo, Vicente, con inclinaciones castrenses. «No es que me entusiasme mucho, pero tampoco le voy a cortar sus deseos.» Hace ocho años que enviudó. Su marido era saxofonista y trabajaban juntos en el teatro chino. Yendo a trabajar a Toledo se sintió mal, y en Tarancón sufrió un infarto. Rosa dice la fecha del fallecimiento como si llevara la cuenta exacta de los días, meses y años.

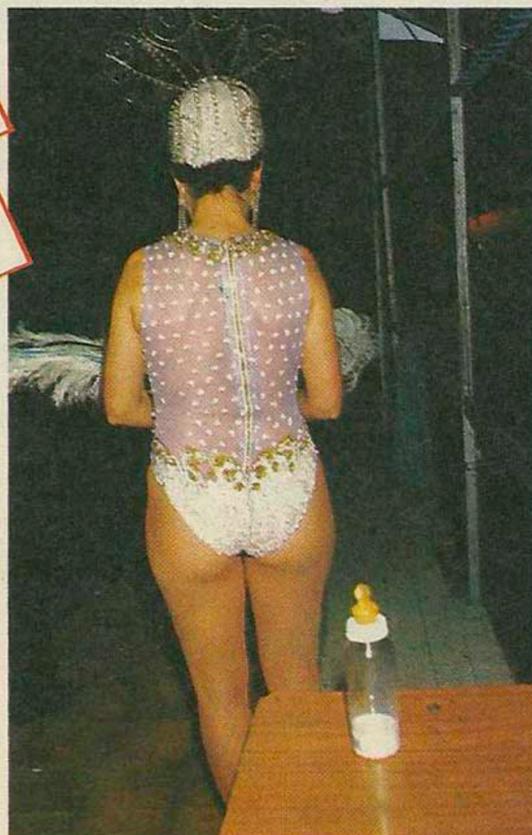
«A los quince días volvía a pisar un escenario. Al abrir las cortinas miré hacia la orquesta y me encontré el sitio vacío donde se sentaba él. Me tuve que meter llorando. No pude actuar ese día.»

Ella explica que durante el franquismo nunca tuvo problemas de censura. Le decían que era de las vedettes que podían salir desnudas y no se veía grosero. «Un censor fue al camarín y me felicitó. Me dijo que a partir de ahora sólo iría a verme como espectador, que podía salir desnuda y los hombres no...» Rosa deja la frase en el aire, aunque deja entrever lo que no le pasaba a los hombres con ella.

Al lado de la taquilla hay algunas caravanas. Son muchos los que prefieren esta vivienda al hotel impersonal, como Los Barry, que llevan más de veinte años trabajando juntos, y Tony Garsan, su vecino de caravana. José Antonio García Sánchez, «Tony», tiene cincuenta años y lleva trabajando en el teatro desde los diecisiete. «Me empujaron al escenario y empecé a contar chistes.» Tony creció junto al calor de un horno de hojaldres, bizcochos, cremas y chocolates, pero prefirió dejar el oficio paterno de repostero y endulzar la vida de los demás con sus chistes, parodias y «skets», bajo las luces y el «veneno» de los aplausos.

«No sé qué veneno tendrán los aplausos, pero son los culpables de las envidias. El caso es que nos llevamos bien, pero luego por detrás somos malos, y me incluyo yo también. Criticamos unos de otros sin motivo. Yo me llevo muy bien con mis compañeros, tú lo has visto, pero en el escenario, si puedo, intento gustar más que ellos. Ahora, fuera del escenario, amigos al máximo.»

Tony está casado con Josefa Hermilla, «Marquesita», una bailarina que trabaja también en el teatro chino. Tienen tres hijos. La mayoría de estas familias realizan una labor de hormiga. Trabajan durante el verano para vivir en invierno. «Yo, con la mitad del dinero que gano, o menos, si fuera un trabajo fijo, sería el hombre más feliz del mundo.»



«Nos llevamos bien —matiza

Tony—, pero en el escenario, si puedo,

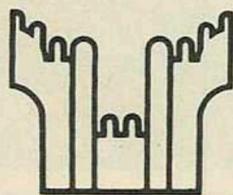
intento gustar más que los demás»

Con las tres o seis funciones diarias, disponen de muy pocos ratos de ocio. La mayoría prefieren zambullirse en la cama. Entre número y número, los hijos reclaman su biberón.



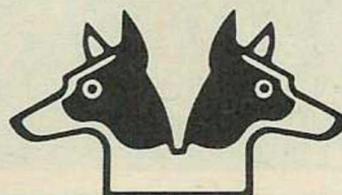
SEVILLA, CIUDAD DE ENCUENTROS.

Sevilla, ciudad de encuentros, cuenta en estos momentos con las espléndidas posibilidades que le brindan los **Hoteles MACARENA** y **LOS LEBREROS**, ambos de cuatro estrellas, poniendo a su disposición 22 salones con capacidad entre 25 y 700 personas, un servicio al más alto nivel, y una atención y profesionalidad constantes, para que la celebración de su congreso, convención, seminario, reunión o acto social (boda, banquete, homenaje, etc.) sea un completo éxito.



hotel macarena

San Juan de Ribera, 2. Sevilla



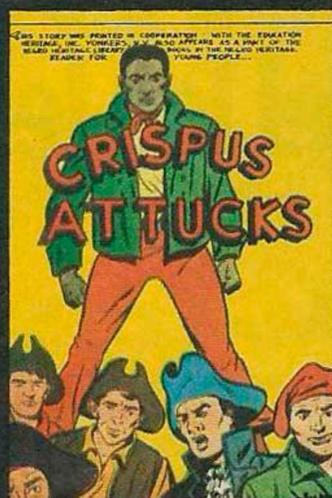
hotel los lebreros

Luis Montoto, 118. Sevilla

HOTELES AGRUPADOS, S. A.



Interpretando «Negro spirituals» en el órgano que tiene en su casa de Zaragoza. El retrato de su hijo militar siempre está a su lado.



Así contaba la historia

Usaba el «comic» para narrar la vida de los héroes de la raza negra. Como Crispus Attucks,

que fue el primer mártir de la lucha por la independencia de Estados Unidos, caído en un episodio de la historia

Una profesora negra, nieta de esclavos y madre de soldados U.S.A., frente al Tío Sam

RACISMO EN LA BASE YANQUI DE ZARAGOZA

Catherine Carter, treinta y un años de servicio en la enseñanza, muchos de ellos en las escuelas para los niños de las bases que Estados Unidos tiene en el extranjero, fue expulsada de la que hay en Zaragoza, después de unas clases sobre la raza negra. Puso el caso en manos de abogados que vinieron de Estados Unidos y fueron desalojados de la base, cuando realizaban gestiones relacionadas con la preparación del juicio, que esperan celebrar próximamente en Washington.

Un reportaje de Gonzalo Rojas (texto y fotos)



La sala era grande, fría, en la base estadounidense de Torrejón.

Era julio de 1982.

Cuatro personas en la sala, sentadas en torno a una mesa. Frente a frente. Dos a un lado, dos al otro. Una de ellas, una mujer negra, que enseña un fajo de papeles, sobre la mesa:

—Yo no voy a responder ninguna pregunta. Todo lo que tengo que decir, está sobre la mesa.

Uno de los hombres blancos que están al otro lado, replica:

—Recibirá usted por escrito la comunicación de su despido.

Efectivamente, diez días más tarde, Catherine Carter recibía la carta en la que se le comunicaba su despido. Treinta y un años en el servicio de la enseñanza, muchos de ellos dedicados a los hijos de los destinados a las bases militares que Estados Unidos tiene en el extranjero, terminaban en esto.

Unos días después, la llaman a la oficina de personal de la base donde ella ha estado sirviendo en los últimos años, la de Zaragoza. Le comunican:

—Debe dejar este país (España) en cinco días.

«Yo no sabía qué hacer —recuerda Catherine—. No era la primera vez que sucedía. Otros profesores negros también habían sido hostigados, hasta que habían tenido que abandonar la base y se habían ido de España. Pero a mí me gusta España, me gusta Zaragoza. Conmigo se estaba cometiendo una injusticia, como se había cometido con otros antes. Pero yo creo en Dios. El haría justicia. Por eso me quedé. Por eso decidí dar esta lucha. Sé que es una lucha de alguien muy pequeño, contra un poder muy grande. Pero tengo confianza, porque sé que Dios está conmigo.»

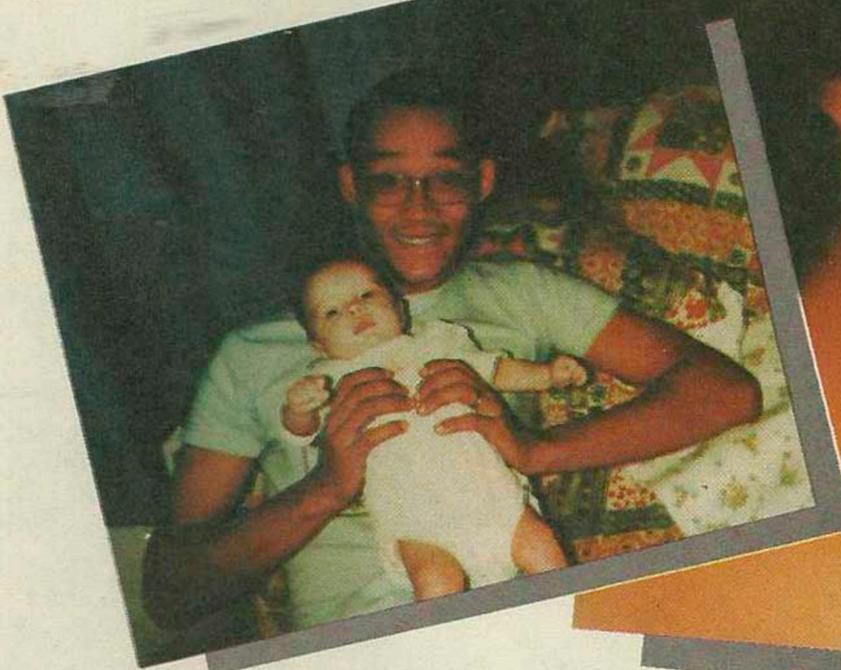
Consultó a un abogado español:

«El me explicó que las autoridades norteamericanas de la base no tenían ningún derecho a expulsarme de este país.»



Un retrato de familia

Su abuela, la que está a la derecha, en la foto en sepia, fue esclava. Su madre, a la derecha, arriba, en color, fue una de las profesoras más ilustres de Estados Unidos. Su hija, Debra, vive en España y es cantante. Le dedicó esta foto: «A mamá, de su hija que la quiere.» Su hijo, abajo, que adoptó en Japón, con el que es el primer nieto de Catherine.



> impuestas por Inglaterra a los criollos de Estados Unidos. Cayó bajo las balas de las tropas británicas, cuando se enfrentaba desarmado



«He recibido diversas muestras de apoyo. Desde padres de mis alumnos, hasta un senador de EE.UU.»

Escribió cartas, a congresales estadounidenses, abogados, amigos.

A primeros de abril de este año, llegaron a Zaragoza dos abogados estadounidenses para ocuparse del caso. Pagados por la propia Catherine, que está dispuesta a llegar hasta las últimas consecuencias en esta lucha.

Los abogados se entrevistaron con diversas personas. Fueron a la base con Catherine. Llegaban a la conclusión de que se trataba de un caso de discriminación racial, la cual es severamente contraria a la Constitución de los Estados Unidos y de que debía hacerse conocer a la opinión pública. El 6 de abril aparecía en «El Día de Aragón». Almorzaban ese día en la base, Catherine con sus abogados, luego de una jornada de gestiones, cuando vieron acercarse a unos funcionarios.

«Se disculpaban —recuerda

«Después de mis clases sobre Martín Lutero King, los niños decían que querían ser como él»

«Un abogado español me explicó que las autoridades de la base no me podían echar de España»

Catherine—, se ve que se sentían muy mal de tener que hacer lo que les habían ordenado. Fuimos expulsados de la base. Los abogados y yo.»

Desde entonces, no ha vuelto más a ella. Desde entonces, no ha vivido más que para buscar la justicia que ella cree se le adeuda. Los abogados volvieron a Estados Unidos. Allí están dedicados a la preparación del juicio. Entretanto ella ha recibido diversas muestras de apoyo y

simpatía hacia su caso. Desde padres de los alumnos que tenía en la base y gente que la ha conocido en Zaragoza, hasta el senador de los Estados Unidos William Proxmire, que le ha hecho llegar una carta de solidaridad.

Es un juicio en el que, además, se juega mucho dinero. Desde su despido Catherine Carter no ha recibido remuneración alguna, a la vez que se le retiraron todos los beneficios so-

ciales, asistencia médica e incluso su licencia de conducir, lo que obligaría a una compensación económica de grandes proporciones, si se comprueba la justicia de su causa.

En febrero de 1980, Catherine Carter se encontraba en Italia. En la base de Brindisi, donde había estado enseñando por dos años.

«Era el mes en que —señala Catherine—, según el programa de enseñanza de las diferentes culturas, así como se habla de la china, la japonesa, la española, toca el turno de dar la de la raza negra.»

«Había otra profesora negra en la base de Italia que daba sus clases sobre este tema con gran éxito, con muy buenos comentarios. Entonces, decidí grabarlas, para darlas en España, a donde había sido trasladada.»

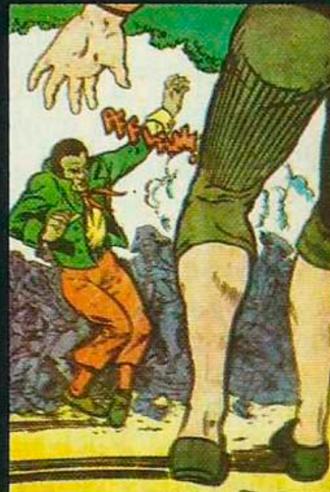
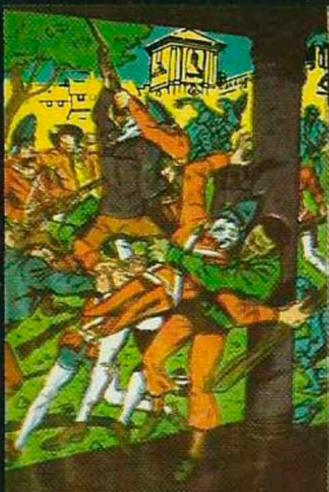
Este era un viejo sueño:

«Todos los profesores que dan clases en las bases de Estados Unidos en el extranjero quieren venir a España. Cuando vine a Europa, quería hacerlo directamente a España. Pero me enviaron primero a Alemania y después a Italia. Como premio por los años que llevaba en el servicio, el director que tenía en Italia, que era muy amigo mío, decidió darme en el gusto y me vine.»

En febrero de 1981, dio por primera vez las clases sobre la raza negra, según el modelo de su colega de Italia, en la base de Estados Unidos en Zaragoza.

Al finalizar aquel ciclo, que duró un mes, y tras la celebración de un pequeño festival basado en algunas costumbres de la raza negra, el director de la escuela, John Novinsky, y los padres de tres alumnos, comenzaron a protestar.

«Me dijeron —recuerda Catherine—, que en las clases del próximo año no querían saber nada acerca de las costumbres de la raza negra, que no les importaba que sus hijos aprendieran cosas de otras culturas, pero



a ellas. Desde entonces cada año se celebraba una misa en su memoria, hasta que comenzó oficialmente la guerra por la independencia.

que nadie tenía que enseñarles lo que hacían los negros.»

Después, Catherine recuerda que fue bombardeada por el director con memorándum en que le reclamaba por el incumplimiento en una serie de materias de su trabajo, que ella asegura eran injustificados, «pues yo me desempeñaba correctamente, pero, aún así, me esforcé por hacerlo más evidente después de recibirlos».

Según Catherine, este mismo hostigamiento había practicado el director para deshacerse antes de otros profesores de raza negra, consiguiendo entonces su objetivo.

Hasta que, en junio de 1982, le comunicó que sería despedida. Ella apeló y se celebró lo que ella llama «un simulacro de juicio, ya que actuaría como juez el mismo que me había despedido».

«Fue en Madrid —recuerda Catherine—, en la base de Torrejón. En julio de 1982. Estaríamos el doctor Novinsky; otra persona que, sin ser abogado, actuaría como fiscal, haciéndome preguntas sobre mi comportamiento; el esposo de una amiga, que tampoco era abogado, pero que me acompañaría a mí, y yo. Pero el esposo de mi amiga me aconsejó que no respondiera ninguna pregunta, que presentáramos sólo mi caso por escrito..., y así lo hicimos. Entonces me comunicaron que me enviarían la carta de despido. Pero, aunque yo hubiese llevado los mejores abogados del mundo, ese «juicio» estaba decidido de antemano. Antes de entrar en la sala: «Se querían deshacer de mí...»

Pero..., ¿qué enseñaba esta profesora que podía desatar tales iras en el director y en algunos padres de la escuela?

«Como se enseñaba de otros personajes, como por ejemplo John Fitzgerald Kennedy, George Washington o Abraham Lincoln, en otras partes del programa —responde Catherine Carter— en las clases sobre la raza negra se les hablaba de la historia de ella en Estados Unidos y de algunos de sus personajes más notables, como por ejemplo el doctor Martín Lutero King.»

Podemos ver uno de los libros que Catherine Carter usaba en estas enseñanzas. En la vida de Martín Lutero King, por ejemplo, dice en un párrafo: «El doctor y la señora King se trasladaron a Alabama. A él le dieron trabajo. Como ministro de una Iglesia (era pastor protestante). Cuando estaba en Mont-

gomery, el doctor King decidió tratar de ayudar para que la gente negra y blanca se llevara mejor. (...) Hubo mucha gente que no quería sus ideas, porque les asustaba el cambio. En 1968, una de estas personas le mató».

¿Y en qué consistió ése festival con el que terminó el ciclo de clases sobre la raza negra?

«Se les enseñó a los niños a cantar “Negro spirituals”, que es la música negra de Estados Unidos por tradición, y ellos, los cantaron, en esa jornada, que se organizó, como “broche de oro”, para finalizar.»

¿Cómo reaccionaban los niños ante estas enseñanzas?

con pecas y pelirroja. Una de tantas. Todos sus hermanos fueron vendidos. Pero ella no. Fue a la escuela. Se hizo profesora. Se casó con un negro. Siempre estuvo avergonzada de haber tenido un padre blanco. Tuvo seis hijos. Todos murieron. Salvo una niña, que siguió sus pasos. También fue profesora y llegó a ser una de las más ilustres de Estados Unidos, mencionada en el «Who's who» y en el libro sobre los personajes más prominentes del sur de su país. También se casa con un negro. Tiene una hija, llamada Catherine.

Desde muy temprano demues-

no de su marido. Ella va a la universidad, con una beca, para capacitarse en educación especial. Enseña durante seis años en una escuela de esta localidad. Tienen otros dos hijos, pero esta vez, sin pasar por la adopción.

Nuevamente al extranjero. Ahora a la base de Hawai, donde también va a la universidad, para continuar sus estudios en educación especial. Recibe el grado de master y trabaja durante ocho años enseñando en Hawai, los últimos dos como asistente del director de una escuela para la reeducación de delincuentes juveniles.

Se divorcia, pero la recomendación del que ha sido uno de sus superiores le permite reanudar sus servicios en las bases de Estados Unidos.

Va a Okinawa. Recibe un premio por su participación en el programa sobre historia de la raza negra. En 1977 es trasladada a Alemania, donde le encuentra la postulación al premio «Profesora del año», de que ha sido objeto por parte de una asociación de Hawai.

En 1978 va a Brindisi, Italia, donde permanece hasta 1980, cuando ve cumplirse un antiguo sueño: ser trasladada a España.

Uno de sus hijos es militar. Otro acaba de completar la universidad y Debra, la única mujer, vino también a España. Estudió música en la escuela Berkeley de Boston y toca 14 instrumentos diferentes. También es cantante y está iniciando una carrera en España. Su debut ha sido en un club de Zaragoza y ahora ha venido a buscar su oportunidad a Madrid. Junto a su novio, un francés, hijo de español, que oficia de representante de ella, pero que también es cantante, entre otros, de Brel.

Son la principal alegría de Catherine. Las cartas de sus hijos lejanos y la presencia de su hija y su futuro yerno —«se quieren casar»—, nos cuenta, con la cara llena de risa, de picardía y orgullo materno. Le brillan más los ojos y los dientes muy blancos se dejan ver en toda su envergadura.

También le alegra el apoyo que ha recibido, de colegas, de padres de sus ex alumnos, de gente de Zaragoza: de Antofita, de Soledad Campo —que le ha tratado de enseñar español, no con mucho éxito: «es que ella tiene la mente en su problema»— la viuda de Latorre, el abogado Alejo Ecube, candidato negro del CDS al Ayuntamiento de Zaragoza ●



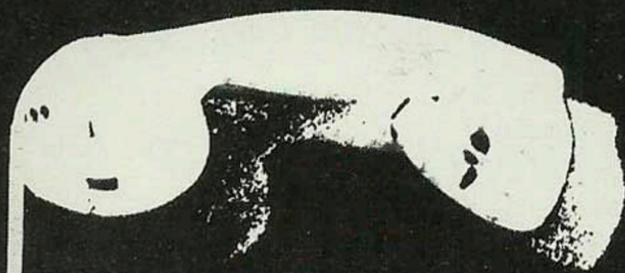
«Muy bien. Por ejemplo, cuando se les enseñaba que Chicago fue fundada por un hombre negro, quedaban asombrados. Después de las clases sobre su vida, decían que querían ser como Martín Lutero King. Y esto es lo que les molestó a algunos. Si no hubiese habido estas reacciones, no se habrían dado por enterados.»

Eran los tiempos de la esclavitud. En Alabama se transaba con negros traídos del Africa para la dura faena del algodón. El amo blanco tenía derecho a sexo con sus esclavas negras. De una de ellas nació una mulata,

tra aptitudes musicales. A los cuatro años empieza a recibir lecciones de piano. A los cinco, su primer concierto.

Su profesora en la secundaria le consigue una beca y la envía a estudiar a un conservatorio. Es muy religiosa. Pertenece a la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Toca el piano y pertenece al coro en la iglesia.

Se casa con un militar de raza negra. A él lo destinan a Japón, donde permanecen dos años. Ella enseña en la escuela de la base. Adoptan un hijo japonés. Vuelven a Estados Unidos. A Denver, Colorado, nuevo desti-



GILA

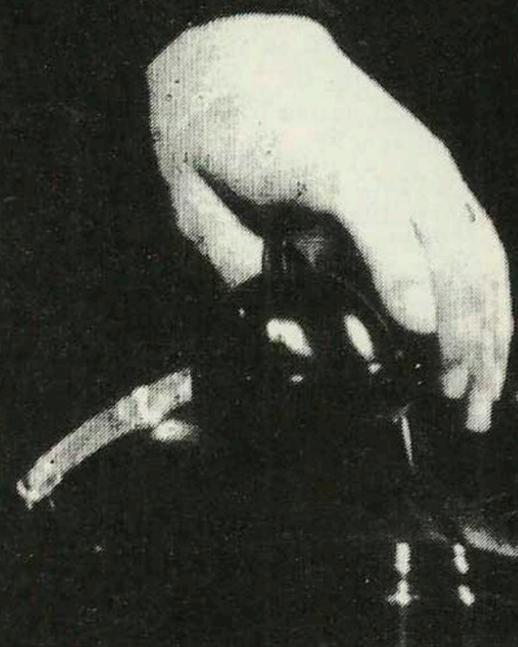
siempre
comunicando

«El cambio
me llegó
tarde»

Una entrevista de CARMEN RIGALT
Fotos: Miguel Alonso

«Al público le sigue haciendo gracia que yo salga al escenario preguntando: "Oiga, ¿es aquí la guerra?"»

Miguel Gila Cuesta es el vivo retrato de Gila. A ver si nos entendemos: quiero decir que se imita a sí mismo con una minuciosidad escrupulosa, cabal, jugando incluso a la confusión, y resulta bastante difícil descubrirle a través de las palabras. Una nunca sabe exactamente cuál de los dos Gilas habla, si el de verdad o el de mentira, el que va de serio por la vida o el que se queda con la sonrisa fija, anquilosada, estirando el labio superior sobre la encía lucir su dentadura como un trofeo de guerra.





«Hago un promedio de trescientas galas al año y siempre con éxito. Eso me demuestra que sigo gustando a la gente.»

NO es su día. Está el hombre nervioso, pendiente de todo lo que sucede alrededor suyo, obedeciendo puntualmente las indicaciones de los técnicos que cuidan su puesta en escena. Se nota que no tiene espíritu de mandamás. Ni de mandamás ni de protagonista. Al principio, habrá que sacarle las respuestas con cuenta-gotas, a base de paciencia y esfuerzo. Da la impresión de que no le gusta exhibir demasiado su intimidad y sacar los menudillos al aire. Pero se conforma, hace un mohín de resignación que pone en danza todas sus arrugas faciales y cruza los brazos como dispuesto a sufrir un holocausto inevitable.

Carmen Rigalt — ¿Cuántos años tiene, Gila?

Miguel Gila — ... ¿Pero esto qué es, una entrevista o un padrón? Me parece absurdo que pretenda saber mi edad... Absurdo y un poco insolente. Tengo dos años más que mi hermana Paula... es lo único que puedo decirle.

C. R. — Su hermana Paula debe ser ya muy mayor.

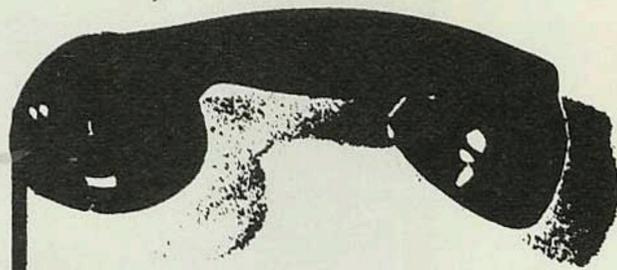
M. G. — Oiga, no perdamos el tiempo con tonterías... Estoy cargado de trabajo. Además, a

nadie, a ningún lector, le importan mis años. ¿Por qué me lo pregunta?

C. R. — Le veo envejecido, Gila, como muy pasadito.

M. G. — ¿Y eso qué tiene que ver? Me dedico al teatro, no al deporte.

C. R. — Entiendo. ¿Y a su edad piensa que sigue haciendo gracia?



«A mí el exilio no me ha favorecido para nada. Estoy seguro que de haberme quedado aquí hubiera hecho mucho cine, mucho teatro. Sí, pienso que me merezco un programa de TVE»

M. G. — Claro. Si no, me dedicaría a otra cosa, a bombero, por ejemplo. Pero hago un promedio de trescientas galas al año, tal vez más, y siempre con éxito. Eso me demuestra que sigo gustando a la gente.

C. R. — Sin embargo, parece que se repite bastante, que sus numeritos del teléfono son siempre los mismos...

M. G. — Me trae sin cuidado lo que puedan pensar algunos. El público responde bien, y ese es mi barómetro. Al público le sigue haciendo gracia que yo salga al escenario preguntando: «Oiga, ¿es ahí la guerra?»...

Los hombres del sonido nos atizan, una y otra vez, con un bombardeo musical. Porque, en el teatro, Gila saldrá de nuevo al escenario preguntando al aire, o tal vez preguntándose a sí mismo: «Oiga, ¿es ahí la guerra?»

C. R. — Tengo entendido que ha decidido quedarse a vivir definitivamente en España.

M. G. — Nunca he decidido eso. Yo siempre estoy de paso en todas partes. Soy un hombre que se queda allí donde encuentra felicidad y trabajo. Luego, si las cosas cambian, me voy. De momento, pues sí, tengo la intención de residir en España. Veremos que pasa.

C. R. — La situación, ahora, supongo que le será favorable.

M. G. — Todavía no lo sé.

C. R. — Vamos, hombre...

M. G. — Ni vamos ni nada. Repito que aún no lo sé.

C. R. — Gila, por Dios, me está usted haciendo polvo la entrevista. Y yo que le creía un hombre de humor...

M. G. — ¿Cómo quiere que



«Había que buscar un apoyo, una pareja, pero esto de las parejas suele acabar mal, especialmente si no comparten la cama, así que me decidí por el teléfono. Y hasta hoy me ha ido muy bien.»

esté de humor?, ¿eh? Empieza usted llamándome viejo, luego dice que me repito, que no tengo gracia... Esos no son modos de entrarle a la gente. En mis tiempos, el periodismo era otra cosa... porque yo he sido cocinero antes que fraile, no lo olvide. Pero ustedes, los jóvenes, vienen con unas ínfulas... que se creen dioses... Bueno, siga.

C. R. — Estábamos en lo de quedarse a vivir definitivamente en España.

M. G. — Ya se lo he dicho:

nunca se sabe. Depende de infinidad de circunstancias. La vida da muchas vueltas. No se puede decir «me voy a quedar aquí porque aquí he nacido». Eso lo hacen las vacas: aquí como y aquí defeco. Los hombres tenemos otros horizontes y otras ambiciones. De repente, un buen día, me puede interesar irme a Hong-Kong, por ejemplo.

C. R. — No se siente atado a sus raíces, ya veo.

M. G. — Uno no nace sino

que le nacen. A mí me nacieron aquí. Me siento unido a mis raíces en algunas cosas que me dan felicidad, en otras, evidentemente, no. Mi vida en este país no siempre ha sido una balsa de aceite.

C. R. — No me diga más: es usted un ciudadano del mundo.

M. G. — Sí y no. Aunque tengo la nacionalidad española y no me gustaría perderla por nada.

(Lapsus. La esposa de Gila, toda bombo y platillo —espe-

cialmente bombo, pues anda la buena señora en avanzado estado de gestación—, viene en busca de Gila y le reprende por escaparse de los ensayos.)

C. R. — Manda mucho su mujer...

M. G. — En las cosas del teatro, mucho. O sea, casi todo. En familia, ya menos. Los pantalones los llevamos a medias. Es una autoridad compartida.

(Total, que hablando de autoridades, como quien no quiere la cosa, hemos entrado en el terreno de la política. Puro humor negro, ya se sabe.)

M. G. — ¿Humor negro?

C. R. — Hombre, Gila, no se haga el longuis. Algunos políticos dicen chorradas maravillosas.

M. G. — Todas las cosas solemnes son muy divertidas, tiene razón. Cuanto más trascendentes se ponen los políticos, más gracia hacen. Por eso, los humoristas hacemos caricaturas de determinados personajes y situaciones.

C. R. — ¿A usted le divierte la política?

M. G. — Ni me divierte ni me deja de divertir. Digamos que no va conmigo.

C. R. — Tampoco hay que ponerse así. Al fin y al cabo, Gila se marchó de España por razones políticas.

M. G. — No confundamos, ojo. Una cosa es la política y otra bien distinta la ideología. La política es para los políticos. La ideología, en cambio, es para todos. Cada hombre tiene su propia forma de pensar, su ideología, por muy apartado que esté de las maniobras políticas del Gobierno que mande en ese momento. Yo me fui de España por razones ideológicas.

C. R. — ¿Sigue siendo fiel a esa ideología que le hizo poner los pies en polvorosa y que le dio tantos disgustos en su día?

M. G. — ¿Disgustos dice? En absoluto. Mi única razón para el exilio fue que no podía vivir como a mí me gustaba. Y cuando en un lugar te cierran las puertas y ni siquiera puedes opinar libremente, lo mejor es coger el portante y largarte fuera, donde haya libertad para trabajar...

C. R. — Y usted encontró esa libertad en Argentina.

M. G. — Sí, señora. En Argentina, en México, en Colombia, Venezuela, Paraguay, Uruguay... en muchos países. Hoy, España ha cambiado, cierto, pero yo no sé si me voy a aclimatar después de doce años de ausencia. Tendrá que pasar algún tiempo para saber si

ese cambio responde a mis necesidades, a mi ideología y a mi forma de ser.

C. R. — ¿Quiere decir que el cambio le sabe a poco?

M. G. — No. Pero llega tarde y a mí me pillan con setenta y tres años.

C. R. — Bueno, por fin ha soltado la edad.

M. G. — ... Y es muy duro reemprender una vida a estas alturas.

C. R. — De todas formas, usted se aprovecha de su aureola de exilado, pienso.

M. G. — No. A mí el exilio no me ha favorecido para nada. Estoy seguro que de haberme quedado aquí hubiera hecho mucho cine, mucho teatro... y no me hubiera faltado trabajo. En todo caso, lo que sí puedo reconocer es que gracias a mis ausencias no he cansado al público. Tal vez, de seguir en España, a estas horas ya estaría quemado.

C. R. — Usted se marchó en el sesenta y nueve, si mal no recuerdo.

M. G. — Sí.

C. R. — Un poco tarde, ¿no cree? Podía haber aguantado un pelín más.

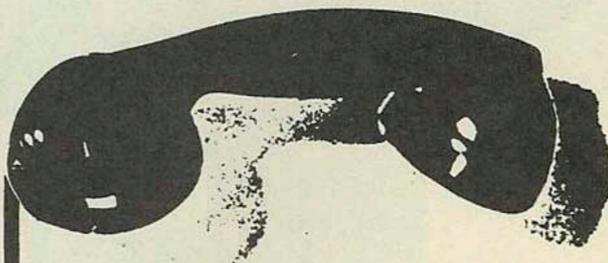
M. G. — Es muy difícil mover una casa, sobre todo cuando se tiene familia. Me costó tomar la decisión por ese motivo, pero una vez tomada, fue irrevocable. Había aguantado ya carros y carretas. Total, que cojí a mi mujer, nos liamos la manta a la cabeza y adiós muy buenas. Hoy seguramente sería más costoso, pues tengo una hija de cuatro años y esto de los hijos ata mucho, que si la educación, que si los colegios... Son aspectos que frenan a la hora de tomar decisiones. A mí, por lo menos, la familia me importa muchísimo. Lo digo porque pienso que aquí, lamentablemente, se ha perdido mucho el sentido de la familia, hay como una gran barrera al afecto... La gente está desbordada por la nueva situación, un poco a la deriva. Aunque quizá sea lógico. Son muchos años de sometimiento y no se acaba de encontrar el punto medio.

C. R. — No será usted de los que opinan que todavía no estamos preparados para la democracia...

M. G. — Dicho así parece una falacia, pero, efectivamente, creo que en España no hay educación política. Tendrá que pasar una generación para que empiecen a notarse los efectos de la democracia en la educación ciudadana. Es una opinión



Una estampa familiar: Con su niña en brazos y la mujer siempre pegada al teléfono.



«El progreso no tiene que ir acompañado de falta de humanidad, ni de la destrucción de la familia, y no hablo de la familia en un sentido católico»

personal, claro. Puedo estar equivocado.

C. R. — Usted antes era más vehemente, incluso más radical, no sólo en sus actitudes políticas, sino también en su talante particular. Le noto muy pausado, Gila.

M. G. — No lo niego. Uno sufre desencantos a lo largo de la vida y se va haciendo poco a poco escéptico... Es como si la causa por la que has luchado durante tiempo perdiera valor...

C. R. — Será la edad.

M. G. — Pues sí. Será la edad.

C. R. — ¿Significa que hoy ya no lucha por ninguna causa? ¿Es que pasa de todo?

M. G. — No, no... Yo volvería mañana mismo a la guerra y

lucharía con el mismo entusiasmo por todo aquello que nos dio la República, por aquellos grupos escolares tan estupendos, aquellas escuelas de artes y oficios donde pudimos aprender algo la gente que no teníamos nada... Por supuesto, tengo muy claro que volvería a luchar.

C. R. — ¿A qué se refiere cuando habla de desencanto?

M. G. — Muy sencillo. Yo no pretendo que me dediquen ninguna calle, ni me hagan ningún monumento, ningún homenaje, pero pienso que al menos me merezco un programa de televisión. Además, estoy capacitado para hacerlo, no creo que sea pedir nada del otro mundo. ¿O sí?

C. R. — Es que a televisión no ha llegado el cambio, Gila. O ha llegado para peor.

M. G. — Eso dicen. Pero hija, ya va siendo hora de que espabilen. A mí, lo reconozco, me duele mucho que no me llamen y que me tengan ignorado. Y no voy a ser yo quien llame a la puerta de Televisión. Tengo el suficiente prestigio como para no ir mendigando favores. O sea, que me aguantaré.

(Nuevo gong. Esto es como una entrevista por asaltos. Gila sale echando leches de su camarín y corre a las órdenes de su mujer, que le somete implacable a la luz de los focos, dos pasos a la derecha, tres a la izquierda y vuelta a empezar. El chico tiene aguante.)

C. R. — Durante su ausencia han surgido aquí muchos y buenos humoristas. Dicen que quien va a Sevilla pierde su silla. El caso es que ahora el liderazgo lo ostentan Tip y Coll, sin olvidar a gente tan valiosa como Pedro Ruiz, Martes y Trece... o a chistómanos de la talla de Eugenio.

M. G. — Bueno, yo no creo que esté en competencia con ninguno de los humoristas que ha citado. Tip y Coll son muy buenos, qué digo buenos, geniales, pero hacen un humor diferente al mío. Unos más, otros menos, les conozco a todos y todos me merecen un gran respeto. Pedro Ruiz, por ejemplo, es un tipo muy inteligente, asombroso. Pero ni él me va a quitar a mí el pan ni yo se lo voy a quitar a él. Son funciones distintas.

(Gila nació en Madrid, «un pueblo en el que entonces nos conocíamos todos», puntualiza con una suerte de complacencia especial. «Era el Madrid de los tranvías, los puestos de horchata, de cebada, las calles animadas donde los chicos jugábamos al aro y al peón... un Madrid muy castizo, porque yo soy de Chamberí.» Se hizo mecánico de aviación hasta que le descubrieron para hacer gracias. Empezó en «La Codorniz», como la mayoría de los humoristas, y de ahí pasó a los escenarios.)

C. R. — ¿Cuándo fue lo del teléfono?

M. G. — Mire, había que buscar un apoyo, una pareja; pero esto de las parejas suele acabar mal, especialmente si no comparten la cama, así que me decidí por el teléfono. Funcionó bien y... hasta hoy. ¿Usted me ha visto actuar con el teléfono?

C. R. — Sí, sí.

M. G. — ¿Y?

C. R. — Muy divertido, palabra de honor.

M. G. — Pues en mi vida normal soy también bastante divertido. Eso de que detrás de cada cómico hay un trágico me parece un tópico falso. Una solemne tontería. Yo no soy ni serio, ni antipático ni nada de eso. Me comporto según lo requiere cada situación. En las reuniones de amigos, sin ir más lejos, tengo fama de simpático, de tío divertido. Aunque para eso hay que estar entre gente de confianza... Muchas veces los periodistas se toman la entrevista como un combate, y no debería ser así. Es lógico, pues, que le pillen a uno en guardia. Pero yo soy, insisto, un hombre alegre. Tengo raptos de tristeza, por supuesto, como todo el mundo.

C. R. — ¿Llora?

M. G. — Siempre que sea preciso.

C. R. — Lo dice como si fuera una necesidad fisiológica, igual que comer o mear.

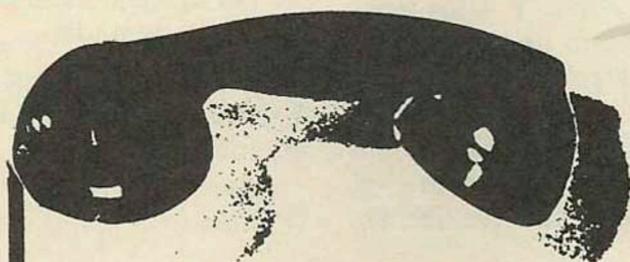
M. G. — No. Una necesidad de los sentimientos. Hay muchas cosas que me ponen enseguida el típico nudo en la garganta, no sabría decirle cuales, pero muchas, muchísimas. El mundo está lleno de escarnios y uno es sentimental...

C. R. — ¿Tiene Gila algo en común con el paleta que interpreta en los escenarios?

M. G. — Ya lo creo. Yo también soy un paleta, afortunadamente. Cada paleta lleva dentro un filósofo... Me encan-



«Pero esto qué es, una entrevista o un padrón? Me parece absurdo que pretenda saber mi edad... Absurdo y un poco insolente. Tengo dos años más que mi hermana Paula, es decir, setenta y tres años.»



«Yo siempre hago en mis espectáculos una caricatura de todo lo que me parece funesto para la humanidad, desde las guerras a la envidia»

tan los paletos, aunque por desgracia cada vez hay menos. Es un personaje que tiende a desaparecer.

C. R. — ¿Usted cree que el verdadero paleta se ríe con su personaje?

M. G. — ¿Por qué me lo pregunta?

C. R. — A nadie le gusta, creo, que le saquen a relucir sus miserias.

M. G. — Nunca se me ha pasado por la cabeza que lo mío fuera sacar a relucir las miserias de nadie. No me haga reír, señorita. Yo jamás he notado que el público se ofendiera...

C. R. — Claro. Porque usted actúa para un público eminente-

mente burgués. A quinientas pesetas la entrada, ya me dirá.

M. G. — Pues quinientas pesetas, hoy en día, no representan nada. Desde luego, con el espectáculo que estoy montando en Madrid yo no obtengo ningún beneficio. Cubro gastos y punto. Y no actúo gratis porque el empresario de la sala no quiere. Más ya no puedo hacer. Salvo ponerme a la puerta del teatro y regalarle dinero a la gente. Me hacen gracia ustedes, los periodistas, cuando piden que actuemos a precios populares. Si quinientas pesetas, en un teatro, no es un precio popular, que venga Dios y lo vea. Si me planteara únicamente el negocio actuaría sólo en galas. Eso sí que da dinero. Pero aquí

no, por favor, no tergiversemos las cosas. Además, contésteme, ¿cuánto duran quinientas pesetas en un bingo? Diez minutos, se lo digo yo. En el teatro por lo menos duran una hora y media, ¿vale?

C. R. — Vale.

M. G. — Pero le añadiré algo más: si usted conoce mi trayectoria sabrá que siempre he estado al lado de la gente más necesitada y que no he sido jamás un oportunista y un aprovechado, sino todo lo contrario. Mire: en los países donde he vivido el Gobierno organiza galas gratis con los artistas más reconocidos, sí, galas gratuitas para que vaya todo el mundo. En México se celebran los domingos por la mañana, en un lugar llamado La Alameda; en Colombia en otro lugar llamado La Media Torta... Pero poner en marha ese tipo de galas es una función que corresponde al Gobierno, no al artista. Aquí no se hace. Pregúntele al Gobierno por qué. Es su problema.

C. R. — Gila, ¿incorpora en el repertorio temas de actualidad?

M. G. — Yo siempre hago en mis espectáculos una caricatura de todo lo que me parece funesto para la humanidad, desde las guerras a la envidia. No me planteo de antemano si tengo que hacer una crítica política o social. Me río, ya se lo he dicho antes, de las cosas solemnes, tomo el pelo a los tópicos, a los listos... y así voy creando y recreando personajes. No me

meto con el Gobierno; primero, porque no tengo conocimiento suficiente de su actuación como para hacerle una réplica en profundidad —ni de su actuación ni de sus intenciones—, y, segundo, porque no es mi estilo. Personalmente opino que no podemos esperar que los socialistas hagan un milagro de la noche a la mañana y conviertan esto en un país hermoso, próspero, tranquilo, cómodo... Soy consciente de que hay que dar tiempo al tiempo y no me parece oportuno ni ético hacer una crítica apresurada, y menos en el escenario. Sería una frivolidad por mi parte.

C. R. — Y usted no es un frívolo, claro.

M. G. — No, en absoluto. Ni frívolo ni alocado. Es más, en algunos temas me veo incluso un poco chapado a la antigua. No quiero decir con esto que mis ideas, en general, no sean progresistas, pero hay algunos aspectos de la vida moderna que no acabo de comprender. El progreso, por ejemplo, no tiene que ir acompañado de falta de humanidad, ni de la destrucción de la familia, y no hablo de la familia en su sentido católico sino en su sentido natural... Y ahora veo que la juventud

confía más en alguien que acaba de conocer que en su propia familia... Eso me disgusta.

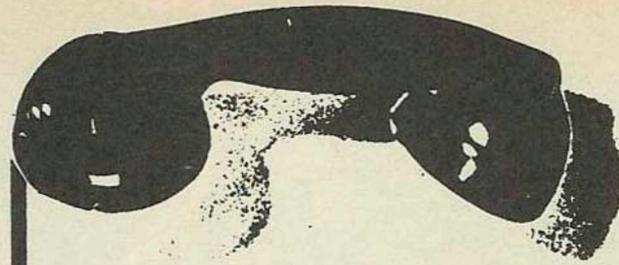
C. R. — ¿No conecta con los jóvenes?

M. G. — Sí, a pesar de todo conecto con ellos. Y ellos conmigo. Esa es una de las razones por las que sigo en esta profesión: sé que la gente joven me apoya, me sigue y aplaude mi forma de hacer humor. Para mí resulta muy gratificante que las

nuevas generaciones, que sólo me conocían de oído y de pasada, acudan al teatro y salgan convencidos.

C. R. — Usted, con los temas de las drogas, el aborto, etcétera, nada de nada.

M. G. — Nada de nada. Exactamente. Estoy en contra y además me parecen cosas muy serias como para tomarlas a broma.



«Estoy en contra de las drogas y el aborto. Sí, me parecen cosas muy serias como para tomarlas a broma»

C. R. — Cuando está a solas, ¿qué le gusta tomarse a broma?

M. G. — El lenguaje jurídico. No lo puedo evitar. Me da una risa enorme.

C. R. — Oiga, Gila.

M. G. — Qué.

C. R. — Estamos en el último asalto.

M. G. — Pues usted dirá.

C. R. — Digo que me ha convencido. Le veo un hombre realmente feliz.

M. G. — Sí, he ganado lo suficiente para vivir y hacer felices a los que me rodean, pero no tengo casas, ni coches ni tierras ni nada de eso. Soy poco ambicioso en lo material. Me gusta escribir, trabajar, estar con la familia, hablar con los amigos... Y en las horas libres arreglo radios, cerraduras, aprieto tornillos..., se me da bien el bricolaje casero. Mira, ¿qué más puedo pedir?

C. R. — El acento argentino, Gila, que se le escapa...

M. G. — Es normal. Y a mucha honra. Amo profundamente a la Argentina y a los argentinos. A pesar de su Gobierno.

EXTRAORDINARIO DE VERDAD

Nos acercamos al Sorteo Extraordinario de la Cruz Roja. Un sorteo en el que nos jugamos mucho: conseguir que la vida de muchas personas corra mejor suerte.

Pero para ayudar, necesitamos ayuda. Participe en el Sorteo Extraordinario de la Cruz Roja.

Extraordinario de verdad.

1.º Premio, 40 millones,
2.º Premio 20 millones 3.º Premio, 10 millones

Lotería Nacional.  Burgos, 4 de Junio.
SORTEO EXTRAORDINARIO DE LA CRUZ ROJA

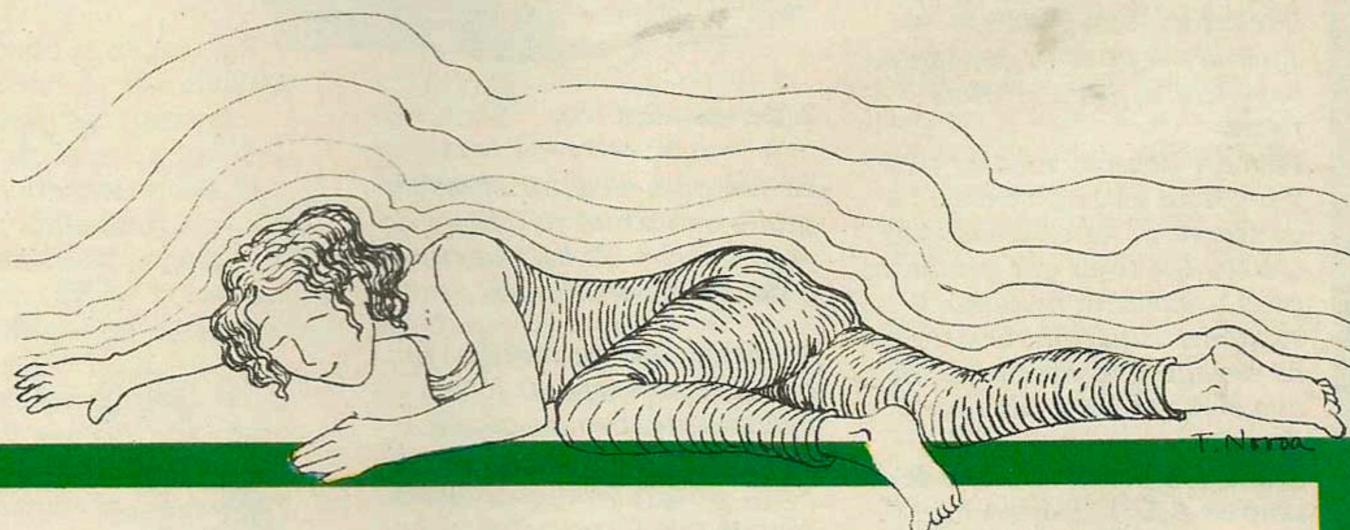
Domingo 29 de mayo. Número 49

El «stress», la «neura» del siglo XX

Relájense, por favor

La competitividad que se desarrolla en el trabajo y el dinamismo que conlleva vivir en una gran ciudad, desencadena el tan traído y llevado «stress», no sólo de la mente, sino también del cuerpo. La cultura occidental ha demostrado muy poco interés por la relajación y la concentración mental. Como consecuencia de esto, el hombre no sabe cómo liberarse de las tensiones. En este informe, le contamos paso a paso el proceso de la relajación y le ofrecemos de la mano del doctor Juan José Quesada, autor del libro «Aprenda a relajarse», unos ejercicios prácticos. A su vez, el doctor Rodríguez de Cárcer explica las técnicas de sofronización, útiles para ejecutivos, deportistas... Y por último, la sicóloga Sagrario Ochoa nos habla de sus cualidades terapéuticas.

Informe de Victoria Sáez



Estar en órbita

Por José María García (*)

ME piden que dé mi fórmula para combatir esas dos grandes plagas de la sociedad moderna que son el «stress» y el sobreesfuerzo, llevadas, quizá, a su grado culminante en esta bendita profesión que es la información, donde no vale la gloria pasada y donde en cada momento te tienes que superar para tratar de ser el mejor, de llegar antes que los demás, de no defraudar nunca a tus oyentes o a tus lectores...

Sinceramente, pienso que no tengo la llave maestra, pero puedo afirmar que si sé sobreponerme ante las adversidades es porque creo en lo

que hago y, sobre todo, porque me gusta... Soy un espécimen normal y corriente, nada me diferencia de los demás seres humanos, pero siento que vivo, que soy feliz, porque buscar la verdad es un ejercicio que nunca cansa.

CUANDO te metes en la rueda no puedes salir de ella. Además salirse de ella sería retroceder, volver a una situación parecida a la parálisis, a la atonía, a la negación de tu propia personalidad, de ti mismo... Cuando un profesional da unos niveles de capacidad y se encuentra, gracias a ese duro trabajo cotidiano, en la cúspide, no

puede retrotraerse, pues ese nivel de primera línea lo marca uno mismo. Es en ese instante cuando hay que estar al pie del cañón, porque lo contrario sería olvidar la responsabilidad con uno mismo y con lo que esperan los demás de ti.

Lo verdaderamente difícil es mantener la afectividad al mismo nivel con los tuyos, con los seres queridos, con esa otra parte esencial de tu vida... Pero es que una final de Copa de Europa, una Vuelta Ciclista a España, cualquiera de esos acontecimientos importantes que marcan la actualidad infor-

mativa exigen que uno esté allí. Lo contrario sería perder esa parte que corresponde a lo más sublime de uno mismo, a ese deber que te has marcado para con los demás.

2UE nadie dude de que yo me identifico en cada momento con mi trabajo, con mi yo, mi ego y mi super-yo, es decir, con todas las estructuras básicas de mi personalidad..., porque, además, eso de trabajar en lo que a uno le gusta es un fenómeno de privilegiados.

(*) Director de Deportes de Antena-3

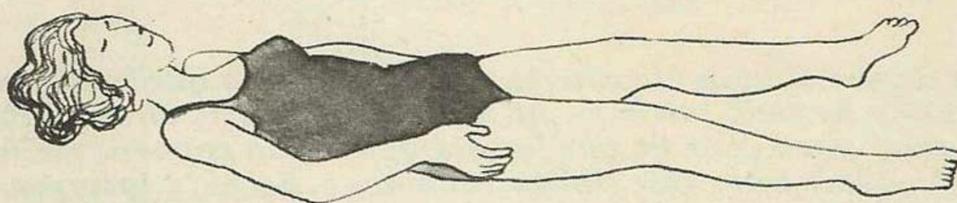
**Relájense
por favor**

Por lo general, nuestra manera de vivir es tensa. Nosotros vivimos hacia el exterior y no prestamos mucha atención a nuestra vida interior. La mente debe de estar constantemente en estado de alerta y muy atenta a todo lo que ocurre. Es difícil mantener la mente en blanco, aunque sea sólo por unos minutos, la sucesión de ideas y de imágenes, se multiplican rápidamente de una forma irracional e imparable. Sin embargo, sería necesario que practicáramos de vez en cuando y varias veces al día, unos minutos de concentración y relax, esto ampliaría nuestra capacidad intelectual, sosegaría el sistema nervioso y, por tanto, beneficiaría nuestra salud física.

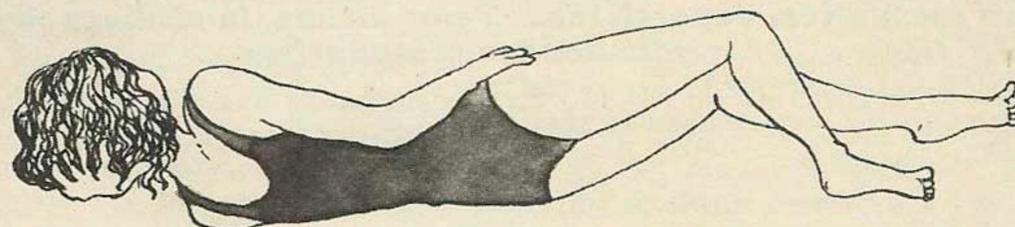
Herbert Benson, médico judío y profesor en la Universidad de Harvard, ha estudiado los efectos comunes que producen en el organismo humano cualquier situación de stress, y ha llegado a la conclusión de que el resultado es una serie de síntomas orgánicos conocidos por el nombre de síndrome de «hipertensión general». «Este tipo de tensión aumentado a la máxima potencia, se puede desarrollar por causas psíquicas, como la emoción o la angustia, y también por causas orgánicas: una infección, un accidente, agotamiento físico, etcétera.» «El organismo —prosigue Benson— responde ante estas situaciones de stress, con una elevación de la tensión arterial, lo que predispone a una aceleración del ritmo cardiaco y del respiratorio, aumentando la llegada de sangre a los músculos y acelerando el metabolismo. Si este síndrome se mantiene constante, puede provocar graves lesiones físicas y psíquicas, algunas veces con consecuencias trágicas para las personas que lo sufren.» Benson insiste en recalcar, cómo el entrenamiento sofrológico continuado

Puesta en práctica

El doctor Juan José Martínez Quesada, en su libro «Aprenda a relajarse» explica cómo a través del entrenamiento diario con los ejercicios de relajación físicos y mentales, será fácil conseguir momentos de verdadero reláx, aún en las situaciones más adversas, como durante el trabajo, momentos antes de una reunión o una conferencia o de una competición deportiva. «Al principio podemos desarrollar dos o tres técnicas simples de relajación, durante cinco minutos cada uno de ellos y en distintas actividades de nuestra vida diaria, mientras comemos o esperamos el autobús, o caminamos. Esto nos liberará de tensiones inútiles y será más fácil ahorrar energía, al utilizar sólo los músculos necesarios del cuerpo, permanece relajado. En un principio se debe de aprender a practicar la relajación simple, se puede hacer en cualquier postura, aunque para el iniciado es más fácil sentado o tumbado en una habitación tranquila.»



1. Tumbado boca arriba.



2. De costado.

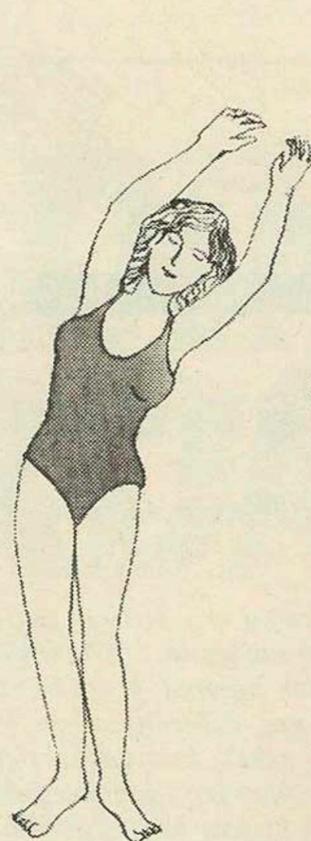


3. Sentada.

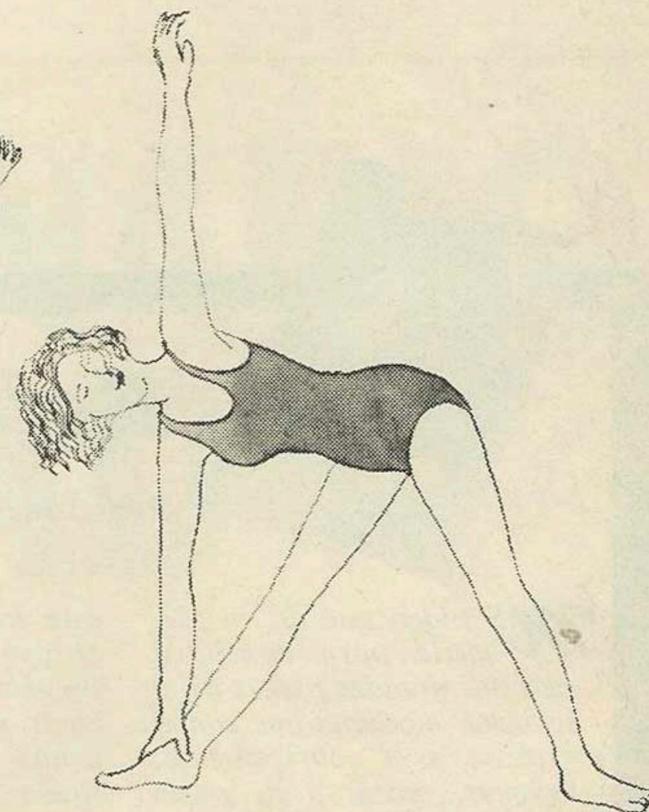
Sirven para alcanzar el mayor grado de laxitud posible (y de modo pasivo de los músculos y de las articulaciones).

1. Tumbado boca arriba. En esta posición separar los pies ligeramente, con las puntas cayendo fuera, por su propio peso. Brazos semiflexionados. Manos semiflexionadas, sobre el abdomen, la cabeza miranda hacia arriba sin ladearse (evitar sacar la barbilla hacia arriba y girar ligeramente la pelvis hacia un costado).

2. De costado. (Facilita el descanso nocturno.) Enderezar la espalda, con la cabeza levemente inclinada hacia adelante; apoyada sobre el brazo inferior, en este caso el codo se sitúa delante y la mano atrás, con la palma mirando arriba. El tronco, laterilizado. Para que el hombro superior no caiga adelante, el codo se lleva atrás, apoyando la mano sobre la cadera. Flexionar una pierna para evitar que el cuerpo ruede. Esta posición es ideal para el descanso nocturno y es útil para practicarla en superficies duras (piscina, campo...).



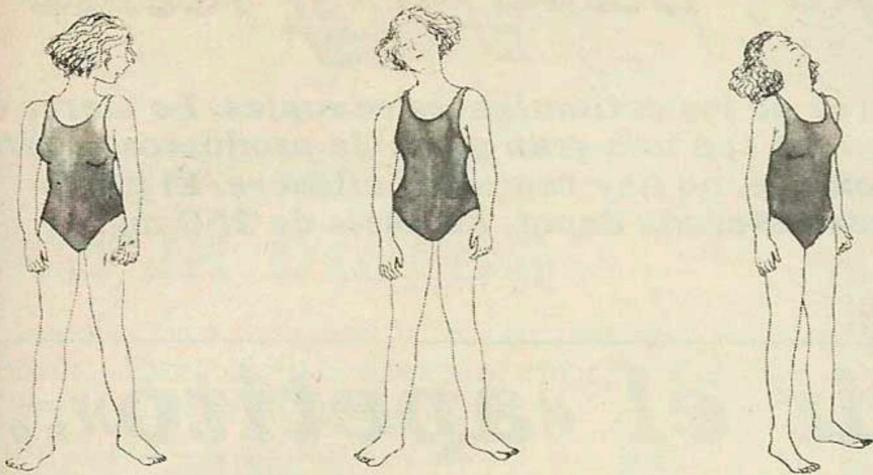
4.1 De columna.



4.2 De columna (variante).

3. Sentada. (Relajación corporal total, para iniciados.) Aflojar los músculos de la cara, dejando caer suavemente la mandíbula inferior, aflojar los labios y la lengua. Tragar saliva, prestando atención a la garganta. Relajar, a continuación los músculos del cuello. Aflojar los de la

espalda. Dejar caer los hombros y pensar en los brazos desde el hombro hasta la mano. Aflojar los dedos de las manos. Inspirar profundamente con el vientre y con el pecho (sintiendo como entra y sale el aire). Finalmente aflojar los muslos las pantorrillas y los pies.



5.1 De cuello. 5.2 De cuello (variante). 5.3 De cuello (variante).

Permanecer unos momentos tranquilo, recorriendo el cuerpo mentalmente desde la cabeza a los pies y repasar las sensaciones que se perciben en el cuerpo. Notará un completo reláj.

B. Posiciones semidinámicas.

Primero se representa mentalmente el ejercicio que se va a realizar y se toma conciencia de él. Se efectuará el ejercicio, con el mínimo esfuerzo posible, activando sólo las partes del cuerpo que participan en él y relajando las demás.

4. De columna. (Artrosis, reuma y dolores en general.)

4.1 De pie, con las piernas separadas y elevando las manos y expulsamos el aire con lentitud, mientras doblamos la cintura a la derecha, (luego a la izquierda) cuanto podamos.

4.2 Es una variante del ejercicio anterior. Se práctica colocando los brazos en cruz.

Al doblar la cintura a la derecha, la mano y el pie de ese lado llegan a tocarse, mientras el otro brazo se eleva (repetir del lado izquierdo). Se repite varias veces, relajándose finalmente de pies.

5. De cuello. (Apropiados para la persona que tabaja sentada.)

5.1 Mover la cabeza muy lentamente de una lado a otro, de manera que la barbilla quede horizontal con el hombro.

5.2 Poniendo la cabeza en posición erguida, la doblamos hacia la derecha, como si tirásemos de la oreja hacia el hombro, y después hacia la izquierda. Repetimos el ejercicio muy lentamente.

5.3 Dejamos llevar la cabeza suave y lentamente de adelante atrás.

Cuando la barbilla toca el cuello, hay que percibir cómo los músculos de la nuca se estiran, cuando la cabeza esté

hacia atrás notaremos cómo él los músculos del cuello se estiran.

conduce a través de la relajación a eliminar el síndrome de hipertensión.

Una comida tranquila

Alvaro Aguirre de Cárcer, viene practicando las técnicas de la sofrología en España, desde hace veinte años, representando en este campo a la medicina española, en cientos de congresos internacionales.

«Todos estamos sometidos a situaciones de stress, la mayor parte de la población posee un sistema de defensas por las que el individuo se equilibra él solo. Sin embargo, existe una gran mayoría de personas que están predispuestas a sufrir stress y la reacción a estas situaciones es más intensa y prolongada, si esta situación se mantiene mucho tiempo comienza a afectar la salud, y se producen trastornos.» «El origen de estos trastornos —prosigue el doctor Aguirre de Cárcer— son las malas o las pocas defensas de esas personas hacia esa situación. Es necesario enseñarles unas técnicas para que se defiendan.» Son muchas las profesiones que obligan a estar en situaciones de stress intensa, al que las practica. Como el aviador de servicios contra incendios, y otros que conllevan un elevado

componente emocional, como los deportistas. «El hombre de negocios, o el ejecutivo —prosigue Aguirre de Cárcer— tienen una vida dinámica y artificial; las prisas y los problemas que tienen que afrontar a lo largo del día les hace padecer estado de crispación que desencadenan la ya conocida situación de stress.» «Yo le recomendaría a este ejecutivo, que prescindiera de las comidas de negocios, posponiendo las conversaciones de trabajo y los problemas a otras horas. La comida debe ser un rato de sosiego, de tranquilidad, para que se desarrolle de una forma normal.» «Cuando se come con tranquilidad, se ensaliva bien. Hacer bien la digestión repercute en la secreción de jugos, en la movilidad del intestino y naturalmente, en el estado emocional del individuo.»

Para el doctor Aguirre de Cárcer, la tensión es un estado orgánico especial, durante el cual se modifica el pulso, los músculos se encuentran rígidos, hay una descarga hormonal en la sangre, un elevado consumo energético del organismo (se consume más oxígeno y glucosa, etcétera), alteraciones en los órganos endocrinos y su funcionamiento alteración del sistema nervioso central (ofuscación, bajo rendimiento intelectual...), y también alteraciones psicológicas (neurosis, depresiones). Con un adiestramiento previo y un conocimiento completo de las técnicas de relajación, es posible combatir la tensión y también adquirir un mayor conocimiento de nuestro propio cuerpo, lo que ayudará a tener una mayor seguridad y alcanzar un equilibrio psíquico, dos factores importantes en la personalidad del individuo.

Deportes tensos

El doctor Aguirre de Cárcer, es especialista en las técnicas de sofronización de embarazadas antes del parto, pero también puede sofronizar a cualquier persona, como deportistas, artistas de teatro, políticos, etcétera. «Yo he enseñado técnicas para controlar la tensión emocional a importantes deportistas, campeones en distintas



Técnica terapéutica

Por Sagrario Ochoa (*)

A relajación es una técnica que vienen practicando los yoguis desde hace dos mil años. Además de fortificar la voluntad y ayudar a dominar al propio pensamiento, se ha empleado con éxito en trastornos neurofuncionales, como cefaleas, palpitaciones, hipertensión, estados de angustia, insomnio, temblores... También ha obtenido excelentes resultados en ciertos casos de asma bronquial, úlcera de estómago, trastornos digestivos, tartamudeos, timidez... A nivel laboral, su uso ha conseguido un mayor rendimiento profesional, y a nivel social, combate el stress.

AY una serie de factores que deberemos tener en cuenta a la hora de la relajación: a) Respiración: ésta ha de ser lenta y rítmica. b) Ambientación:

lugar silencioso, música suave, penumbra, temperatura agradable... c) Estiramiento: éste es un ejercicio natural que necesita el cuerpo. Se mejora la circulación, aliviando la tensión. d) Alimentación: nuestro organismo necesita una dieta adecuada, procure consumir productos naturales (fruta y verduras) y tome, sobre todo, mucha leche.

ARA que usted note un mayor efecto, debe practicarlo todos los días. Llegará un momento en que su facilidad le permite relajarse en unos pocos minutos. Entonces lo podrá realizar de una forma anticipada cuando se encuentre tenso, logrando así un mayor control de su cuerpo y de su mente en la vida cotidiana. Si en un principio no consigue una relajación total, no se desanime, continúe aplicando la técnica y conseguirá al final resultados más óptimos y efectivos.

(*) Psicóloga.

**Relájense,
por favor**

▷▷▷

materias. Primero se hace un estudio de la persona, yo incluso he tenido que montar en un coche de Fórmula 1, para conocer el deporte, y también asistir a combates de boxeo, para elaborar la técnica de sofronización de un boxeador.» «Hay que preparar al deportista para que controle su emoción antes y durante el desarrollo de una competición. El deportista español, es muy emotivo y sufre una gran descarga nerviosa, cuando tiene la responsabilidad de ganar, sobre todo frente a un rival extranjero, como pueden ser los nórdicos, que son mucho más, ríos.» «En los mundiales de fútbol, el equipo español debería de haber seguido un curso de relajación», afirma el doctor Aguirre de Cárcer.

Al preguntarle al doctor sobre la posibilidad de sofronizar a José María García, contesta:

«No va con su carácter, además todavía es joven y aguanta la actividad febril y el ritmo de vida que se ha impuesto. Si se le entrenara en las técnicas de relajación actuaría de una forma más objetiva y mucho más tranquila, y ya no sería José María García, perdería su personalidad.»

Tragar un poco de saliva prestando atención a la garganta. Relajar, a continuación, los músculos del cuello, para conseguirlo mover un poco la cabeza de un lado a otro y de arriba abajo; prestar atención a los músculos posteriores del cuello y aflojar los músculos de la espalda. Dejar caer un poco más los hombros, aflojarlos y pensar en los brazos haciendo un recorrido con la mente desde el hombro hasta la mano.

Aflojar los dedos.

Observar el ritmo de respiración en el pecho y en el vientre, percibir cómo entra y sale el aire en el tórax

DIRECCIONES

Doctor Aguirre de Cárcer.
Calle de Modesto la Fuente, 46.
Teléfono 233 54 62.

Salud, sexo, pateja y niño

Hay toda una leyenda acerca de los estimulantes sexuales. Lo cierto es que los impotentes no cuentan con una gran gama de productos. Fuera de los tratamientos hormonales, no hay remedios eficaces. El único realmente positivo es la testosterona depot, en dosis de 250 mgrs.

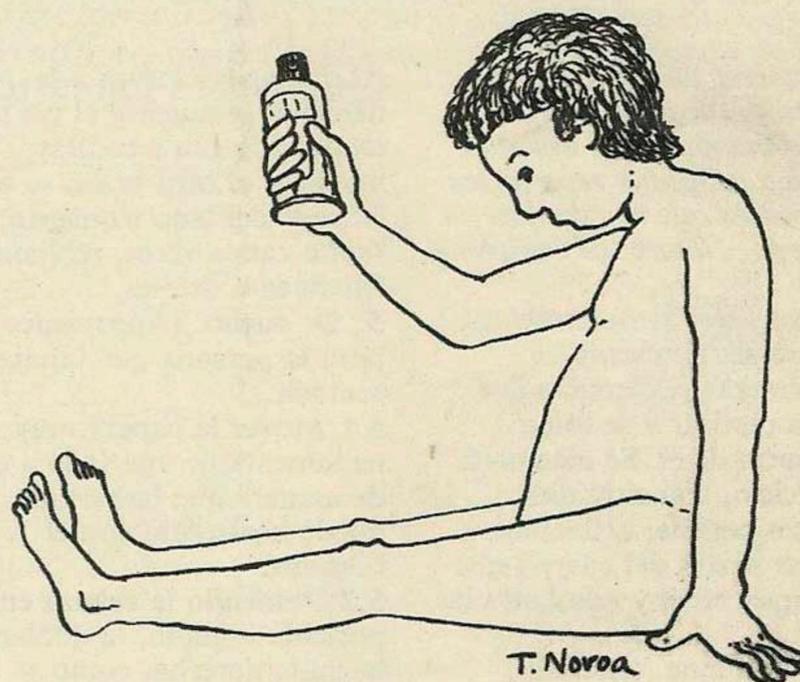
Receta para impotentes

Para abrir el «apetito»...

La vida del hombre es una búsqueda implícita o explícita del placer. En ese sentido las drogas, entendidas como tales cualquier sustancia biológicamente activa que afecte al cuerpo humano, y los medicamentos, han sido utilizados a lo largo de la historia a fin de aumentar los placeres sexuales. No obstante, y a pesar de las múltiples técnicas empleadas, siempre que se mantiene una conversación, incluso científica, para valorar los efectos afrodisiacos de algunos productos, surge la controversia y las posturas contrapuestas. En cualquier caso, siempre hay productos que estimulan, otros que potencian la personalidad subjetiva frente al sexo, drogas que incapacitan en la potencia y estimulan el erotismo y drogas que inducen y liberan.

También hay productos que bajo receta médica, como los antihipertensivos, disminuyen la actividad sexual normal. Entre éstos también se cuentan el vólum, librium y aquellos productos utilizables en los problemas psicológicos como son las fenotiacinas, que pueden producir «orgasmo seco» —es decir, que la eyaculación del semen sea retrógrada hacia la vejiga y no hacia fuera—, y algunos compuestos utilizados para tratar la depresión, como son los «inhibidores del mao» (monoaminooxidasa). Estos fármacos provocan retraso en la eyaculación e impotencia en el hombre, así como dificultades de orgasmo en la mujer.

Respecto a las hormonas es conocido el hecho de que algunos hombres que ven disminuidos sus apetitos sexuales, éstos pueden verse potenciados gracias a la administración de testosterona. Pero conviene tener muy en cuenta que aquellos personajes que



T. Novoa

Querer y no poder.

pretendan estimular su potencia sexual con unos niveles normales de testosterona no lo conseguirán, a pesar de que se la administren.

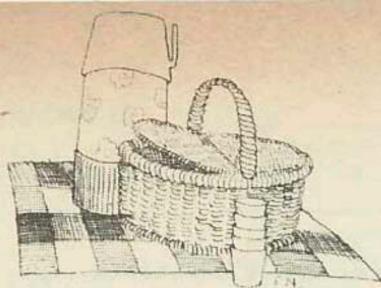
Asistimos al hecho contrapuesto de que muchas mujeres aumentan sus deseos sexuales con los estrógenos, cosa que no se debe a la acción de estas hormonas, sino más bien a la pérdida del miedo al embarazo que experimentan esas mujeres, debido al efecto anticonceptivo de las píldoras. Por otra parte, se ha probado suficientemente que los hombres que ingieren estrógenos como tratamiento del cáncer de próstata sufren a su vez una disminución importante de su deseo sexual, hecho que como es lógico otras connotaciones clínicas.

Testosterona o el remedio

Pero, por encima de las cuestiones científicas, la realidad ofrece a quienes buscan una mayor potencia en los placeres sexuales unas determinadas posibilidades, que se concretan en esas tiendas llamadas «sex shop».

Lubricantes, cremas que quitan la sensibilidad y así se evita la eyaculación inmediata, y otras monsergas deleznable no tienen ningún sustento real. Por eso, tras analizar las experiencias clínicas de andrólogos y urólogos, uno llega a la conclusión de que fuera de los tratamientos hormonales ninguna otra cosa tiene efectos positivos. Por eso, el mejor remedio a los impotentes sería la testosterona depot, a dosis de 250 mgrs., cada cierto periodo de tiempo. Todo ello entendiéndose que depot significa que la absorción del medicamento es lenta, y sobre la base de que siempre deben utilizarse esos productos bajo prescripción facultativa. Asistimos, en definitiva, a una patética realidad en la que la estimulación para los impotentes no tiene, en la actualidad, recursos científicos concretos. Es espectacular el progreso en el campo de la psicoterapia para los procesos psicológicos y, por contra, se comprueba día a día que esta nueva sociedad del «stress», debido a la toma de sedantes y antiulcerosos, propicia cada vez más hombres impotentes.

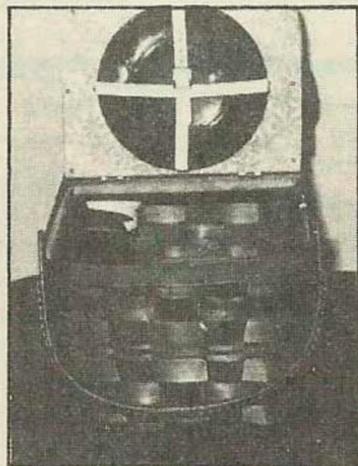
Con la
fiambarrera
al campo



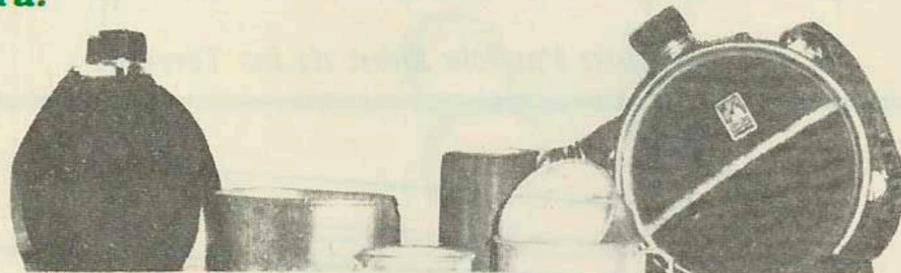
itc de compra

Esplendor en la hierba

verde, con árboles y, a ser posible, con río o manantial. Para poder disfrutar de un día de picnic al aire libre, no debemos olvidar todos los utensilios necesarios: fiambreras, cantimploras, sillas, infiernillos de gas, etcétera.



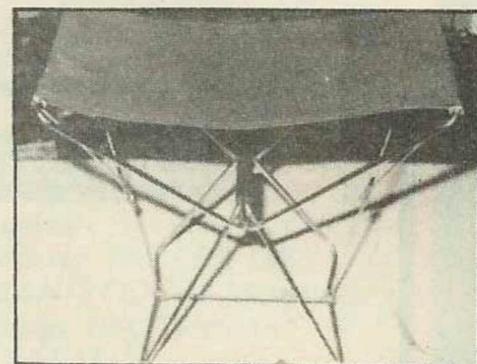
Si usted sale al campo acompañado de toda la familia, es mejor proveerse de una cesta de mimbre, con platos de «durallex», vasos, cubiertos y dos recipientes herméticos para transportar la comida cómodamente. Todo por 4.500 pesetas, en Rosalía de Castro.



Si lo que usted quiere es dar un saludable y largo paseo por el monte, rellene antes su cantimplora con agua fresca. La redonda cuesta 900 pesetas y la normal, 875 pesetas. Los vasos, 435 y 125 pesetas. Rosalía de Castro.



Camping luz, con cartucho recambiable de gas, su precio es de 1.750 pesetas. Y el camping gas, para cocinar (también con cartucho), cuesta 1.275 pesetas. Rosalía de Castro.



Una pequeña banqueta, fácil de transportar, para cocinar o descansar. Su precio es de 775 pesetas. Rosalía de Castro.

DIRECCIONES

Deportes Rosalía de Castro:
Doctor Santero, 1 y 5. Madrid.
Deportes Zulategui: Siervos,
41. Sevilla.
Deportes Zulaica: Ortiz de
Zárate, 2.

Coche del año 1983 en U.S.A.



COCHE
DEL AÑO
1983
EN U.S.A.



Elegido por
unanimidad
en la encuesta
organizada por la
revista "Motor Trend."

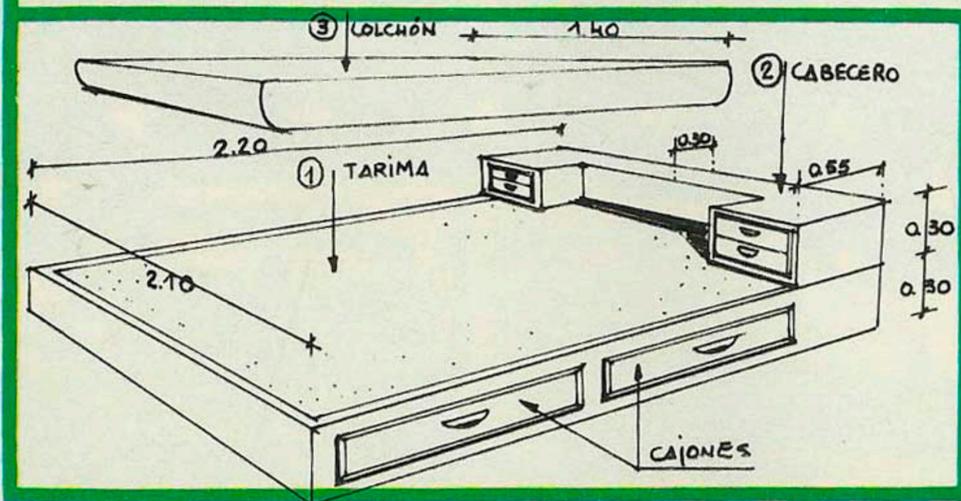
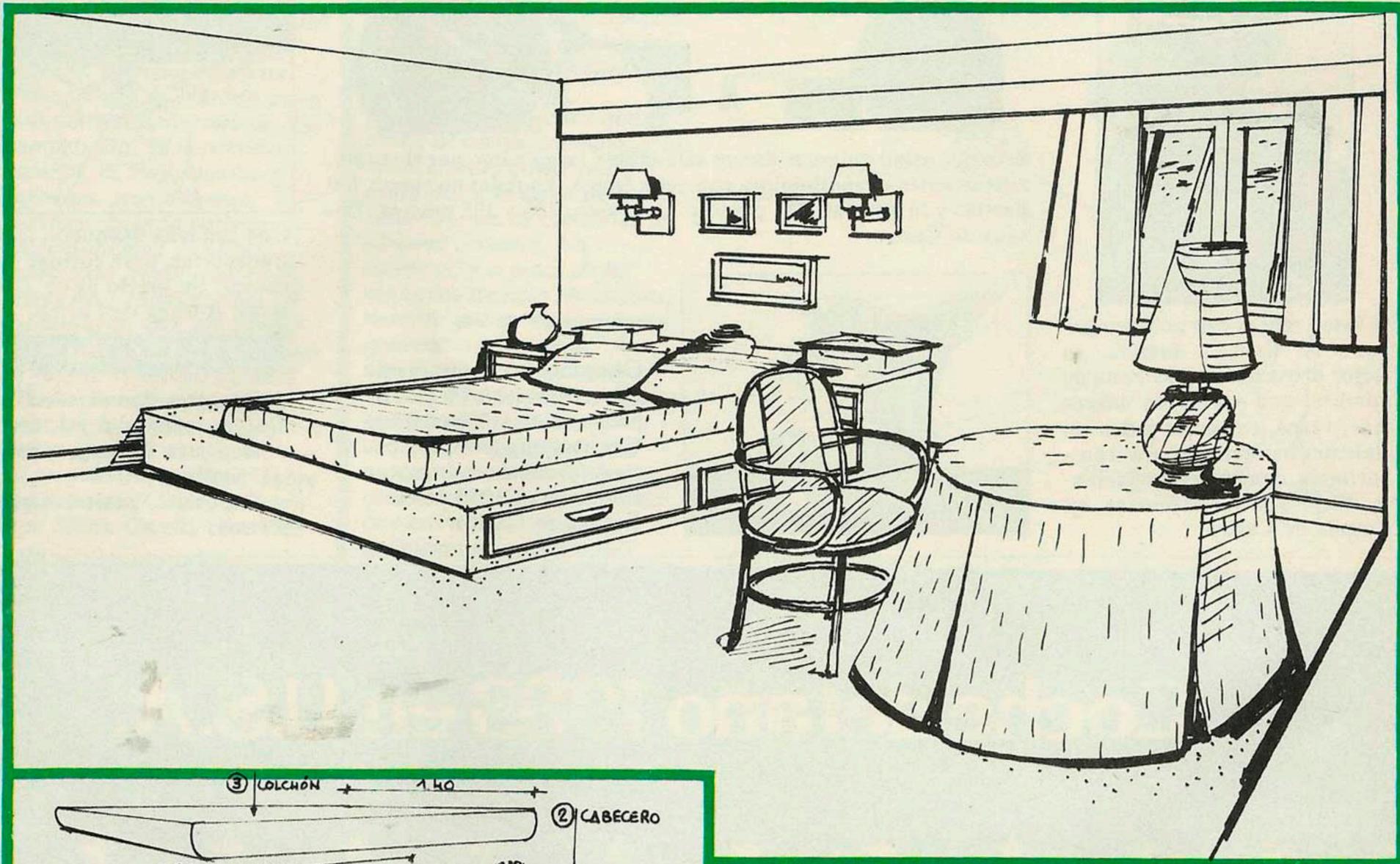
Renault 9
Dueño del asfalto.

Conviértalo en su despacho, sala de lectura, de costura...

Algo más que un dormitorio

Es una pieza que normalmente se utiliza sólo para dormir. Revolucionemos el concepto tradicional del espacio y convirtamos nuestra habitación en una cómoda y agradable sala de estar en donde podrá leer, escribir, trabajar, recibir a sus amigos... y, por qué no, también dormir

Texto y dibujos: Patricia Sainz de los Terreros



Por un lado está la tarima que mide 2,10 por 2,20 de largo y 0,30 de alto. Encima de la tarima, el cabecero que mide 2,10 por 0,55 por 0,30 de alto. Por último el colchón que se ajusta al hueco que forma la U del cabecero.

Para conseguir una forma distinta de organizar este espacio hay que romper con el esquema tradicional. La colocación de la cama en medio de la habitación, como es costumbre, se sustituye por la ubicación de ésta en un ángulo del cuarto. Este cambio permite ganar unos

pocos metros, al suprimir el acceso a la cama por uno de sus lados. Gracias a esto es posible la creación de una nueva zona.

Cama con cajones

Debido a que la cama ocupa el espacio mayor con relación al conjunto, se ha intentado

simplificar al máximo su diseño, para que los volúmenes estén compensados. La cama es una estructura de aglomerado a modo de tarima sobre la que va el colchón. Sobre ésta, va una cajonera en forma de U que sirve de cabecero y sustituye a la mesita de noche. Tanto la tarima como el cabecero están tapizados en moqueta, la misma que cubre el suelo de la habitación. (Ver dibujo B.) La tarima lleva dos cajones en uno de sus lados. El frente de estos cajones son de madera lacada. Cuatro cajones más, dos a cada lado del cabecero completan el conjunto. Su precio es de unas 22.000 pesetas. El colchón se coloca encima de la tarima. Va cubierto con una funda ajustable a su medida, que es

de 1,40 de ancho. La cantidad de tela necesaria en estas medidas es de 4,75 metros en ancho de 1,30. La confección puede salir por unas 2.200, aproximadamente. A esto hay que añadir el precio de la tela, que en piqué es del orden de las 1.200 a 2.000 pesetas/metro. Dos cojines de 0,60 centímetros por 0,60 centímetros hacen las veces de almohada. La confección, con costura simple más el relleno, sale por unas 850 pesetas. Se necesitan para cada cojín 65 centímetros de tela. La colocación de moqueta sale por 225 el metro cuadrado. Del tipo bucle sintética la encuentras desde 850 metro cuadrado, ahora en oferta, hasta 1.900 metro cuadrado la más cara. En lana tipo bucle el metro cuadrado está en

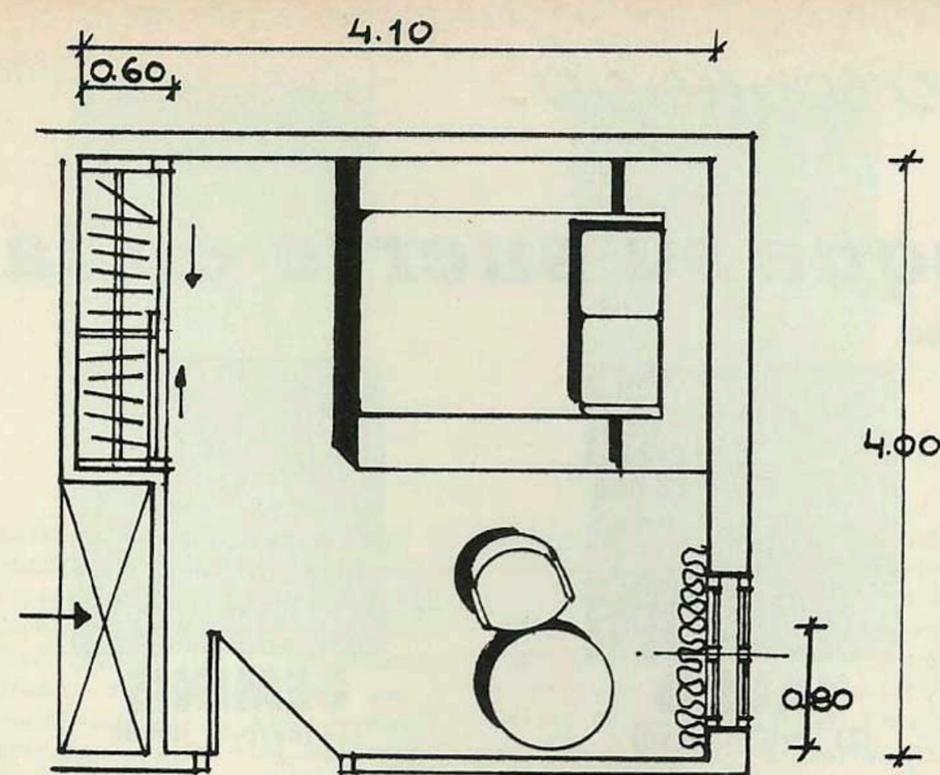
3.000 pesetas. Los apliques de pared en metal dorado y pantalla de tela cuestan 6.400 pesetas cada uno. Existen otros modelos más económicos desde 3.885 con pantalla de loneta y soporte en negro. Lo podéis encontrar en Luz y Espacio.

Zona complementaria

Es conveniente que esta zona se encuentre próxima a una ventana. Las líneas modernas y simples de la zona de dormir dan paso aquí a un estilo más clásico.

Una mesa camilla con sus correspondientes faldas y un agradable sillón, el clásico Thonet en madera lacada en negro, conforman el rincón. El asiento de rejilla, usual en este tipo de sillones, ha sido sustituido por un tapizado en chinz, al igual que el respaldo. La tela la tienes en todos los colores. Su precio es de 16.150 pesetas y lo puedes encontrar en Sistem.

La confección de las faldas de la mesa camilla, que tiene un diámetro de 0,80, sale por 2.000 pesetas. Se necesitan unos 4,60 metros de tela en ancho de 1,30. Se pueden poner en piqué, a juego con la



Las medidas de la habitación son de 3,50 de ancho por 4 metros de largo, sin contar el espacio que ocupa el armario. La zona libre entre la cama y el armario contribuye a dar más sensación de amplitud.

funda de la cama. En todo este conjunto juega un papel importante la elección que hagamos de la tela. Podemos buscar el contraste o, por el contrario, combinar todos los elementos sobre una misma gama de colores. El hueco de cortina, de 1,20

por 1,50 de alto, sale por 2.500 pesetas confección y colocación, con carril incluido. De tela se necesitan unos dos metros en un ancho de tres metros. Se puede optar o bien por un visillo tergal bastante transparente o bien un visillo-cortina más tupido, aunque siempre dejará pasar

la luz. El primer caso viene a salir por unas 900 pesetas/metro, el segundo lo encuentras en varios precios. Su precio medio aproximado es de 1.300 pesetas/metro. Por último, la lámpara de mesa, es un diseño también bastante clásico. Tiene un pie de cristal rematado en metal dorado y la pantalla es de tela. El pie cuesta 6.700 pesetas, y la pantalla, 1.500 pesetas. Se pueden encontrar otros modelos más económicos con bola de cristal pintado que cuestan 3.900 pesetas.

Direcciones

Maaria

Madera: TALLER DE EBANISTERIA. López de Hoyos, 380. Teléfono 759 21 53.

Tapicería MIGUEL SALVA. Trueba y Fernández, 6. Teléfono 457 33 43.

Lámparas LUZ Y ESPACIO. Gral Oraa, 48. Teléfono 262 18 28.

Mobiliario: SISTEM. General Oraa, 52. Sirven pedidos a toda España.

Moqueta: ALMACENES LOAN. Emilio Ferrari, 114. Teléfono 407 44 61.

Coche del año en Europa.



COCHE
DEL AÑO
EN EUROPA 1982

Por votación de
52 críticos especializados
de 16 países europeos.

Renault 9
Dueño del asfalto.



Busque su suerte en las estrellas

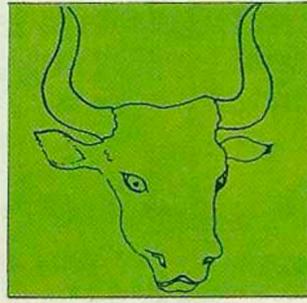
Por Amanta



ARIES

(21 marzo-20 abril)

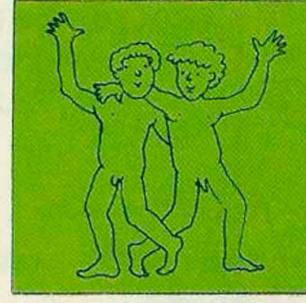
Salud: Tu salud no está en su mejor momento. Tu habitual energía se verá disminuida en estos días, y puedes tener problemas relacionados con el calcio, huesos y dentadura, especialmente si has nacido entre los años 1936 al 1939. **Amor y relaciones:** No te sentirás muy rodeado por las personas que te rodean; la tónica de la semana es insatisfacción en tus relaciones y la necesidad de liberarte de viejos y cargantes afectos, sobre todo si has nacido entre los años 1930 y 1935. **Trabajo:** Serias responsabilidades, situaciones que limitan tu creatividad y el agobio proveniente del ambiente laboral harán poco ameno tu trabajo, sobre todo si has nacido entre el 15 y el 20 de abril. **Sexo:** Sentirás un fuerte impulso hacia uniones físicas inmediatas, por lo que tendrás una intensa semana de atracción hacia el sexo opuesto.



TAURO

(21 abril-21 mayo)

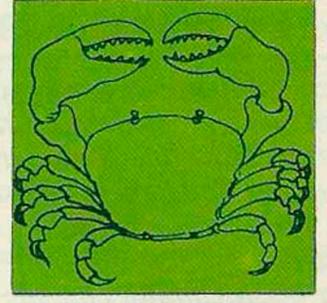
Salud: Tu signo esta semana goza de un incremento en su habitual vigor y energía. El único problema que te puede surgir es con la garganta, sobre todo si has nacido entre el 15 y el 21 de mayo. **Trabajo:** La rutina cotidiana en el ambiente laboral se verá algo cambiada, debido a una mayor intensidad en el ritmo de trabajo por exigencias imprevistas y bastante sorprendidas. **Amor y relaciones:** El incremento de tu necesidad de comunicación, diálogo y, sobre todo, intercambios de ideas con otras personas hará que esta semana tengas una vida social muy agitada, sobre todo si has nacido entre el 8 y el 15 de mayo. **Sexo:** Tu apetito sexual entra en un periodo de declive, pero no debes preocuparte mucho por esto, ya que se debe a ritmos naturales y habituales.



GEMINIS

(22 mayo-21 junio)

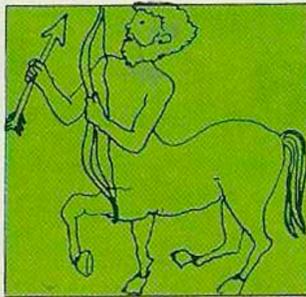
Salud: Te verás inyectado de una fuerte vitalidad y energía, por lo cual te mostrarás rebosante y plebérico, aunque debes cuidarte de golpes y heridas y evitar situaciones que impliquen riesgo. **Amor y relaciones:** Los próximos siete días se te presentan francamente inestables y conflictivos y no sería de extrañar que surjan discordias y tensiones con tus seres más cercanos, sobre todo si has nacido entre 1941 y 1945. **Trabajo:** Las decisiones que vayas a tomar en este terreno deben ser muy meditadas, ya que necesitarás el total apoyo de tus compañeros. Ten cuidado con máquinas y aparatos electrónicos, ya que tenderás a extropearlos o dañarte con ellos. **Sexo:** Las influencias de los astros estimulan esta semana tu vigor y necesidades sexuales, sobre todo si has nacido entre el 22 y el 30 de mayo.



CANCER

(22 junio-22 julio)

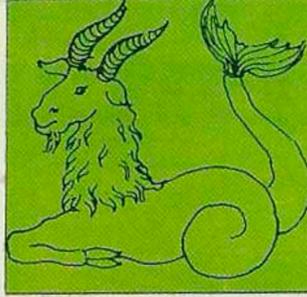
Salud: Tendrás mucha falta de energía y vitalidad en el transcurso de la semana, todo esto será debido a tus habituales y comunes desórdenes estomacales. Debes cuidar mucho tu dieta alimenticia, sobre todo si has nacido entre el 16 y 21 de julio. **Amor y relaciones:** Las influencias astrales te son francamente favorables en este terreno tan importante para ti, sobre todo tus contactos familiares serán los más satisfactorios e importantes de la semana. **Trabajo:** Fuertes obstáculos te surgirán sobre todo provenientes de tus superiores y alguna otra persona que desea perjudicarte de una forma solapada. Procura estar alerta para no caer en ninguna trampa. **Sexo:** Tu atractivo sexual se ve incrementado, por lo que no es de extrañar que las personas del sexo opuesto den vueltas a tu alrededor.



SAGITARIO

(23 noviembre-21 diciembre)

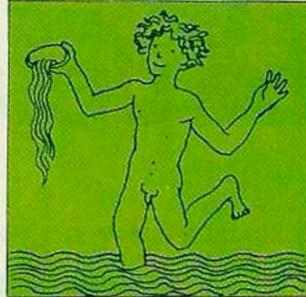
Salud: Físicamente tendrás alteraciones que pueden afectar tu habitual resistencia, pero todo esto en el fondo será debido a que tendrás fuertes tensiones nerviosas en los próximos días. **Amor y relaciones:** Las influencias astrales indican que muchas relaciones y contactos de esta semana tendrán la tónica de que serán inestables e inesperadas, por lo que puedes estar preparado para cualquier cosa. **Trabajo:** La exigencia del ambiente laboral sobre ti se intensificará en el transcurso de esta semana. Debes evitar sobre todo el profundizar en los desacuerdos y tensiones, que no te llevarán a nada productivo. **Sexo:** Tu fuerte tensión emocional impedirá que tus relaciones sexuales se desarrollen con toda normalidad. Debes procurar olvidarte de estas cuestiones, solamente en el transcurso de esta semana.



CAPRICORNIO

(22 diciembre-20 enero)

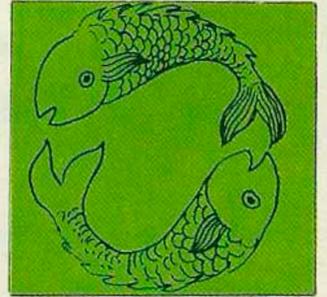
Salud: Físicamente pasas por uno de tus mejores momentos, ya que te sentirás capaz de hacer grandes esfuerzos y, claro está, esto influirá en tu humor y optimismo. **Amor y relaciones:** La semana es favorable para que intentes hacer nuevos contactos y relaciones con personas que puedan enriquecerte en experiencia afectiva. No debes rechazar a quien tú crees que aparentemente no te aporta nada nuevo. **Trabajo:** Como es habitual en tu signo, esta semana estarás inclinado a darle una importancia vital a los asuntos y preocupaciones en este terreno; debes tratar de guardar un equilibrio entre tus intereses y los del trabajo. **Sexo:** Tu insatisfacción sexual irá creciendo en el transcurso de la semana, lo que te llevará a la necesidad de abrirte nuevos caminos y por tanto buscar nuevas experiencias y relaciones.



ACUARIO

(21 enero-18 febrero)

Salud: Tu sistema nervioso no te ayudará a encontrar un equilibrio entre mente y cuerpo, que es muy importante para tu desarrollo personal; debes evitar los esfuerzos exagerados. **Amor y relaciones:** Tu profundo y universal concepto del amor y las relaciones se verá recompensado en esta semana al reafirmar otras personas tu profunda amistad hacia ti, lo que te será de una gran satisfacción. **Trabajo:** Por fin esta semana podrás resolver ciertos problemas de trabajo que te venían preocupando, así que el progreso y la seguridad serán tu recompensa de esfuerzos pasados. Apoyo de tus compañeros. **Sexo:** Las necesidades de estabilidad, pero a su vez de cambios y variación, conflictuarán tus actuales relaciones sexuales. El camino hacia la plena satisfacción todavía es largo y debes atenerte a la realidad.



PISCIS

(19 febrero-20 marzo)

Salud: Tiendes a hacer esfuerzos y gastar energías más allá de tus posibilidades, procura ser más realista contigo mismo y no te comprometas a hacer cosas que pueden repercutir de manera negativa en tu salud. **Amor y relaciones:** Los conflictos amorosos serán inevitables, aunque tú tenderás a adoptar tu típica posición huidiza y poco definida. Los demás te exigirán mayor compromiso y definición y que bajes de tus mundos utópicos y fantásticos. **Trabajo:** El sentido de competición será acentuado en tus compañeros, por lo que si no reaccionas pronto y rápidamente te verás frustrado en tus proyectos de trabajo. Procura ser más realista. **Sexo:** Los astros no te son favorables, sobre todo a principios de semana, en tus contactos con el sexo opuesto.



LEO

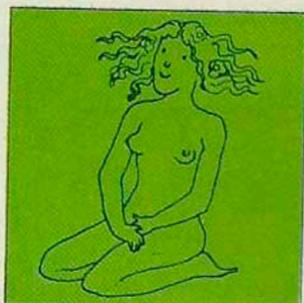
(23 julio-23 agosto)

Salud: Si tú has nacido entre el 22 y 26 de julio, físicamente cada día te sentirás mejor y tus problemas anteriores se disiparán, aunque no definitivamente. Debes cuidar todo lo relacionado con el corazón.

Amor y relaciones: Debes ser muy prudente en todo lo que haces y dices, ya que los astros te hacen propenso a los mal entendidos y a las discusiones inútiles en el terreno del amor.

Trabajo: Buenas oportunidades te surgirán en el transcurso de esta semana, pero debes tomar medidas para que otros no te arrebaten las oportunidades, que solamente se te presentarán esta vez.

Sexo: Tu habitual vigor sexual se verá interferido por preocupaciones un tanto obsesivas, lo que hará que estés poco dispuesto al contacto con el sexo opuesto, y que además te podrán resultar poco satisfactorios.



VIRGO

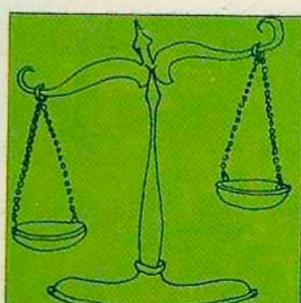
(24 agosto-23 septiembre)

Salud: Las influencias astrales te predisponen en esta semana a sufrir algunas fiebres o temperaturas ligeramente altas. Asimismo debes tener cuidado con los movimientos bruscos y ejercicios físicos, que te podrán perjudicar.

Amor y relaciones: Aquí no hay ninguna persona nueva con la que contactes esta semana, pero sí la posibilidad de mantener o lograr una armonía placentera con personas que están constantemente al lado tuyo.

Trabajo: Los desacuerdos, discusiones y exigencias de tus compañeros harán del ámbito laboral un verdadero campo de batalla, que no favorecerá tu actividad creativa y tu capacidad de trabajo.

Sexo: Se te dará una oportunidad o momento propicio para que intentes liberarte de esas comunes represiones de los nacidos bajo tu signo, en el terreno de las pasiones e instintos.



LIBRA

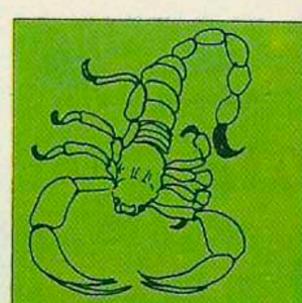
(24 septiembre-23 octubre)

Salud: Si has nacido sobre todo entre el 17 y 21 de octubre, la salud no está en estos momentos en su mejores condiciones. Debes procurar tomar precauciones, sobre todo con la dentadura o también los riñones.

Amor y relaciones: En este terreno te surgirán verdaderos problemas y complicaciones, sobre todo a principios de la semana, lo que te obsesionará y alterará de manera muy profunda.

Trabajo: Los obstáculos que surgirán en este terreno, aunque en un principio parezcan muy difíciles de resolver, al final caerás en cuenta que no eran tan significativos como tú pensabas. Busca apoyos en tus compañeros.

Sexo: Las relaciones en este terreno se mostrarán intensas y placenteras, y podrás descubrir cosas nuevas que te motivarán aún más en la necesidad de profundizar en tus relaciones sexuales.



ESCORPION

(24 octubre-22 noviembre)

Salud: Aunque tu salud es de roble, esta semana debes evitar todo tipo de excesos, sobre todo en la comida y en la bebida, si quieres seguir manteniéndote en forma y con un aspecto saludable.

Amor y relaciones: Los intercambios de ideas y conocimientos con otras personas no son nada favorables para ti en estos días; en cambio, las relaciones a un nivel afectivo se verán estimuladas.

Trabajo: Las perspectivas un tanto pesimistas que se ciernen sobre ti se verán rápidamente disipadas en el transcurso de esta semana; algunos enfrentamientos y diferencias serán inevitables.

Sexo: Tu habilidad en este terreno y tu necesidad de uniones físicas constantes se verán bastantes frenadas por la otra persona, que no se sentirá lo suficientemente dispuesta, sobre todo si has nacido entre el 22 y 27 de octubre.

Mejor coche del año en España.

Sus primeros triunfos.



El Renault 9 se presentó en la primavera de 1982. Estos son sus primeros triunfos: Mejor coche del año en España; Coche del año en Europa; y en 1983 Coche del año en U.S.A., según la revista Motor Trend.

GTL y TSE: Motor 1.397 cm³. Encendido electrónico. Asientos monoguías multirregulables. Suspensión independiente a las cuatro ruedas. Servofreno.

GTL: 60 CV. a 5.250 r.p.m. Velocidad máxima: 150 Km/h. Consumo según normas Europeas A-70 por cada 100 Km. (gasolina nor-

mal); 5,7 litros a 90 Km/h. y 7,5 a 120 Km/h. Caja de 5 velocidades opcional.

TSE: 72 CV. a 5.750 r.p.m. Velocidad máxima: 161 Km/h. Consumo por 100 Km. (gasolina super): 5,4 li-

tros a 90 Km/h. y 7,2 a 120 Km/h. Caja de cambios de cinco velocidades. Cierre electromagnético de puertas. Elevalunas delanteros eléctricos. Preequipo de radio. Aire acondicionado opcional.



Por votación de 72 críticos especializados de toda España.

Renault 9

Dueño del asfalto.

Financiación. Hasta 3 años con Renault Financiaciones. Leasing. Hasta 3 años con Renault Leasing.

Mimar las plantas

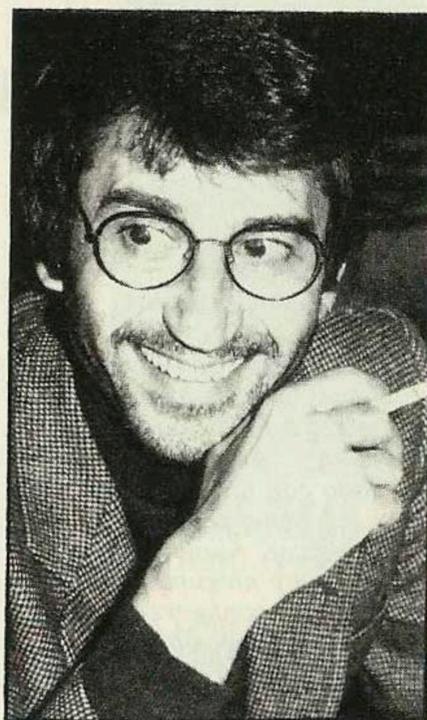
V. S.



Con frecuencia compramos plantas y flores y por no saber cuidarlas, se nos estropean en seguida. Para que usted luzca en su casa unos ramos frescos y bonitos, le damos unos consejos útiles. Para que las flores cortadas duren más tiempo y siempre parezcan como recién compradas, hay que cortar las puntas de los tallos y quemarlos al fuego. Luego se colocan en el jarrón con agua en la que se habrá disuelto una aspirina.

Si por el contrario lo que pretendéis es devolver a las flores cortadas la lozanía perdida, basta con introducir los tallos en agua hirviendo hasta la tercera parte de su altura, al ponerlas otra vez en agua fría se corta la parte de tallo escaldado. La aspirina no es sólo útil como analgésico, también es eficaz para tratar las flores cortadas. Cuando se quieren prolongar la vida de las flores que se emplean para adornar vestidos, solapas o sombreros, se las impregna de aspirina disuelta en agua, con un algodón.

Un ramo se hace colocando en el centro las flores de mayor tamaño, luego las medianas y finalmente las más pequeñas. Las flores artificiales ajadas son fáciles de restaurar, exponiéndolas durante unos minutos al vapor de agua hirviendo. Luego se arman de nuevo y se dejan secar. En la página núm. 3 de este número, dentro de la sección Recomendamos, le presentamos un libro que le ayudará a convertir su casa en un auténtico jardín.



José Sacristán (*)

¡Los sexos unidos jamás serán vencidos!

Nunca he entendido bien a los que presumen de ser «todo un hombre» y he desconfiado de las que ponen el grito en el cielo asegurando que son «toda una mujer». Con todos los respetos para el señor Calderón de la Barca, los del teatro del mundo y su reparto previo de papeles me parece una mierda.

A hacer puñetas el machismo, el vaginismo y cualquier invento que nos reduzca y nos confirme sin más a ser blancos, negros, ricos, pobres, hombres, mujeres, del Madrid o del Betis. A mandarlo a hacer puñetas entre todos. Que cada cual compre su ropa interior y se la lave.

«Nunca he entendido bien a los que presumen de ser "todo un hombre" y he desconfiado de las que dicen que son "toda una mujer"»

EMPEÑARSE en decir que todos los hombres son machistas es tan falso como reaccionario. Es volver a lo del pecado original: condenados todos de antemano, se tiene la facultad de ir perdonando al personal según se le pasa por la pila o por lo que sea. Hay mucha sacerdotisa de ese feminismo histérico y preconiliar cuyo programa, o estatuto, o declaración de principios, doctrinario o como se llame, parece redactado, inspirado por el padre Ripalda: sólo se habla de buenos y malos, ángeles y demonios, víctimas y verdugos, en estado de gracia o en pecado mortal, según se haya nacido hembra o varón. Y punto.

Contra la sociedad patriarcal y su secuela de «machi-paternalismo» estamos cantidad de tíos (contra cantidad de tías que la sostienen y defienden por un simple privilegio de clase) no sólo porque no tenemos la menor vocación de verdugos, sino porque nos indigna y nos molesta. No queremos ser «cuidados», atendidos, ni que ninguna mujer se sacrifique por nosotros.

Lo queremos sólo en la medida en que nos cuidemos, atendamos y sacrifiquemos los dos. La batalla se presenta de un modo desigual, es cierto: el hombre como cosa primera, completa, madrugadora y poderosa.

LA mujer, tardía, poca cosa, sestera (dicen que Adán dormía la siesta cuando pasó lo de la costilla), débil y, además, aficionada a las reinas... el reparto de la función no podía estar peor hecho, desde luego.

Y la batalla, cómo no va a ser fácil. Pero es una guerra de todos. ¡Señoras sacerdotisas y cernicalos mamporreros: los sexos unidos jamás serán vencidos!

(*) Actor.

ESCORT'83.

MAS EQUIPO SIN CARGO ADICIONAL.

FASCINANTE.



Desde 630.100 Ptas. F.F.

Ahora, equipado de serie, sin cargo adicional, el Ford Escort ofrece más.

En el modelo L: faros halógenos y espejo retrovisor de control remoto.

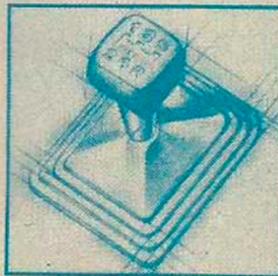
En el GL: faros halógenos, 5ª velocidad, elevalunas eléctrico, protectores de parachoques y motores de 1.3 y 1.6 a mejor precio. En el Ghia: 5ª velocidad y pre-equipado de radio.

Y, además, todos los Escort tienen suspensión totalmente independiente, parabrisas laminado de seguridad, frenos de disco delanteros con servo, variedad de motores (1.1, 1.3 ó 1.6) y un maletero amplio y de fácil acceso.

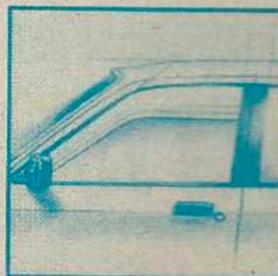
Ahora, el Escort 1.1, con 5ª velocidad opcional, reduce el

consumo a 4,9 litros a los 100 Kms.*

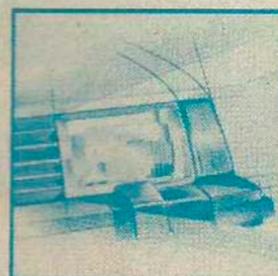
Como todos los Ford, 12 meses de garantía sin límite de kilometraje. 6 años de garantía contra la perforación por corrosión de la carrocería.



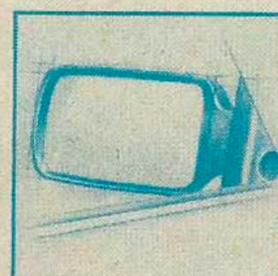
5ª velocidad, ahora de serie en GL y Ghia.



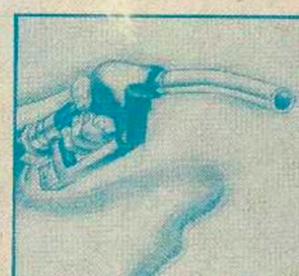
Elevalunas eléctricos, de serie en GL y Ghia. El prestigio y la comodidad de las ventanas automatizadas.



Faros halógenos, de serie en todos los Escort. Más seguridad en plena noche.



Espejo retrovisor de control remoto. Comodidad de manejo, ajuste perfecto. De serie en todas las versiones.



*Consumo de 4,9 l. x 100 Kms. a velocidad constante de 90 Kms/h. (O. M. 5-6-82).

...Y además, pre-equipado de radio, en el Ghia.

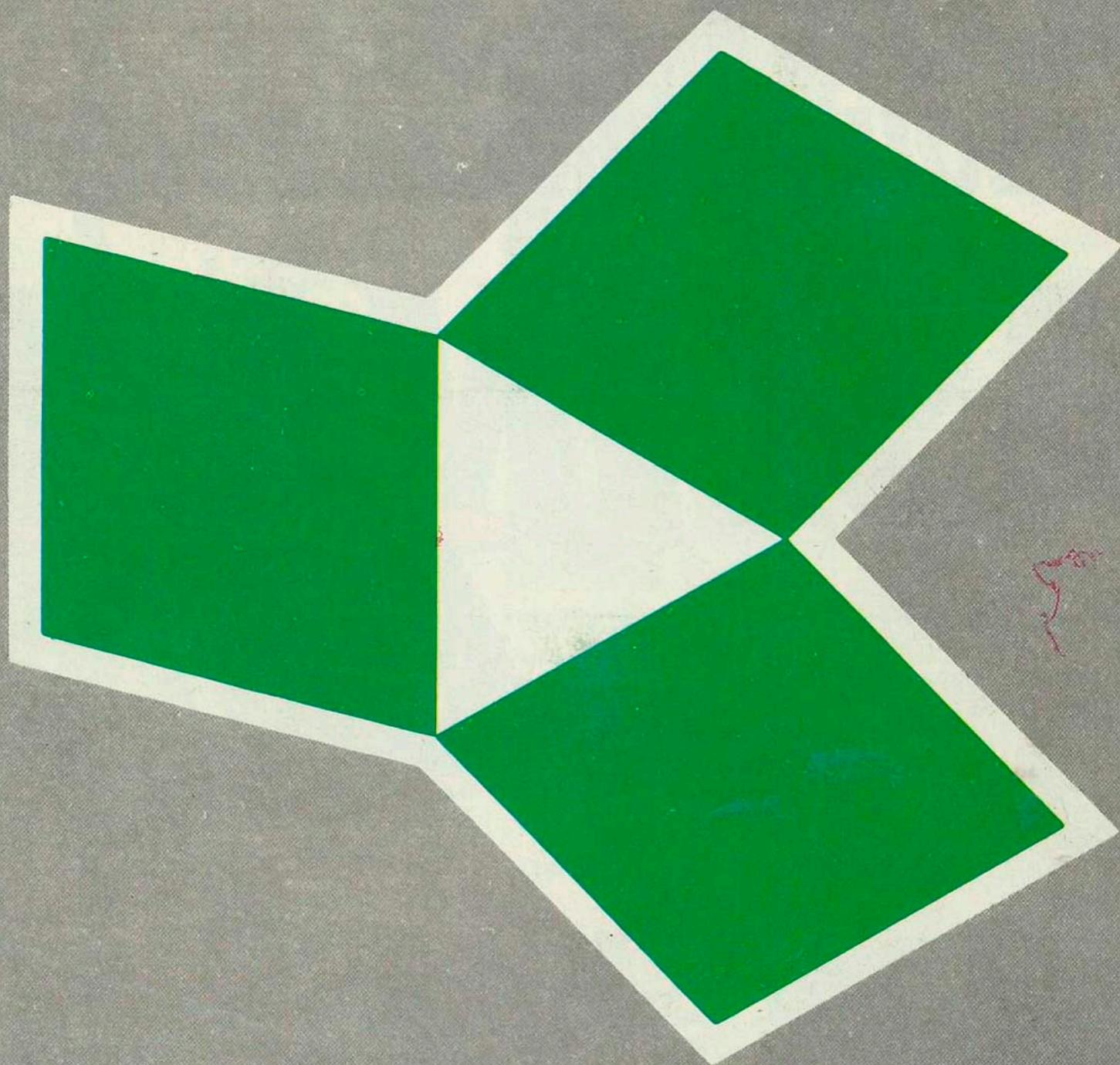


36 meses de cobertura de las piezas y sistemas mecánicos más importantes de su Ford. Incluye, además, grúa gratuita, automóvil, mientras reparan el suyo y hotel si está lejos de casa. Otra exclusiva de Ford. Infórmese.

Véalo en más de 240 Puntos de Venta y Servicio Ford en toda España.

FORD ESCORT 

Se sale de lo corriente.



ENP

Un símbolo para todos.

Empresa Nacional del Petróleo, S.A. GRUPO INH

Diario 16

Los más fríos

El futuro ya está aquí. Los productos congelados y los platos preparados han invadido nuestras cocinas. Olvide los prejuicios: son productos perfectos si se saben cuidar. Nuestra guía le cuenta desde cómo congelar y descongelar hasta la carta ideal con estos platos, pasando por la nevera ideal. Un experto en alimentación, Ramón Sánchez Ocaña, y un médico, Bartolomé Beltrán, dan los mejores consejos



**Ramón
Sánchez-Ocaña**

CASI todo lo que comemos —y el hombre mismo— está compuesto por agua en un 70 por 100. Pues bien, cuando congelamos —dejamos la refrigeración para otro momento—, ese agua que contienen los alimentos se convierte en hielo, y el resto se concentra y se deshidrata. Ese es el principio de la congelación.

Dado que los gérmenes capaces de destruir los alimentos necesitan para su reproducción una temperatura y una humedad adecuada, esa congelación impide su actividad. De todos modos, hay algunos (se llaman psicrófilos) que crecen, muy despacito, eso sí, por debajo de los cuatro bajo cero. No pueden producir a esa temperatura ni intoxicaciones, ni infecciones, pero pueden descomponer el alimento. Y por si fuera poco, en el proceso de descongelación proliferan y actúan de forma frenética. De ahí que

haya que congelar a temperaturas mucho más altas.

Antes de seguir debe señalarse que en la congelación, además de los gérmenes, son importantes las enzimas. Estas, que juegan un papel primordial en el metabolismo del propio alimento, no actúan durante la congelación, pero recuperan su actividad en cuanto se descongela. Durante la vida de la planta o la fruta o el animal de que se trate, las enzimas han servido para su desarrollo y crecimiento. Pero cuando se sacrifica un animal, se corta una fruta o cosecha una planta, su función es diametralmente opuesta: juega a la autodestrucción (las enzimas son las causantes del ennegrecimiento de una manzana cuando se le da un golpe...).

Es decir, la congelación permite inactivar a las enzimas —corta la destrucción del alimento—, y, de paso, inhibir la acción de los gérmenes. *(Sigue en pág. III)*



Un frío para cada cosa y cada cosa en su frío



Stand de Zanussi, en el Salón Nacional de la Electrificación de la Casa de Campo de Madrid.

LA tecnología con sus progresos está liberando a la persona de servidumbres mecánicas, potenciando su desarrollo cultural, físico, intelectual o de integración social a través de estas pequeñas aplicaciones que llamamos electrodomésticos. Y una de sus más recientes manifestaciones es la de la congelación doméstica. De entre todos los modos posibles de conservación de alimentos, la congelación es el más natural y el más racional. El más natural porque un congelador doméstico puede alcanzar temperaturas de 24° C bajo cero, y aun más bajas, haciendo que los alimentos sometidos a ellas pasen a un estado de hibernación en el que conservan todas las propiedades de frescor, sabor y aspecto que recobran íntegramente al ser descongelados. Y el más racional porque permite realizar importantes economías de tiempo, esfuerzo y dinero, que influyen sobre el estilo de vida.

Una economía de tiempo y esfuerzo que permite liberarse de

Congelación y nuevo estilo de vida

la tarea de la compra diaria, que posibilita preparar de una sola vez mayores cantidades de alimentos que se utilizarán semanas o meses más adelante, cuando la ocasión se presente, dejando entonces tiempo libre. Economía de tiempo que quedará reflejada en la repentina visita de unos amigos cuya cena está ya, desde hace meses, preparada, o en la agradable sorpresa de ofrecer frutos o pescados fuera de estación con toda su riqueza de sabor y aspecto.

Enfriamos a media Europa

O, lo que es lo mismo: Europa prefiere el frío Zanussi. Porque Zanussi satisface los gustos y necesidades del consumidor europeo, siempre actual, siempre exigente. Zanussi es el mayor fabricante de aparatos electrodomésticos de Europa, 23

fábricas, 19 de ellas en Italia, donde nace Zanussi; 13 sociedades comerciales asociadas en Europa y Estados Unidos, más de 32.000 puestos de trabajo, 50 complejos industriales (27 de productos acabados y 23 de componentes)... Capacidad tecnológica y humana, investigación y evolución.

En sus fábricas de Alcalá de Henares (Madrid) y Fuenmayor (Logroño), lanza al mercado español, entre otros electrodomésticos, más de 30 modelos diferentes de frigoríficos y congeladores Zanussi. Usted sabe que, entre los Zanussi, está el frigorífico que busca. Sea de una o dos puertas, de una, dos o tres temperaturas lo que quiera, panelable o empotrable, o reversible... Y el congelador, también; gama, tamaños, capacidades.

El servicio técnico Zanussi está siempre a su disposición.

Zanussi, pionero en la enseñanza gratuita de las técnicas del congelado y descongelado de alimentos —hace más de siete años que varios equipos técnicos recorren España y sus zonas rurales—, ofrece al ama de casa y a toda persona que desee recibir instrucción sobre cómo ponerse al día en las nuevas técnicas del frío, la posibilidad de asistir a clases gratuitas, en las que con la ayuda de medios audiovisuales obtendrá una información detallada acerca de la congelación y la descongelación, presenciando demostraciones prácticas y participando en interesantes coloquios.

Desde estas páginas, Zanussi invita a todos ustedes a participar en estas sesiones en su centro de la avenida de Bruselas, número 38, donde diariamente, podrá ponerse al corriente de las nuevas técnicas de la congelación y disponer de unos conocimientos que le serán de una gran utilidad para su alimentación y economía cotidiana. La dirección es avenida de Bruselas, 38, Tnos: 256 83 82-256 84 74.



Nuevos modelos de frigoríficos y congeladores.



Salón de proyecciones de Zanussi en el Palacio de Cristal. Casa de Campo.

(Viene de la pág. 1)

¿Y a qué temperatura? Es evidente que el hecho de que el agua congele a cero grados no quiere decir que los alimentos —el agua que éstos contienen— se congelen a esa misma temperatura. Entre otras cosas, porque el agua del alimento tiene sales en solución y porque lo que no es agua se concentra y hace descender su punto de congelación. Una verdura o una fruta puede congelarse a tres o cuatro bajo cero, pero una albóndiga o un plato cocinado puede no congelarse hasta los diez bajo cero.

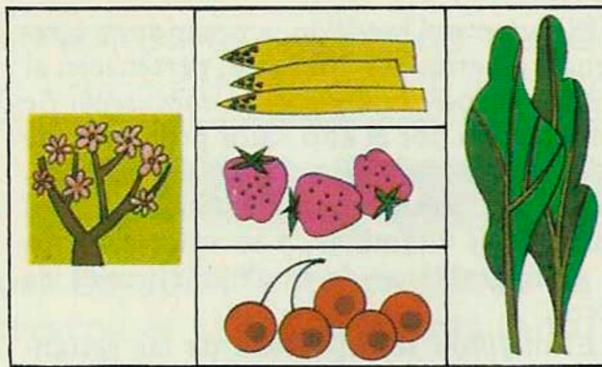
Dos son, principalmente, los problemas que atraviesa un alimento al ser congelado: la concentración y los cristales de hielo. El efecto de la concentración lo sabe bien el ama de casa. Una salsa espesa que ha sido congelada casi nunca vuelve a recuperar su textura. La concentración ha producido cambios irreversibles. Una pera que ha sido congelada ya no recupera la textura del fruto.

En cuanto a los cristales de hielo, pueden ocasionar lesiones físicas al alimento y ser la causa de pérdidas importantes de nutrientes.

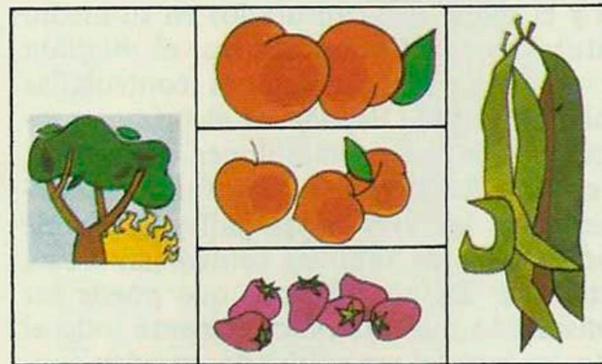
Estos dos problemas quedarían resueltos si la congelación fuera instantánea, ya que los dos dependen del tiempo que transcurre desde su estado natural al de congelado. Si fuera muy rápida no daría tiempo ni a una concentración grande de solutos, ni a la formación de cristales de hielo grandes.

(En los congeladores caseros se congela a una velocidad de 1,25 centímetros por hora. Por eso cuando vaya a congelar hágalo en paquetes planos envueltos y expuestos por los dos lados a la congelación. Una bandeja de carne de cinco centímetros de espesor a 18 grados bajo cero debe estar congelada en el centro a las dos horas.)

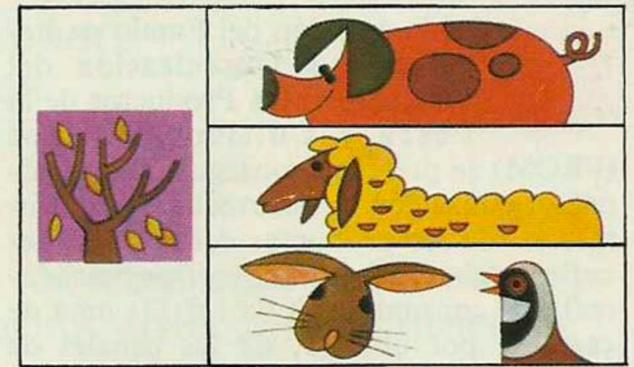
Cuando se forman grandes cristales de hielo, sufre el alimento. Se corta. El agua se sale de las células, y en ese «exudado» de la descongelación quedan muchas veces gran parte de nutrientes. El agua salida deja proteínas deshidratadas y desnaturalizadas. Los cristales de hielo pueden seguir creciendo entre las células y logran, de modo irreversible, una pérdida de solubilidad e incluso endurecimiento.



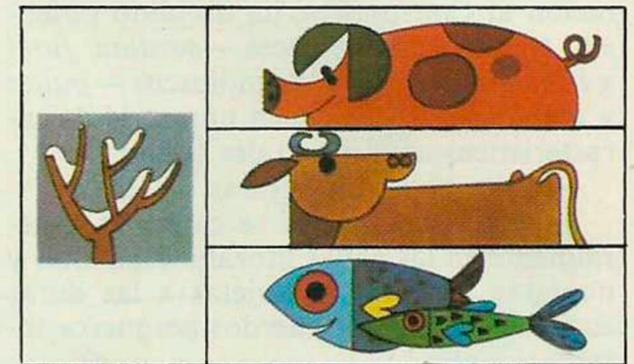
Primavera



Verano



Otoño



Invierno

Las cuatro estaciones de la congelación. Cada producto tiene su época. Primavera: Espárragos, fresas, cerezas, espinacas. Verano: Frambuesas, melocotones, albaricoques, judías verdes. Otoño: Cerdo, cordero y caza. Invierno: Cerdo, vaca y pescado.

La solución está en una congelación rápida. Y para ello debe disponerse de un congelador (cuatro estrellas), que mantiene la temperatura a unos 24 grados bajo cero. (Recuerde que cada estrella equivale en el código del frío a seis grados.)

Se ha dicho siempre que tan importante como una buena congelación es una buena descongelación. Cierto. Hace unos años en el Salón de la Invención de Ginebra se premió algo que estaba destinado a una difusión masiva: un sello de color para productos congelados, que cuando por alguna razón llegaba a una temperatura no deseada cambiaba de color y ya no volvía a ponerse del de origen. Servía para denunciar una mala manipulación de los congelados, hecho importantísimo para que el proceso sea saludable. Para descongelar hay que seguir las mismas reglas que para congelar: temperatura y velocidad idóneas. Unos alimentos descongelan mejor en la nevera; otros pueden pasar directamente a la sartén (pescado en pedazos finos).

La carne, si está troceada, puede pasar directamente a la cocina. Y siempre tener en cuenta que hay que cocinar a fuego más lento para que la cocción llegue al centro del pedazo.

El método más recomendable es descongelar en el frigorífico. Las hortalizas no necesitan descongelarse de forma directa: lo mejor es escaldarlas y luego guisarlas como si estuvieran frescas (pero teniendo en cuenta que tardan menos en cocer).

En caso de urgencia se puede descongelar al grifo del agua fría... *pero sin que el alimento toque directamente el agua. Metido en plástico o en su envoltorio, se pone al grifo.*

Si el proceso de congelación y descongelación ha sido correcto, la calidad del pescado en cuanto a nutrientes y a paladar es muy similar a la del fresco, si se habla de pescados blancos. En los pescados grasos la diferencia es mucho mayor, ya que la grasa congelada suele enranciar el alimento. En cualquier caso, una vez descongelado, el alimento debe cocinarse.

CONSEJOS PRACTICOS

- En casa sólo se puede congelar si el congelador tiene cuatro estrellas.
 - Cuando compre un alimento congelado para conservar, vaya a un establecimiento que venda mucho. Es garantía de que está en condiciones.
- Si quiere congelar en casa debe tener en cuenta:**
- Congelar los alimentos cuando estén en su mejor época: *En primavera*, espárragos, espinacas, fresas, cerezas...; *en verano*, melocotones, judías verdes, albaricoques; *en otoño*, carne de cordero, cerdo y caza; *en invierno*, carne de vacuno, cerdo y pescado.
 - No debe congelar las frutas y hortalizas que se conservan

- fácilmente, como patatas o manzanas, o las que pierden textura (peras).
 - Si congela alimentos líquidos no olvide que el agua es el único elemento que aumenta su volumen al congelarse. Deje siempre un espacio para ese aumento.
 - Tanto la carne como el pescado deben limpiarse cuidadosamente antes de congelar. Debe eliminar tendones y grasas, trocear y deshuesar.
 - Si quiere congelar un pescado entero, límpiolo, quítele la escama, quite la cabeza y métalo en una bolsa de plástico que cierre bien...
- Y tenga en cuenta que el congelado le permite tener casi todos los productos a un precio estable durante todo el año.

CON la creación del Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM) se pretende conseguir una racional organización y aprovechamiento comercial de los productos del mar, en beneficio del sector extractivo (los pescadores), los consumidores (la sufrida ama de casa) y, por qué no, de los canales de distribución.

Dentro del Plan de Acciones de Orientación al Consumo se ha decidido potenciar tres especies de peces —sardina, jurel y bacaladilla— y dos de moluscos —pulpo y mejillón—, que reúnen una serie de características comunes, tales como:

- Alto nivel de capturas.
- Son especies que se capturan generalmente en las aguas litorales españolas y no están, por tanto, sujetas a las duras condiciones de los acuerdos pesqueros internacionales.

- Precios relativamente bajos.
- Valor nutritivo elevado.

La sardina y el jurel o chicharro se incluyen dentro del grupo de los pescados llamados «azules». Esta denominación se basa en el contenido graso de su carne, más elevado que en las especies del pescado llamado «blanco». Existe la creencia infundada de que el pescado azul, preci-

El pulpo y el mejillón, a pesar de su apariencia externa tan diferente, pertenecen al mismo grupo zoológico: los moluscos. Se caracterizan por el alto valor proteínico de su carne y por su bajo contenido en grasa. Contienen cantidades importantes de sales minerales y vitaminas, y su valor calórico es equiparable al de muchas especies de peces.

El mejillón se diferencia de las restantes especies elegidas en su proceso de producción. La sardina, el jurel, la bacaladilla y el pulpo son capturados en su medio natural por la flota pesquera; el mejillón se «cultiva» en condiciones controladas por el hombre. España es el primer productor mundial de mejillones cultivados, y esta producción se centra fundamentalmente en las rías bajas gallegas, donde varios miles de familias se dedican a esta actividad. Es un alimento que puede ser consumido durante prácticamente todo el año, ya que, al ser cultivado, pueden controlarse en todo momento las cantidades que salen al mercado.

La sardina y el jurel se consumen en fresco y en conserva. En fresco son susceptibles de formar parte de las más varia-

La despensa azul, abierta todo el año

Por calidad y precio, consuma pescados y mariscos de nuestros mares

Es una recomendación del FROM. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

samente a causa de su contenido en grasa, es de difícil digestión y que, además, su valor nutritivo es bajo. Sin embargo, la realidad es que la grasa del pescado es siempre más fácilmente metabolizable que la contenida en cualquier tipo de carne; además, el pescado azul tiene unos contenidos proteicos, vitamínicos y minerales (calcio, fósforo, magnesio, etcétera) superiores a los de las carnes de animales terrestres. Podría decirse que un plato de sardinas tiene mayor valor nutritivo que un filete. Solamente el conejo de campo y el pavo son equiparables a estos pescados en contenido proteico.

Al ser muy rico en calcio y vitamina A, el pescado azul es muy aconsejable para los niños en edad de crecimiento.

La bacaladilla es un pescado blanco del orden de los gadiformes. En este mismo orden se incluyen, por ejemplo, el bacalao, el abadejo, la merluza, la pescadilla, etcétera. Hasta hace poco tiempo era prácticamente desconocida en los mercados, pero desde hace años, y a causa de los problemas internacionales que han conducido a la disminución de las capturas de merluza y pescadilla, su producción ha aumentado mucho y se presenta como un posible sustituto de estas especies. Frente a ellas presenta además la ventaja de su precio, mucho más reducido.

das recetas, pudiéndose obtener con ellos platos tan sabrosos y fácilmente digestibles como con cualquier otro pescado.

En el mercado de la conserva, la sardina es tradicionalmente conocida por todos, pudiéndose lanzar al consumo otras presentaciones en salsas y condimentos que aumenten la ya amplia gama del presente. El jurel o chicharro se adapta fácilmente a las mismas presentaciones que su compañera la sardina.

Otras formas de consumo de estas importantes especies, como ahumados y salados, complementan la presentación a disposición del consumidor.

La bacaladilla en fresco puede ocupar un puesto destacado en la bolsa de la compra del ama de casa, siendo un segundo plato variado y de gran valor alimenticio.

Por último, el mejillón y el pulpo, además de consumirse en fresco, dando lugar a diferentes platos, son especies fácilmente conservables, lo que amplía sus posibilidades.



BACALADILLA



JUREL



MEJILLON



PULPO



SARDINA

Los alimentos congelados pueden tener más valor nutritivo que los frescos

MITOS FUERA

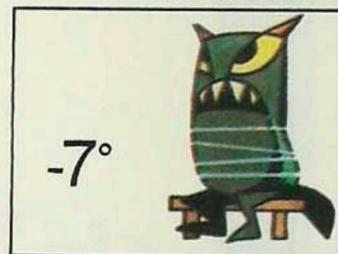
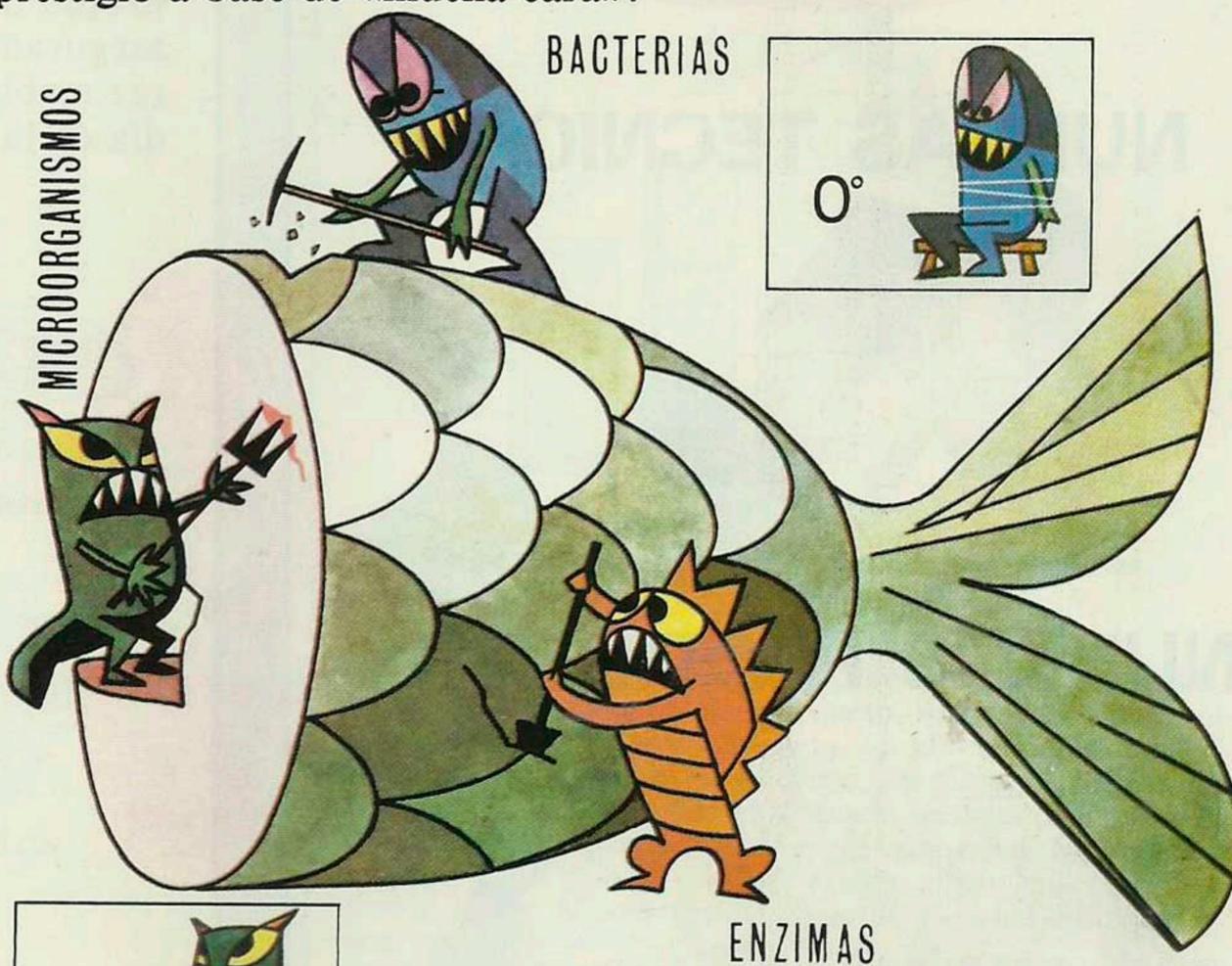
No más mitos. No más tópicos. La opinión generalizada de que los congelados tienen menos vitaminas que los productos frescos es falsa. Mientras tanto, muchos «frescos» mantienen su prestigio a base de «mucha cara».

Si el tratamiento ha sido correcto, si el almacenamiento y distribución han respetado las reglas, el producto congelado mantiene intactas las cualidades nutritivas que tenía cuando era fresco. Y, en algunos casos, este valor es incluso más alto en ciertos congelados que en sus equivalentes frescos. Por ejemplo, en el pescado, que pierde el 50 por 100 de su valor alimenticio entre el tercero y cuarto días de pesca, y que, congelado en alta mar, mantiene el ciento por ciento de su poder nutriente.

No es el único ejemplo. Lo mismo puede decirse de verduras como la espinaca, que a las veinticuatro horas de arrancada ha perdido gran parte de las vitaminas y, sin embargo, al ser congelada, mantiene este valor en el mismo índice que presentaban en el momento de procederse a la congelación. Otro tanto ocurre con las frutas. Y, si no, ahí están los fresones para demostrarlo.

En todo caso, la única pérdida de valores nutritivos en el alimento congelado se produce cuando el proceso ha sido inadecuado y, sobre todo, cuando la congelación ha sido lenta, produciendo cristales grandes y afilados con riesgo de roturas celulares y pérdida de líquido.

A esta característica —igual o mayor calidad nutritiva— hay que sumar otras ventajas. Entre ellas, el factor económico y el rendimiento. Téngase en cuenta, al respecto, que 400 gramos de merluza congelada equivalen a un kilo y medio de merluza fresca. Razón de peso, sin duda, a la cual hay que sumar nuevas ventajas: economía de tiempo —el producto viene limpio, troceado o fileteado, o pelado—, posibilidad de conservar alimentos congelados ya cocidos, variedad de la dieta —la congelación permite consumir productos fuera de su temporada—, y todas las ventajas de planificación, ahorro energético y reserva que supone el acopio racional de congelados.



La congelación permite la inactivación de las enzimas, corta la destrucción del alimento y evita la acción de los gérmenes.



Sin duda alguna, el mito más engañoso y negativo es el tópico de la pérdida de valores nutritivos ya comentada. Este «lugar común» popular no suele tomar en cuenta la enorme pérdida de valores vitamínicos, por ejemplo, que se produce desde el momento de cosechar una verdura, legumbre o fruta, y el momento en que ésta es adquirida por el ama de casa en el mercado.

El otro lugar común consiste en la afirmación de que el congelado supone una pérdida importante del sabor o la textura del alimento. Naturalmente, esto sólo ocurre si se ha congelado un alimento que no estaba en perfectas condiciones, o si se le ha congelado defectuosamente.

En el caso de la carne y el pescado, como en las aves o el cerdo, no se produce ningún resentimiento de textura

LA MEJOR EPOCA PARA CONGELAR

Primavera: Espárragos, fresas, cerezas, espinacas.

Verano: Frambuesas, melocotones, albaricoques, judías verdes.

Otoño: Cerdo, cordero, caza.

Invierno: Cerdo, vaca, pescado.

Todo tiempo: Aves y platos preparados.

No interesa congelar: Manzanas, naranjas, plátanos, peras, hortalizas corrientes, patatas, concentrados de tomate.

«FRIO» QUE TE QUIERO «FRIO»

Conozca la capacidad de su frigorífico

Estrellas	Temperatura mínima en congelador	Apto para congelar	Tiempo de conservación
1	-6°C	NO	Algunas horas
2	-12°C	NO	2 a 3 días
3	-18°C	NO	Meses
4	-30°C	SI	1 año

● El tiempo límite para la conservación de congelados no supone la corrupción de éstos, sino una indicación estimativa del tiempo máximo de la conservación de su textura y sabor.



NUEVAS TECNICAS



NUEVOS PRODUCTOS



SU MARCA ROYNE

DE HELADOS

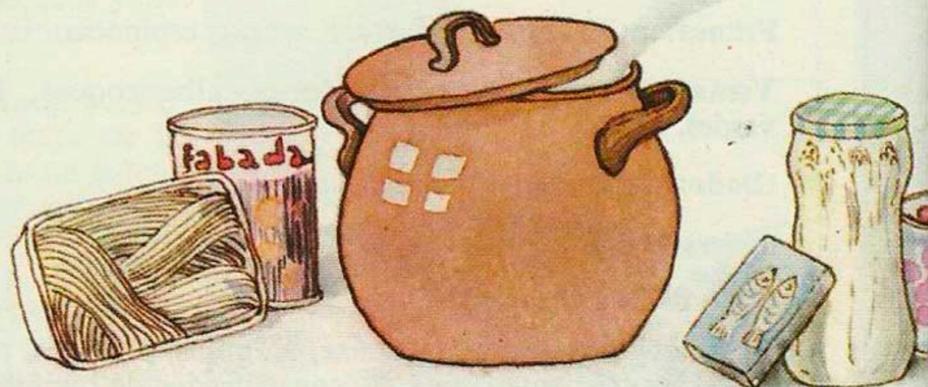
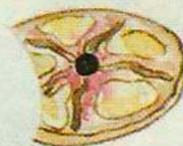
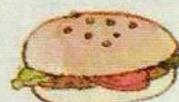
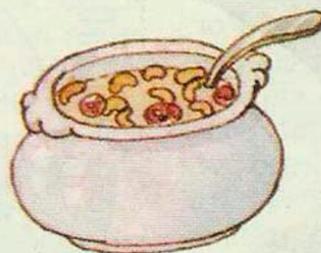
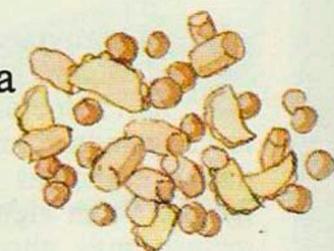
**POLIGONO INDUSTRIAL
SEVERO OCHOA, 7
Tels. 687 61 11 - 687 78 01**

**LEGANES
MADRID**

Casa

menús con

Es el menú de su casa, la de Paco, la de Juan, la de Pepe, la de Antonio... Es comer a la carta, en su propio mantel. Es tener asegurado, a un precio razonable, el plato para cada día de la semana.



Paco

ados y pre-cocinados

Entradas

Croquetas de pescado congeladas
Croquetas de pollo
Empanadillas de bacalao
Empanadillas de carne
Bocaditos de patata
Bocaditos de queso

Primeros platos

Menestra de verduras congeladas
Espinacas congeladas
Callos a la madrileña enlatados
Fabada asturiana pre-cocinada
Ravioli preparados
Spagetti envasados al vacío

Carnes

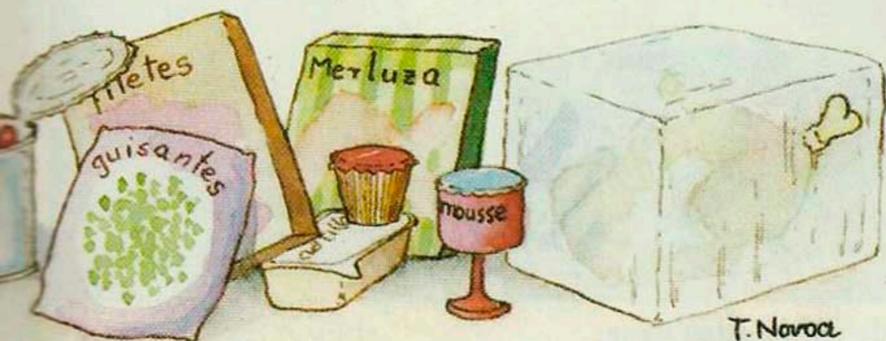
Filetes de lomo congelado
Hamburguesas pre-cocinadas
Chuletas de cordero congeladas
Pavo congelado
Pizza Cuatro Estaciones
Pizza Margarita
Filetes de ternera empanados
Filetes de pollo empanados
Filetes San Jacobo

Pescados

Rodajas de merluza
Delicids de merluza
Filetes de lenguado
Calamares
Pulpo

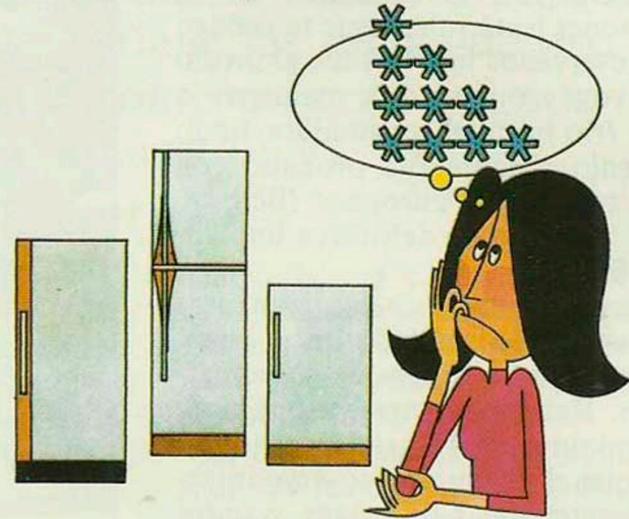
Postres

Fresas congeladas
Macedonia de frutas
Flan
Natillas
Mousse de chocolate



LA NEVERA

Fíjese bien. Si quiere planificar su nevera diaria, aquí tiene unos buenos consejos. Los congelados y los platos preparados le pueden evitar muchos paseos



Elegir una nevera con el congelador adecuado es primordial.

UNA familia-tipo (integrada por la pareja y dos hijos) puede consumir, racionalmente, unos cincuenta litros de volumen de congelados por mes y por persona. En el caso de poblaciones rurales, o semi-rurales, este volumen podría incrementarse hasta los 80 litros.

Sin embargo, no cabe duda de que el consumo interno dista aún mucho de conseguir estas cifras. La menor incorporación de la mujer al mercado del trabajo, la persistencia de hábitos tradicionales de alimentación y la extensión y arraigo de ciertos prejuicios acerca del valor nutricional del congelado, son algunos de los factores que explican esta conducta gastronómica en vías de transformación.

En efecto, la evolución de la sociedad española, la crisis, la pérdida del valor adquisitivo de los salarios, están modificando rápidamente la cocina de nuestras grandes ciudades.

En este sentido, podemos planificar una nevera familiar que ya es realidad en muchos hogares. Tres o cuatro kilos de pescado congelado, uno de carne, tres de espinacas, uno de escalopes, uno de guisantes, uno de pechugas rebozadas, 300 g. de hamburguesas y —imaginemos una semana especial— algunos productos de consumo poco o menos

frecuente, como una tarta de queso, empanadilla de bonito, un kilo de pasta de hojaldre, dos pizzas y un par de paquetes de canelones preparados, sumarían aproximadamente cinco mil doscientas pesetas para esa semana.

Una suma que podría reducirse en precio y aumentarse en volumen si se incorporan congelados menos caros, como alcachofas rebozadas —138 pesetas—, croquetas —195 pesetas kg.— y calamares a la romana —259 pesetas.

En ese sentido, hay un dato que no puede soslayarse a la hora de calcular la cantidad de congelados a poner en la nevera y el ahorro consiguiente. Nuestro consumo de pescado es de los más altos del mundo. Muchas familias españolas comen dos o más veces por semana platos elaborados con productos del mar. Y, precisamente, es en estos productos —pescados, mariscos— donde el ahorro que supone el congelado se hace más evidente, mediante una sencilla comparación de precios. Si la misma familia que compra cuatro kilos de merluza congelada, en filetes sin piel, empaquetados y listos para consumir, gastando menos de mil seiscientas pesetas, quisiera consumir el mismo elemento en fresco, debería gastar una cantidad superior a las seis mil pesetas.

MAKRO, la empresa de distribución especializada en el abastecimiento en grandes cantidades a detallistas, hostelería, colegios, instituciones, etcétera, ha puesto a disposición de sus clientes unas bolsas especiales para el transporte de productos congelados, sin que se modifique la temperatura de los mismos y por tanto permanezca invariable la calidad.

Los bolsos isotérmicos que se venden en sus autoservicios mayoristas, el medio más efectivo y económico de mantener la cadena de frío hasta el consumidor final.

Este medio aislante fue probado con éxito en otros países europeos (Bélgica, Holanda), antes de su definitiva implantación en España.

El congelado es uno de los alimentos que precisa de un cuidado más esmerado en las sucesivas fases de su comercialización. Debe mantenerse a una temperatura mínima de 18 grados centígrados para que el producto conserve intactas sus características de origen y todos sus componentes nutritivos.

El recorrido desde el fabricante hasta el punto de venta se conoce técnicamente como «cadena de frío», se rompe en muchas ocasiones en el eslabón final, es decir, el camino desde la tienda al hogar del consumidor, por la falta de un elemento aislante que proteja al producto congelado de la temperatura ambiente.

El uso de los bolsos para congelados de Makro garantiza el mantenimiento de la cadena de frío desde el almacén Makro a su cliente profesional y de éste al consumidor final.

Asimismo, y como servicio adicional, llevan impresos una serie de prácticos consejos sobre la forma de cómo se deben comprar los productos congelados, de cómo se deben conservar y de cómo se deben utilizar estos alimentos.

Con objeto de recabar una mayor información al respecto, hemos sido recibidos por el director general de Makro, señor Oggel, y el director de compras de alimentación, señor Marañón.

—Señor Oggel, ¿considera importante la puesta en marcha de este tipo de bolsa aislante?

—Más que importante me atrevería a decir que imprescindible. Somos profesionales responsables, preocupados por ofrecer siempre lo mejor en las mejores condiciones.

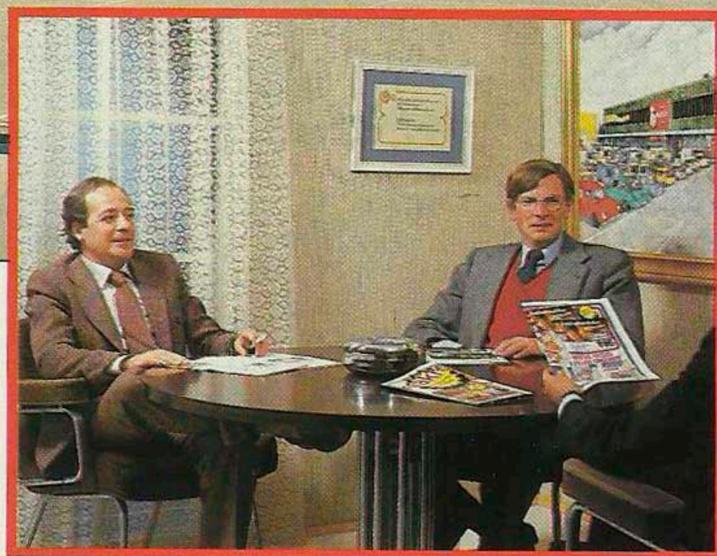
—Señor Marañón, ¿qué importancia conceden al congelado en sus autoservicios mayoristas?

—Indudablemente una gran importancia dentro del importantísimo campo de la alimentación. Intentamos mantener un justo equilibrio entre lo que se fabrica (más bien hay que decir elabora, tratándose de productos alimenticios) y lo que el mercado demanda, todo ello a los precios más competitivos.

—Señor Oggel, hace unos meses cumplieron ustedes su décimo aniversario, ¿a qué atribuye el éxito de su empresa en España y qué volumen de negocio mueven?



Panorámica de un almacén de Makro.



El director general de Makro, señor Oggel, con el director de compras, señor Marañón, a su izquierda.

Makro ha solucionado el viejo problema del transporte de congelados



Detalle de un carro con bolsas de congelados llenas.

—Efectivamente, nuestro primer almacén se inauguró en septiembre del setenta y dos, en Madrid-Barajas. Después vinieron Barcelona, Madrid-Leganés y Valencia, y le puedo adelantar como primicia informativa la apertura de un nuevo Makro en el mes de noviembre, en Badalona. El éxito de la fórmula Makro se basa en una filosofía simple: centralización de compras, amplio surtido y sobriedad de instalaciones (sin lujos superfluos). El correcto manejo de estos tres puntos nos permite realizar una auténtica política de bajos precios. Por otro lado, nuestro sistema de distribución, que se conoce técnicamente como cash and carry, ha venido a llenar un vacío existente en los canales tradicionales de comercialización. Es decir, no se trata de una fórmula artificial que haya habido que imponer, sino que viene a cubrir un servicio fundamental a los detallistas, a la hostelería y a los colectivos (colegios, Ejército, etcétera) que precisaban de un sistema ágil, seguro y económico para su total aprovisionamiento, que antes no tenían de forma tan efectiva.

En cuanto a la segunda parte de su pregunta, le diré que el pasado año, los cuatro almacenes Makro facturaron un total de 25.357.000.000 de pesetas. Creo que es una cifra que habla por sí misma.

—Señor Marañón, ¿es difícil ser director de compras de alimentación?

—No existe cometido de responsabilidad que sea sencillo y éste no es una excepción. La compra en grandes cantidades, de miles de productos, en un mercado cambiante y en gran competencia plantea sus complejidades. No olvide, además, que abastecemos a actividades profesionales cuya motivación de compra es objetiva y no emocional. Compran por la calidad, el precio y el surtido.

Por otro lado, y esto es gratificante para nosotros, se observa en todos los niveles sociales una mayor preocupación por la calidad de los alimentos, por su composición, por la eliminación de fraudes y manipulaciones, por una ampliación y ejecución de la legalidad vigente, con objeto de que no se vuelvan a repetir jamás hechos lamentables, en la mente de todos. La mejora de la calidad de vida pasa indefectiblemente por una mejora en la calidad de la alimentación. Y decía que esto nos congratula porque ha sido siempre una de las bases de nuestra actuación profesional en la que seguiremos siempre.

Descendiendo al terreno de lo concreto, el poder disponer de los servicios informáticos que comentaba nuestro director general nos permite, por ejemplo, el conseguir la máxima rotación posible a los artículos del surtido, es decir, que estén el mínimo tiempo en las estanterías y muebles frigoríficos de nuestros autoservicios mayoristas, sin que se produzcan faltantes. Así acortamos en el tiempo la fase de comercialización, posibilitando que el artículo llegue a la fase de consumo lo más fresco posible.

La regla de oro es no romper la cadena del frío

CONGELAR O DESCONGELAR, ESA ES LA CUESTION

Se lo vamos a decir bien claro: un producto congelado puede ser tan bueno como usted quiera. Depende de usted. Aquí tiene las reglas de oro para congelar y descongelar como un gran maestro. Esa es la cuestión.

Manuel Alvarez

EL alimento congelado es, desde el punto de vista nutritivo, de igual calidad que el fresco. A esta característica suma las ventajas de ser más económico, más seguro y más rápido de preparar. Siempre está, naturalmente, que se haya congelado como Dios manda. En origen o en casa.

En uno u otro caso, la congelación ha de ser rápida para evitar la formación de cristales grandes y de aristas vivas, que rompan las paredes celulares provocando pérdida de líquidos portadores de valores nutritivos. Para ello, la industria consigue llevar rápidamente el producto a temperaturas de menos de 40° bajo cero, consiguiendo los -20° en el centro o corazón del alimento tratado, temperatura a la cual debe conservarse hasta llegar al consumo. Así se evita la rotura celular y la interrupción de la cadena del frío, que garantiza la higiene del producto.

Precisamente, el consumidor debe vigilar el punto de venta y asegurarse de que el alimento congelado permanece

dentro de una vitrina, a -18°, en envases en perfecto estado y sin escarcha, así como suficientemente separado del resto para permitir la libre circulación de aire en torno al producto.

Si el consumidor desea congelar por sí mismo los alimentos, debe contar con un auténtico congelador de 4 estrellas y practicar ciertas manipulaciones previas.

En primer lugar, una buena limpieza —quitar desperdicios, huesos, pieles, cáscaras, tendones, grasas, etc.—, y luego envasarlo correctamente.

En cada caso, esta congelación debe ser esmerada y en la etiqueta conviene apuntar la fecha y las características del alimento, sin olvidar que cualquier congelador de un poder inferior a 4 estrellas no es apto para congelar, aunque sea adecuado para conservar alimentos congelados industrialmente.

Finalmente, para conseguir un alimento en óptimas condiciones de conservación, valor nutritivo y sabor también es imprescindible realizar una descongelación adecuada.

El decálogo

- 1 El producto debe estar en perfectas condiciones en el momento de iniciar el proceso.
- 2 Proceder a la limpieza: eliminación de cáscaras, pieles, huesos, grasas de aves, tripas, despojos...
- 3 Lavar cuidadosamente y secar con esmero, valiéndose de una esponja plana y en perfectas condiciones de higiene.
- 4 Trocear o filetear según el uso, buscando siempre que sean piezas pequeñas y planas. Recordar, en el caso de los líquidos, que el congelado aumenta un 10 por 100 el volumen.
- 5 Envasar por separado cada pieza. Se recomienda usar plásticos autorizados, sin deterioro, y cerrar herméticamente. También puede usarse papel de aluminio opaco o cartón parafinado. Envasar en paquetes planos que no tengan más de tres centímetros de espesor.
- 6 Vigilar que la congelación sea rápida y que no se rompa la cadena del

frío en ningún momento de la conservación. Si esta cadena se interrumpe, consumir el alimento enseguida, pero jamás volver a congelarlo.

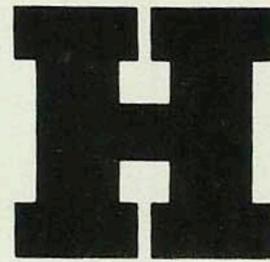
7 A la hora de comer mantener íntegro el envase y descongelar el alimento dentro, evitando el contacto con el aire.

8 Preferentemente, descongelar en el mismo frigorífico, dejando el producto fuera del conservador durante unas cinco horas.

9 Jamás usar agua caliente, ni ninguna otra fuente de calor artificial —radiadores, cocinas— o natural —sol—. Puede usarse agua fría, y, en la mayoría de los casos, cocinarse sin descongelar.

10 Si el producto se ha adquirido fuera de casa se recomienda el traslado del mismo en bolsa isotérmica o aislante, sin sobrepasar la hora de demora en acondicionarlo en el conservador. No introducir productos no congelados en esa bolsa, y procurar que los congelados ocupen el mayor volumen posible.





Las instrucciones de los envases son de obligada lectura.

ACE ya años que Pescanova viene colaborando con los hogares para conseguir en ellos una vida mejor, más plena, dejando más tiempo libre al ama de casa para dedicarlo a ocupaciones más gratificantes.

En este sentido no cabe duda de que los alimentos congelados forman ya parte integrante de la alimentación actual por las grandes ventajas que aportan.

En un momento en que la vida social se vuelve cada vez más compleja, parece que los alimentos congelados son capaces de responder a esta exigencia, puesto que al mismo tiempo que son prácticos son rentables y conservan todo el valor nutritivo y gustativo.

Sin embargo, subsiste un freno muy importante para su consumo más frecuente: la falta de información, especialmente en el ama de casa.

Y precisamente por ello Pescanova ha creado el Centro de Estudios Pescanova.

En él se desarrollan una serie de actividades en torno al tema de los alimentos congelados, pero mirado bajo diversos ángulos y dedicado a diferentes sectores.

Cabe destacar, de entre ellas, las sesiones para amas de casa,

estructuradas de forma muy nueva y didáctica.

A ellas puede asistir el ama de casa que lo desee de forma absolutamente gratuita, y encontrará respuesta a cualquier pregunta que los alimentos congelados le sugieran.

Las sesiones se desarrollan diariamente de lunes a jueves, en horario de tarde, y los viernes por la mañana, con una duración aproximada de dos horas.

El centro, además de estas sesiones diarias, se ha estructurado como lugar de consulta permanente y a él se pueden dirigir las amas de casa que lo deseen, bien sea en visita personal, bien a través de carta o de una llamada telefónica.

Algunos consejos Pescanova

La compra — Los establecimientos de compra son diversos. Pero para decidir su compra debe tener en cuenta que disponga de vitrinas frigoríficas con temperatura igual o inferior a -18°C .

Al servicio del consumidor

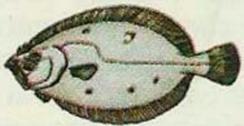
Centros de Estudios PESCANOVA

PRODUCTOS TRADICIONALES



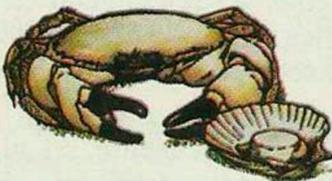
VERDURAS

Guisantes, judías verdes troceadas, judías verdes enteras, ensaladilla, menestra, habas, habas finas, habas pequeñas, espinacas, alcachofas, coles de Bruselas, coliflor.



PESCADOS

Pescadilla selecta, pescadilla baby, pescadilla con cabeza, rodajas de merluza, filetes de merluza sin piel, filetes de merluza con piel, filetes de rosada, filetes de rape, gallo.



CRUSTACEOS/MOLUSCOS

Langostinos, cigalas, langosta, buey de mar, gambas. Calamar, calamar relleno, coronas de calamar, pulpo pequeño, berberechos, vieira.



PRECOCINADOS/PASTAS

Calamar romana, pulpo cocido, porciones de merluza, delicias de merluza, palitos de merluza, croquetas (bacalao, pollo, jamón, langostino, merluza), buñuelos de bacalao, bocaditos de patata, churros, patatas fritas.



Empanadillas (bonito, bacalao), canelones, pizza (romana, margarita, pescatore), empanadas (bonito, lomo), crepes (langostino, jamón y queso, pollo y champiñón, espinacas).

VARIOS

Crema montada, combinado paella marinera, paella con mariscos, zumo de naranja.



Pescanova, S.A.
Centro de Estudios

Teléfono. 2424097 / 2423088

Princesa, 18
MADRID - 8

El envase — Un aspecto muy importante. El envase tiene una importancia primordial para los alimentos congelados, ya que asegura:

Neutralidad perfecta respecto a los alimentos que contiene.

Protección contra el vapor, el agua y el aire.

Resistencia a los choques, perforaciones, golpes, polvo y olores.

Los envases de los productos ultracongelados Pescanova llevan siempre impresas unas instrucciones claras y precisas para su conservación y preparación culinaria. Debe atenderse estrictamente a ellas para aprovechar al máximo el producto adquirido.

Momento de compra — Adquirir el producto al final de la compra.

Concentre la compra; varios paquetes juntos se mantienen fríos entre sí.

Es conveniente hacer el transporte en una bolsa u otra envoltura aislante.

La conservación — Está en función del grado de equipamiento del hogar.

En el frigorífico 1 día

En el congelador:

Sin estrellas 3 días

★ 1 semana

★★ 1 mes

★★★ varios meses

La utilización — Hasta aquí, las buenas condiciones de compra, transporte y conservación en el hogar han permitido conservar la calidad, valor nutritivo y cualidades gustativas del alimento congelado.

La utilización correcta co-

mienza con una lectura atenta de la forma de preparación del producto indicada en el envase, respetando los tiempos de cocción, los consejos sobre cantidades y temperatura de aceite u horno.

Sin embargo, destacan las siguientes reglas generales:

No es preciso descongelar —

La mayoría de los alimentos congelados no precisan descongelación. Es suficiente sacar el paquete del congelador del frigorífico y ponerlo enseguida en la sartén, en la cazuela o en el horno, según los casos y siempre siguiendo las instrucciones del envase. Aquellos alimentos que requieran descongelación previa (piezas grandes de pescado) se descongelan previamente en la parte más baja del frigorífico sin sacarlos de su envase.

En general, puede decirse que los alimentos congelados se preparan exactamente igual que los frescos correspondientes.

Las mismas recetas, el mismo material. Con una sola diferencia: los tiempos de cocción son un poco más cortos.

Lo que no debe hacerse —

Descongelar sobre caliente (en agua caliente, al sol, sobre un radiador, en la cocina, cerca de fuentes de calor, etcétera), se resentirá el sabor, la textura y el valor nutritivo del producto.

Descongelar y no cocinar inmediatamente.

Recongelar un producto descongelado.

El producto así tratado perdería sus cualidades gustativas.



PESCANOVA

LA SALUD ESTA EN EL PLATO

Dr. Bartolomé Beltrán (*)



S ABEMOS que los animales irracionales se alimentan por instinto. Pero también asistimos, junto al proceso racionalizador de la sociedad, a un fenómeno en el que se podría plantear la pregunta de si ¿vivimos para comer o comemos para vivir? Esta cuestión planteada por el doctor Frederick J. Stare

del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, lleva implícita la facultad del hombre para que desde posturas o bien aprendidas por la herencia cultural, o quizá, condicionadas por su propio medio ambiente, elijan cada día, una alimentación concreta.

Unos alimentos pueden ser ricos en hidratos de carbono y deficientes en proteínas. Otros, proporcionan vitaminas y son pobres en elementos minerales, y quizá, algunos sean ricos en calorías e infradotados de ciertos nutrientes. Por eso, siempre puede ocurrir que haya graves diferencias entre una alimentación adecuada y la deficiente.



La carne, el pescado, la verdura y la fruta son los pilares de una buena alimentación.

Pero la estratificación social no está reñida necesariamente en nuestro contexto vivencial con la posibilidad de alimentarse correctamente. Para conseguirlo es imprescindible tener en cuenta una de las reglas básicas de la nutrición: la dieta sana. Es decir, la composición equilibrada y constante de las raciones alimenticias diarias. Cualquier dieta, sea cual fuera, para ser correcta debe incluir los alimentos necesarios de los cuatro grupos fundamentales: carne, pescado, huevos, leguminosas y frutos secos; frutas y hortalizas; panes y cereales; y, leche y productos lácteos.

Es obligado, finalmente, hacer una referencia a aquellos productos que deben evitarse para no caer en extremos consumistas perjudiciales para la salud. Tal es el caso del consumo de las grasas, de las grasas saturadas, del colesterol, del azúcar y de la sal. Porque no me negarán que cuando hay tantos grupos de población que padecen obesidad hereditaria, diabetes, hipertensión o —en caso contrario— anorexia nerviosa, es una muestra de tozudez gozar de buena salud y perderla cada día frente al plato.

(*) Asesor médico de Diario 16



**“Estamos más cerca
de usted
con la mejor Calidad
al mejor Precio”**



**Mantequeras
Leonesas**

MADRID

Gran Vía, 6. Tels. 222 11 91 y 222 71 22
Goya, 23. Tels. 276 08 89 y 435 17 01
Princesa, 58. Tels. 243 66 79 y 243 24 54
Montera, 2. Tels. 222 31 34 y 231 24 43
Fuencarral, 74. Tels. 231 41 48 y 221 57 42
General Martínez Campos, 13. Tels. 446 98 89/91
Velázquez, 106. Tels. 261 43 93/94
Auda. de la Reina Victoria, 4. Tels. 233 53 11/12
Panamá, 10. Tels. 259 36 99 y 259 55 39
Juan Ramón Jiménez, 41.
Tels. 250 34 15 y 250 34 30
Arturo Soria, 310 (Pinar de Chamartín).
Tels. 202 49 79 y 202 16 75
Auda. del Brasil, 18 (General Yagüe).
Tels. 455 23 76/77
Ferraz, 23 (MERFRISA)
Tels. 241 02 14 y 241 26 51
Béjar, 1 (HUNGARIA). Tels. 255 20 70 y 245 10 71
Hilarión Eslava, 5 (HUNGARIA). Tel. 243 92 16

BARCELONA

Rambla de Cataluña, 5. Tels. 317 83 58/62
Balmes, 206. Tels. 228 72 90 y 217 55 17
Auda. Diagonal, 598. Tels. 209 41 89 y 209 81 40
Balmes, 370. Tel. 247 40 07 (3 líneas)
Descartes, 26 (Esquina Santaló). Tel. 201 62 00

SEVILLA

Calle de Tetuán, 24. Tel. 22 28 11
Auda. Rep. Argentina, 37 (Los Remedios)
Tels. 45 78 12 y 45 79 90

HUELVA

Palacios, 6. Tels. 24 65 19 y 24 96 36

CADIZ

JEREZ DE LA FRONTERA:
Alcalde Alvaro Domecq, 6. Tel. 33 14 62 (2 líneas)
ROTA:
Charco, 10. Tel. 81 02 83.

BILBAO

Centro Comercial Zabálburu. Tels. 443 27 93/94

Y en Galerías Preciados de:

MADRID

Arápiles, 10 y 12. Tel. 446 32 00

PALMA DE MALLORCA

Jaime III, 15. Tel. 29 42 00

OVIEDO

Uría, 9. Tel. 24 44 50