

REPTILES DEL PARQUE NATURAL: DESMITIFICANDO PELIGROS.

Dentro del ciclo de conferencias de este año, el 25 de julio a las 19,30h en la Iglesia de Valdeleiteja, **Fernando Martínez**, investigador, desarrolló la conferencia titulada “*Reptiles del parque natural: desmitificando peligros*”.

El tema no carecía de interés en la zona en que vivimos, lo que se demostró con el lleno del local.

Junto a la interesante charla, se presentaron imágenes de los diversos reptiles que este investigador ha encontrado en la zona, como el ejemplar de *Natrix natrix* con el que aparece en la foto, explicando sus características y la forma de acercarse a ellos.



COLESTEROL Y SALUD

El día 13 de agosto, a las 19,30, en la iglesia de Valdeleiteja, el Doctor **Pablo San Jurjo**, ofreció una interesante conferencia sobre “*Colesterol y salud*”.

A lo largo de su exposición y en las respuestas a las múltiples preguntas que se le formularon, el ponente aclaró muchas dudas y errores sobre el colesterol, y dio fundados consejos sobre la mejor forma de afrontar el desarrollo de la salud desde una alimentación y vida sanas.



El Dr. Pablo Sanjurjo Crespo es

- Catedrático de Pediatría Universidad País Vasco
- Director Departamento Universitario Pediatría UPV
- Jefe de Sección Unidad Metabolismo. Hospital de Cruces
- Premio Reina Sofia Investigación 2002-2004

RECOMENDACIONES GENERALES DIETETICAS PARA LA PREVENCION DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

- 1- Efectuar una alimentación variada que incluya muchos grupos de alimentos para garantizar las necesidades de calorías equilibradas en azúcares, grasa y proteínas y también de vitaminas y minerales (que están muy repartidos en diferentes tipos de alimentos)
- 2- Intentar satisfacer el apetito con: verduras, legumbres, fruta, pan y pasta. Esto ayuda a mantener el peso y diversificar la dieta.
- 3- Utilizar la carne y derivados (embutidos), pescado y huevo como complementos de la dieta no como comida principal y nunca única. Esto ayuda a no hacer una dieta excesiva en proteínas o grasa animal.
- 4- Después de la adolescencia limitar a una o dos raciones día el consumo de leche entera y derivados lácteos (vaso de leche, yogur, queso graso).
- 5- Si no existe tendencia a la obesidad utilizar frutos secos (ejemplo 3 nueces / día)
- 6- Una cantidad razonable de vino puede incluirse en la dieta (200 cc / día)
- 7- Usar preferentemente alimentos frescos (no congelados, enlatados o precocinados)
- 8- Limitar mucho la bollería industrial y las vísceras
- 9- Limitar los embutidos de alto contenido graso
- 10- Procurar tomar 1-3 raciones de pescado azul por semana.