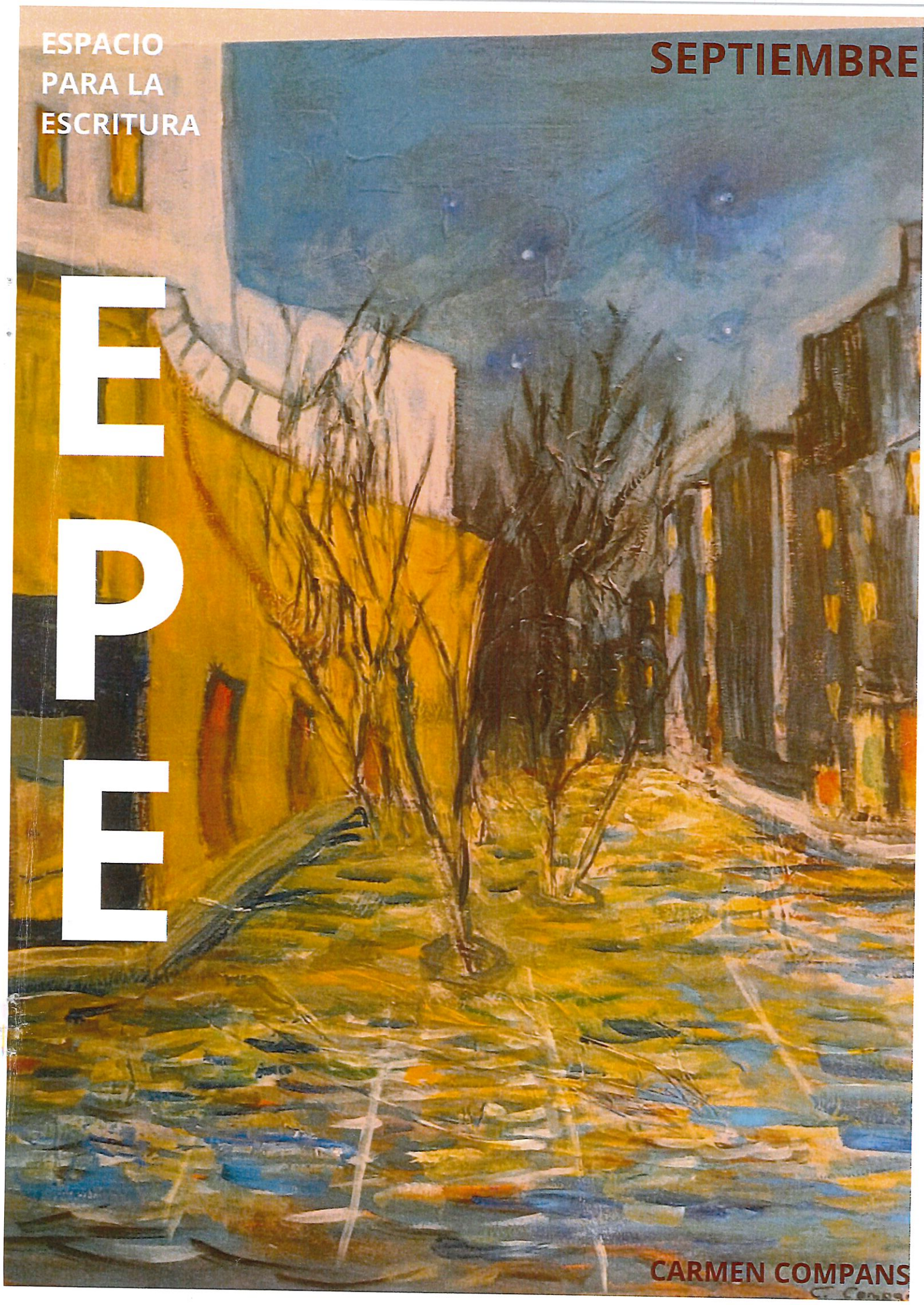


ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

SEPTIEMBRE

E P E

CARMEN COMPANS



Índice

ESPACIO PARA LA ESCRITURA - SEPTIEMBRE 2025

SEPARADORES PECES

PORTADA Y CUADROS CARMEN COMPANS

• ACTIVIDADES	• PÁG - 2
• JAVIER EGUILAZ POEMA	• PÁG - 6
• CARLOS ROSIQUE	PÁG - 8
• MARI CARMEN POEMA	• PÁG - 12
• TRAYECTORIA JR JUNYENT	• PÁG - 13
• CUADROS - CARMEN COMPANS	• PÁG - 15
• LA EMPATÍA - MARIAJO	• PÁG - 16
• DON QUIJOTE DE LA MANCHA POR CAPITULOS	• PÁG - 17
• ENTRE PUENTES DE FARALÁ - RITA	• PÁG - 25
• OTRO LADO DE AMOR - RITA	• PÁG - 27
• SOBRE ALIMENTOS	• PÁG - 28
• RECETAS	• PÁG - 31
• DELICIAS DE POSTRE - MARIAJO	• PÁG - 32
• CALENDARIO MARIAJO 2025	• PÁG - 37

ACTIVIDADES PRESENCIALES SEPTIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

ACTIVIDADES PROVISIONALES

FELIZMENTE

AFFECTADOS
(MARTA, PSICÓLOGA)

LUNES

11:30 A 13:00



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS
(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

12:00 A 13:30



FELIZMENTE

AFFECTADOS
(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES

17:00 A 18:30



ACTIVIDADES VÍA ZOOM SEPTIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

ACTIVIDADES PROVISIONALES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

LUNES

16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFFECTADOS /FAMILIARES

(NATALY, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES

(VALERY, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(VALERY, PSICÓLOGA)

MARTES

18:00 A 19:00



DESAHOGO FAMILIAR

FAMILIARES

(MARÍA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

18:00 A 19:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE SEPTIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

ACTIVIDADES PROVISIONALES

"ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES"

ESCRITURA CREATIVA

APECTADOS
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA
LUNES
17:00 A 18:00



APECTADOS/FAMILIARES
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA
LUNES
18:00 A 19:00



BIBLIOTECA

RITA
APECTADOS/FAMILIARES
MARTES, MIÉRCOLES Y
JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

ROSA, PSICÓLOGA
MENSUAL





susurros y caricias

Susurros y caricias

despiertan al alma dormida

hablando sin palabras

rozando la brisa y la piel

dibujándolos sin prisa,

llamando a la puerta de la noche

anticipando cariño

a nerviosas sonrisas

que se escapan de los labios

pidiendo besos tranquilos

que preparen el camino

hacia el sentir sin medida.

El tiempo pasa

como si no pasara

escondido entre las sábanas

minimando cada momento

esperando esos carños

que embellean a las ganas,

despertando del todo al alma

consagrada al placer

que va naciendo sin querer

como si nada

entre susurros y caricias

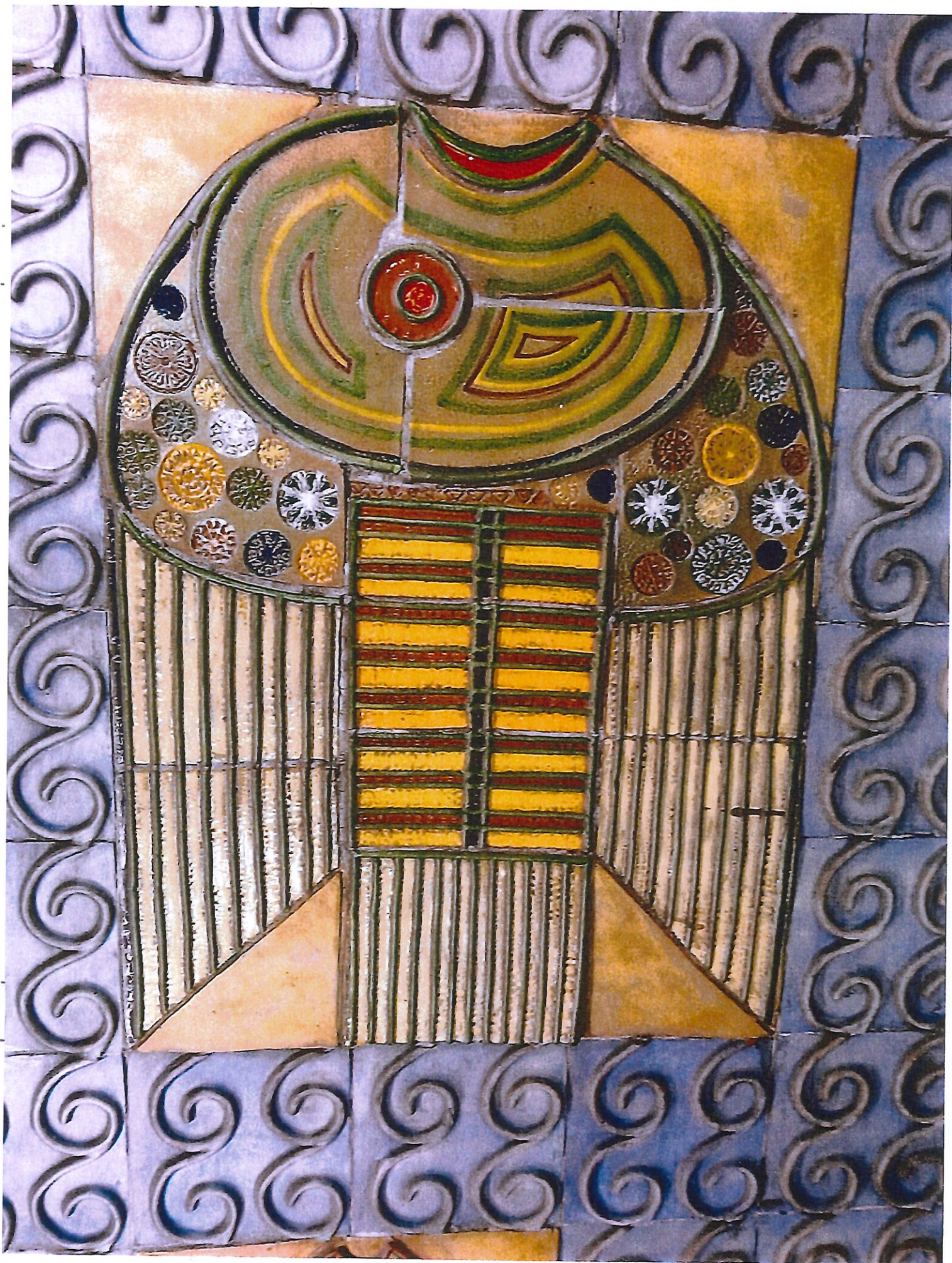
hacia la puerta de la alborada

en reluces y gemidos.

Y poco a poco se sacian.

javier eguilaz

30/6/25



El tiempo no iba para atrás en la vida de Pedro. Tenía menos de 40 años cuando perdió su trabajo y, después de pasar una temporada viviendo del erario público, tuvo que dejar su apartamiento en el barrio del Pilar de Madrid porque, como le pasó a

Pablo Neruda, no tenía dinero para pagar el alquiler. Al principio pernoctaba en

un Albergue para desamparados y, durante el día, pedía limosna en el metro de la

ciudad. Ciertamente que con poco éxito, apenas conseguía unas monedas que solo le

valían para casi una comida diaria. Hacía ya tiempo que había dejado de percibir

la solidaridad humana y, tan solo, sentía una profunda soledad que, ni el alcohol

ni el bullicio de la gente, le hacía olvidar. Su única esperanza era ser incluido

en algún programa de reinserción social, pero la verdad, nunca lo consiguió,

porque su salud estaba tan deteriorada que el médico que le evaluó le

diagnosticó un trastorno esquizoafectivo de carácter crónico y de difícil

pronóstico. Incluso las pastillas que necesitaba para tapar los síntomas de su

enfermedad no eran totalmente gratuitas.

A veces se acordaba de su vida anterior, de una manera un tanto distorsionada, y

soñaba con volver a tener una vida normal, pero, entre delirio y delirio, se

perdía y confundía el Hospicio en el que vagaba por las noches con un Hotel de

lujo. Para escapar del frío y la profunda precariedad con la que vivía se

refugió en el consumo diario de varios litros de vino barato. Así iban

pasando los días en la triste y dura vida de Pedro, con el corazón mas frío que el

hielo y el cerebro mas férreo que la piedra. Embrutecido por la aridez de su

existencia. Sin futuro y sin nada, prácticamente nada en lo que creer. Sin nadie

con quien compartir su sufrimiento. Desahuciado e ignorado por la sociedad.

Una noche de fuego y árboles negros, Pedro ya no pudo soportar su sufrimiento. Sin

pensárselo dos veces, se tiro a las vías del metro. Con tan mala suerte que no murió en el

intento. Fue trasladado al hospital público Gregorio Marañón, donde no pudieron evitar que perdiera la pierna derecha, a la altura de la rodilla, además de sufrir graves lesiones, incluida una profunda brecha en la cabeza.

CARLOS ROSIQUE



01







M = CARMEN

Solo hay una estrechez,
la de la conciencia,
El estrecho no entiende
El estrecho no ve
El estrecho no busca
El estrecho no siente
El estrecho rechaza
el avance, no quiere
que nada entre en su mente,
Solo él tiene razón
y replica soy perfecto,
¿no me veis?. Pobrecillo,
no se entera que la perfección
la dan la unión
y no la separación
y solo se une cuando se ama
y así integra, ensancha,
ves, encuentras,
sientes donde tiene que ser,
en la conciencia también.

Unión

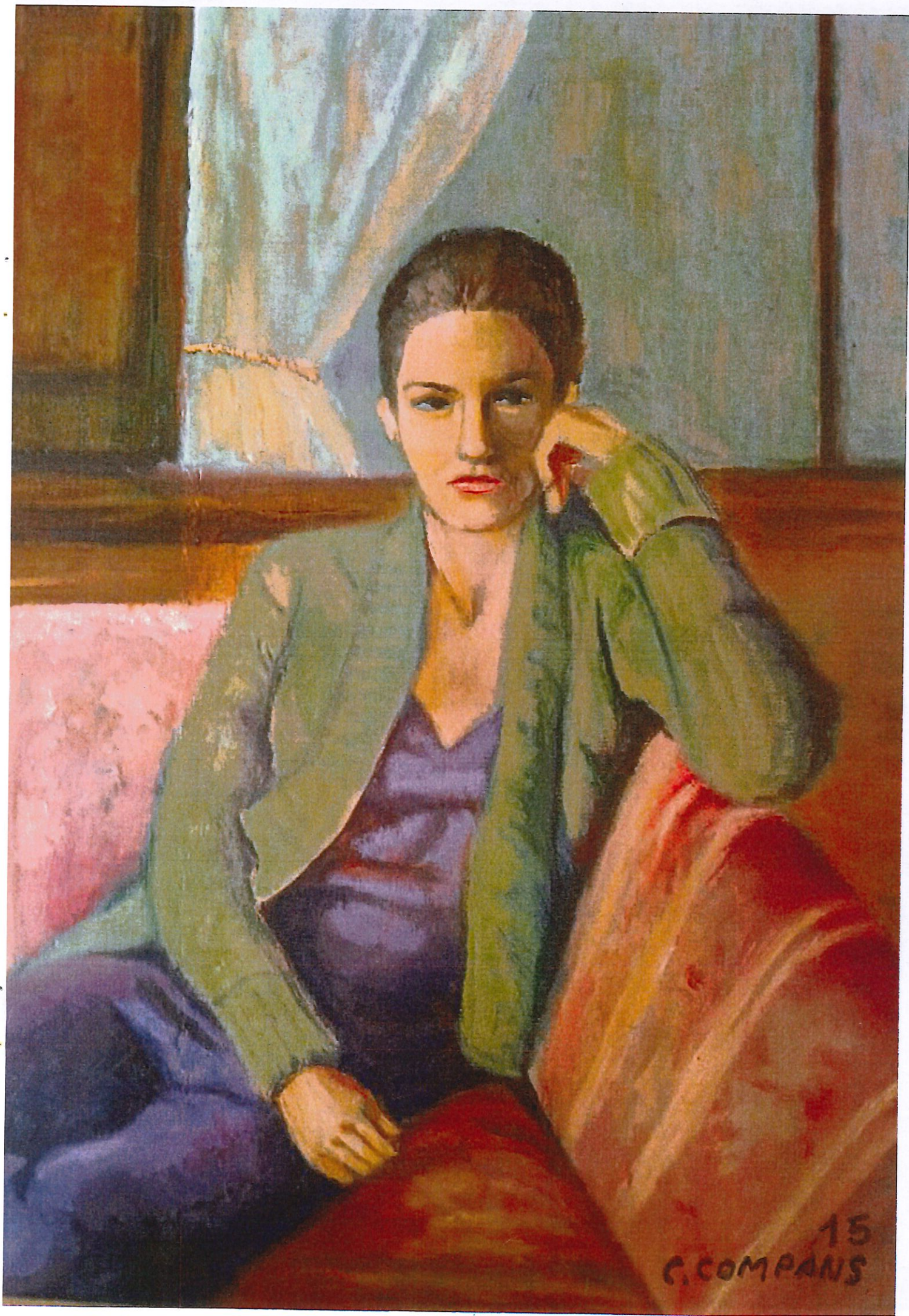
10/

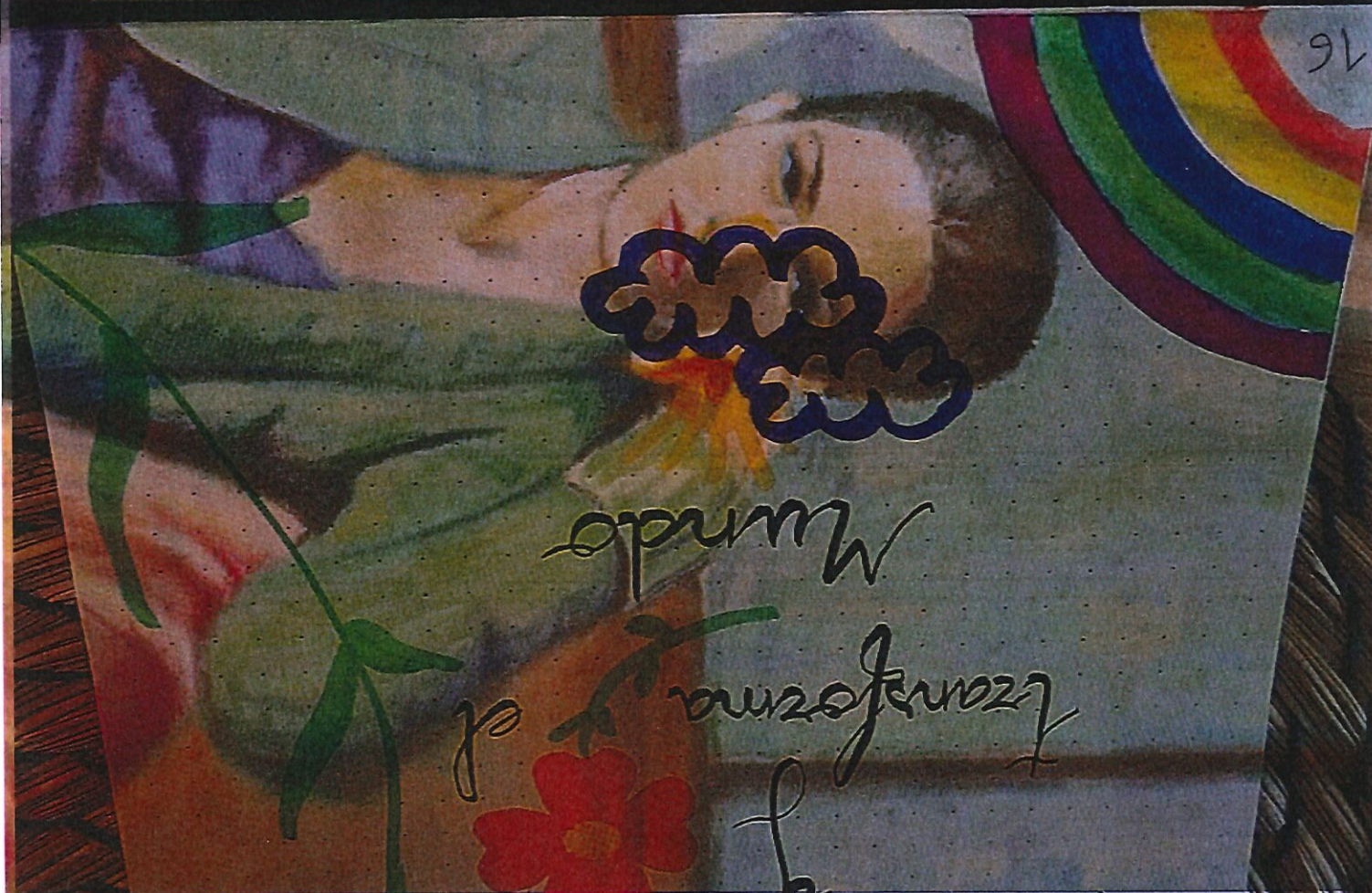
YO NACÍ EL 7 DE JUNIO DE 1949, EN plena posguerra. MIS PADRES HENRI
 UN PACHA (FALANGISTA) Y UNA MUJER ABNEGADA Y SUJETA A SU
 MARIDO. LOS 3 PRIMEROS AÑOS MÍOS DISCURRÍAN EN LA CALLE
 GENERAL MOLA (SUBURBIO DE MADRID), EN UNOS BLOQUES SUELVICIA-
 DOS POR UNOS ARQUITECTOS DE BARCELONA, LLAMOS DE DESCAMPADOS Y
 CAMPOS DE TRINCO. MANEVILOSOS PARA JUGAR PARA LOS NIÑOS. YO ASISTÍ
 A MI PRIMERA ESCUELA (CON M. BARI), LA MILAGROSA (PEQUEÑA), QUE ESTABA
 SITUADA ENFRENTA DEL DESCAMPADO QUE SE SITUABA ENFRENTA DE MI
 CASA. MI CASA UN 3º PISO ESTABA ORIENTADO AL ESTE Y TENÍA 3
 DORMITORIOS, COCINA Y BAÑO. PORQUE LA COCINA HENRI ECONOMICA FUNCIONABA
 CON CARBÓN, ENFIN HABÍA UN GRAN RECIPIENTE PARA EL AGUA CALIENTE.
 POR LOS CAMPOS HABÍA ESCOMBROS Y BASURA QUE UN BASURERO
 VENÍA A RECOGER CON UN CARRO Y UN BURRO UNA VEZ A LA SEMANA.
 LOS CHICOS DEL BLOQUE ENSEÑABA NOS NUESTROS AMIGOS Y JUGABAMOS
 AL BOLA (BOLEAS). A DIBO (SECTANDO UNOS ENCLIMAS DE OTRO)
 AL ANOBIADO (OLATIGO) QUE ERA CORRER UNIDOS HASTA
 QUE UNO SE CAÍA. A LAS CASAS, QUE ESTABAN DENTRO
 NUESTROS JUGADORES DE FUTBOL, AGARRADOS CON BREA. O A LOS
 TAPOS, QUE SE LOS PEDIAMOS A LOS ZAPATEROS O NO LOS
 VENDIAN POR 70 CTS. LAS NIÑAS JUGABAN HACER CASITAS
 HACIENDO UNA CASA CON SUS HABITACIONES CON LOS RILLOS
 ROTOS (LAPISTA). TAMBIEN JUGABAN AL ESCONDITE JUEGOS UNA, DOS Y TRES.
 SEMEOLIVABA NOSOTROS A LOS AÑOS UN TERRENO Y CAVA VAMOS
 LANZANDO UNOS CLAVOS LARGOS (FERRERONIA) Y DELIMITABAMOS EL
 TERRENO QUE SE LLEVABA CADA UNO. AL FUTBOL JUGABAMOS AL
 PRIMER PISO CON PELOTAS ECHEAS CON CUERDAS TRAPAS Y PAPEL.
 A LOS 3 AÑOS UNA DE LAS COSAS QUE HIZO BIEN MI PADRE ECHEARME DE NEYES
 UN BALON DE PLASTICO, Y LO EIE JUGABAMOS. PERO NOS PEDIAN TAMBIEN
 NECES LA REVANCIA QUE NOS TENIAN QUE LLAMAR NUESTRAS MADRES
 PARA IR A CENAR. LOS EQUIPOS PARA SELECCIONARLOS VENIA UN
 POCO PORQUE COSA EN EL BUENIA LOS MEJORES.

CONTINUARÁ CAP. 1

MI TRAYECTORIA J.R. JUNYENT 2025

SIGUE





16

Mundo

transforma y el

lenguaje silencioso que une corazones

La empatía es el



CAPÍTULO I

Que trata del conocimiento y la locura de Don Quijote

En un lugar de la Mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme, vivía una hidalgo¹ caballero de los de lanza en astillero², adarga³ antigua, rocín⁴ flaco y galgo corredor.

Vivía en su casa con un ama



que pasaba de los cuarenta años, y una sobrina que no llegaba a los veinte, y un mozo de campo que lo mismo ensillaba el rocín que usaba la podadera o hacía cualquier tipo de faena.

Tenía el hidalgo unos cincuenta años; era de constitución fuerte, seco de carnes, delgado de rostro, gran madrugador y amigo de la caza.

Pasaba los ratos de ocio (que eran muchos al cabo del año) leyendo libros de caballería, con tanta afición y gusto, que olvidó la administración de su hacienda, y hasta llegó a vender parte de sus tierras para comprar más libros, a tanto llegó su curiosidad y desatino.

A menudo discutía con el cura del lugar y con maese Nicolás, barbero del mismo pueblo, ambos grandes amigos suyos, sobre las aventuras de los caballeros más famosos y valientes que habían existido.

Don Alonso Quijano (que así se llamaba el hidalgo) tomó tanto gusto a la lectura de aquellos libros, que se pasaba los días y las noches leyendo. Y así, del poco dormir y del mucho leer, se le secó el cerebro y se volvió loco. La cabeza se le llenó de aquellas fantasías que estaban escritas en los libros, y ya no pensaba en otra cosa que en encantamientos, desafíos, batallas, amores y disparates imposibles.

—La razón de la sinrazón que a mi razón se hace, de tal mane-

ra mi razón enflaquece, que con razón me quejo de vuestra hermosura —leía en voz alta el hidalgo.

Hasta que, ya rematado su buen juicio, se le ocurrió la más extravagante idea que ningún loco haya tenido en el mundo: convertirse él mismo en un caballero andante e ir por todos los caminos, con sus armas y a caballo, en busca de aventuras, tal y como habían hecho los héroes de su lectura. Y lo primero que hizo fue limpiar unas armas viejas abandonadas en el desván, que habían pertenecido a sus bisabuelos.

Fue luego a ver a su rocín, y aunque éste sólo tenía piel y hue-



¹ **Hidalgo.** Persona de linaje noble. ² **Astillero.** Armazón de madera donde se colocan las lanzas. ³ **Adarga.** Escudo ovalado. ⁴ **Rocín.** Caballo de mala traza empleado para el trabajo. ⁵ **Toboso.** Pueblo de la Mancha.



ros que a su propio nombre ha- acordándose de muchos caballe- vado de su apellido Quijano. Pero encontró el de Don Quijote, deri- de ocho días de mucho pensar, nombre para sí mismo, y después Luego se puso a buscar un los rocines, es decir, el mejor. que estaba por delante de todos queriendo decir que era el rocín le puso el nombre de Rocinante, repensarlo durante cuatro días, conocido, después de pensarlo y como él no quedara sin nombre que el caballo de un caballero que Babieca, el del Cid; y para que el Bucéfalo de Alejandro y sos, le pareció la mejor montura

bían añadido el de su patria (como el famoso Armadís de Gaula), para así hacerla famosa, decidió añadir el nombre de la suya, y así resultó Don Quijote de la Mancha. Ya sólo le faltaba buscar una ilustre dama de quien enamorar- se. Se acordó entonces de una moza labradora, de la que en un tiempo estuvo enamorado, y le pareció bien nombrarla la señora de sus pensamientos. Y aunque la moza se llamaba Aldonza Lorenzo, le quiso dar un nombre que sonara a princesa y gran señora, y la llamó Dulcinea del Toboso.

Pero apenas se vio en el campo, se acordó que no había sido armado caballero, lo cual le impedía, según las leyes de caballería, entablar combate con guerrero alguno.

—Me haré armar caballero por el primero que tope conmigo —pensó Don Quijote—. Según he leído, hubo otros muchos que así lo hicieron.

Y con estos pensamientos, y bajo un sol que le habría derretido los sesos, de haberlos tenido, siguió adelante cabalgando por los caminos que a Rocinante se le antojaban. Así anduvo todo aquel día, y al anochecer, su rocín y él se hallaban cansados y muertos de hambre.

—Dichosa edad, y siglo dichoso aquel en que saldrán a la luz las famosas hazañas mías —pensaba en voz alta el caballero.

En esto, no lejos del camino por donde pasaba vio una venta². Dióse prisa en caminar, y llegó a ella a tiempo que anochecía.

Estaban a la puerta dos mozas, que la mente exaltada de nuestro caballero imaginó que eran dos hermosas doncellas. La venta, por su parte, la vio como un magnífico castillo, con sus cuatro torres y su puente levadizo. Todo a los ojos de Don Quijote aparecía según sus lecturas y su mente enferma.

Las mozas, atemorizadas, al ver venir aquel hombre armado de tan extraña manera, hicieron intención de entrar en la venta,

pero Don Quijote se alzó la visera y les dijo:

—No huyan vuestras mercedes, ni teman desaguizado alguno, que la orden que yo profeso no hace daño a tan altas doncellas.

Las mozas, cuando se oyeron llamar doncellas, no pudieron contener la risa. En ese momento llegó el ventero, hombre gordo y pacífico, el cual, viendo aquella figura tan grotesca del caballero, no le costó trabajo en acompañar en sus risas a las muchachas.

—Si vuestra merced, señor caballero —dijo el dueño de la venta—, busca posada y lecho, en esta venta no hay eso. Todo lo demás lo hallará en abundancia.

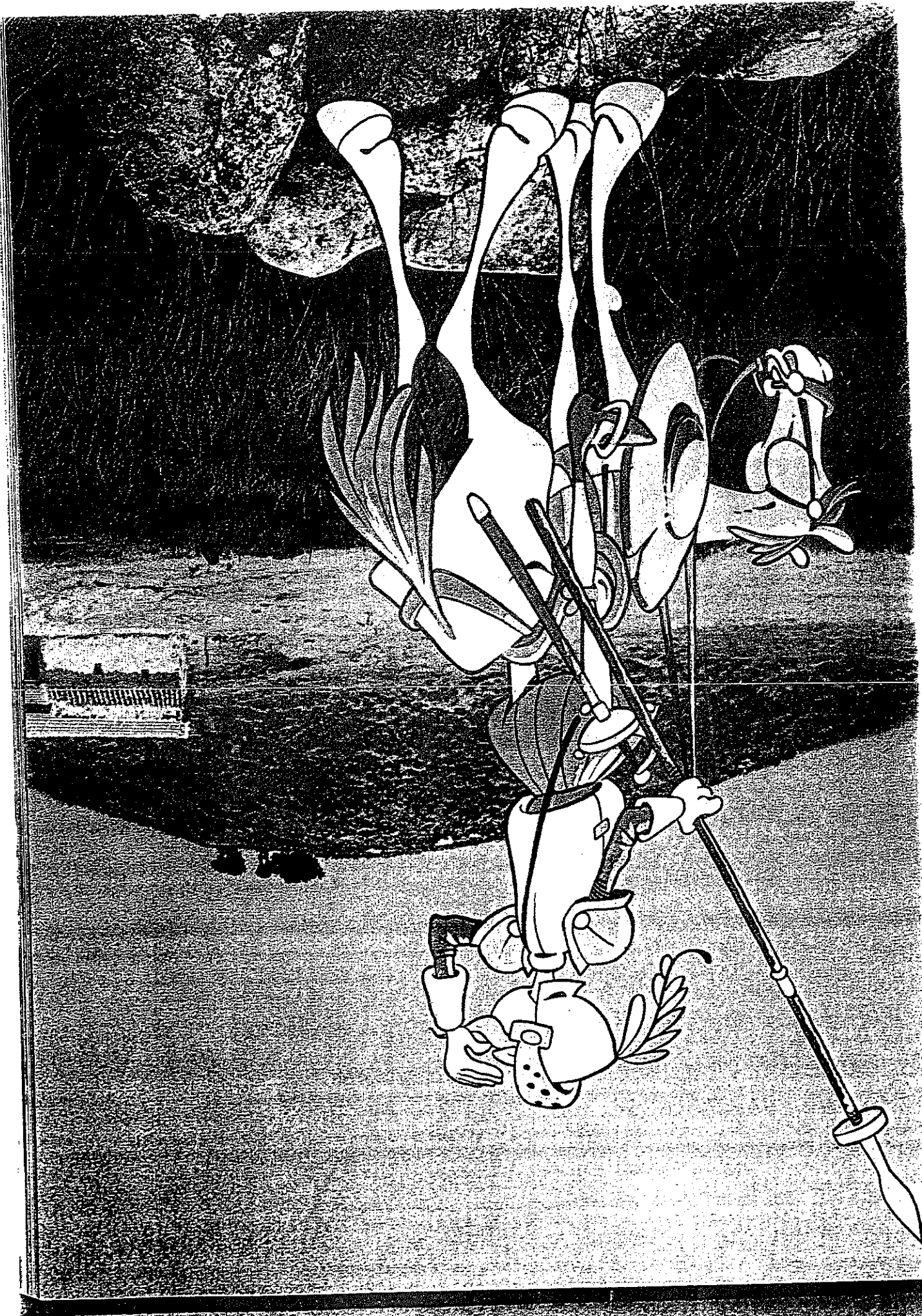
Viendo Don Quijote la humildad del ventero, respondió:

—Para mí, señor castellano, cualquiera cosa basta, porque mis arreos son las armas y mi descanso pelear.

Fue el ventero a sujetar el estribo a Don Quijote, el cual se apeó con mucha dificultad, puesto que en todo el día no había probado bocado.

Dispuesto a quedarse, encargó al ventero (a quien tomó por el alcaide³ del castillo) el cuidado de su caballo, asegurando que era el mejor animal que comía pan en el mundo. Y aunque al ventero no le pareció tan bueno, ni siquiera la mitad, hizo lo que le mandaba.

Entretanto, las mozas, divertidas con la presencia de tan extra-



ño huésped, le ayudaron a quitarse el peto⁴ y el espaldar⁵, pero a pesar de sus intentos, ni supieron ni pudieron quitarle la celada⁶.

—Es imposible quitarle esta cosa —dijo una moza—. Vuestra merced tendrá que permanecer con ella puesta toda la noche.

Agradecido y respetuoso por los servicios que recibía de las mujeres, Don Quijote recitó unos famosos versos, cambiándolos a su gusto:

—Nunca hubo caballero,
de damas tan bien servido,
como fuera Don Quijote
cuando de su aldea vino...

Pusiéronle una mesa a la puerta de la venta; y allí le sirvieron una porción de bacalao mal cocido y un trozo de pan tan negro y mugriento como sus armas. Pero como aún permanecía con la celada puesta, las mozas tuvieron que ayudarle a comer, y no le hubiera sido posible beber nada, a no ser por el ventero, que tomando una caña, introdujo un extremo por la celada y por el otro extremo echó el vino.

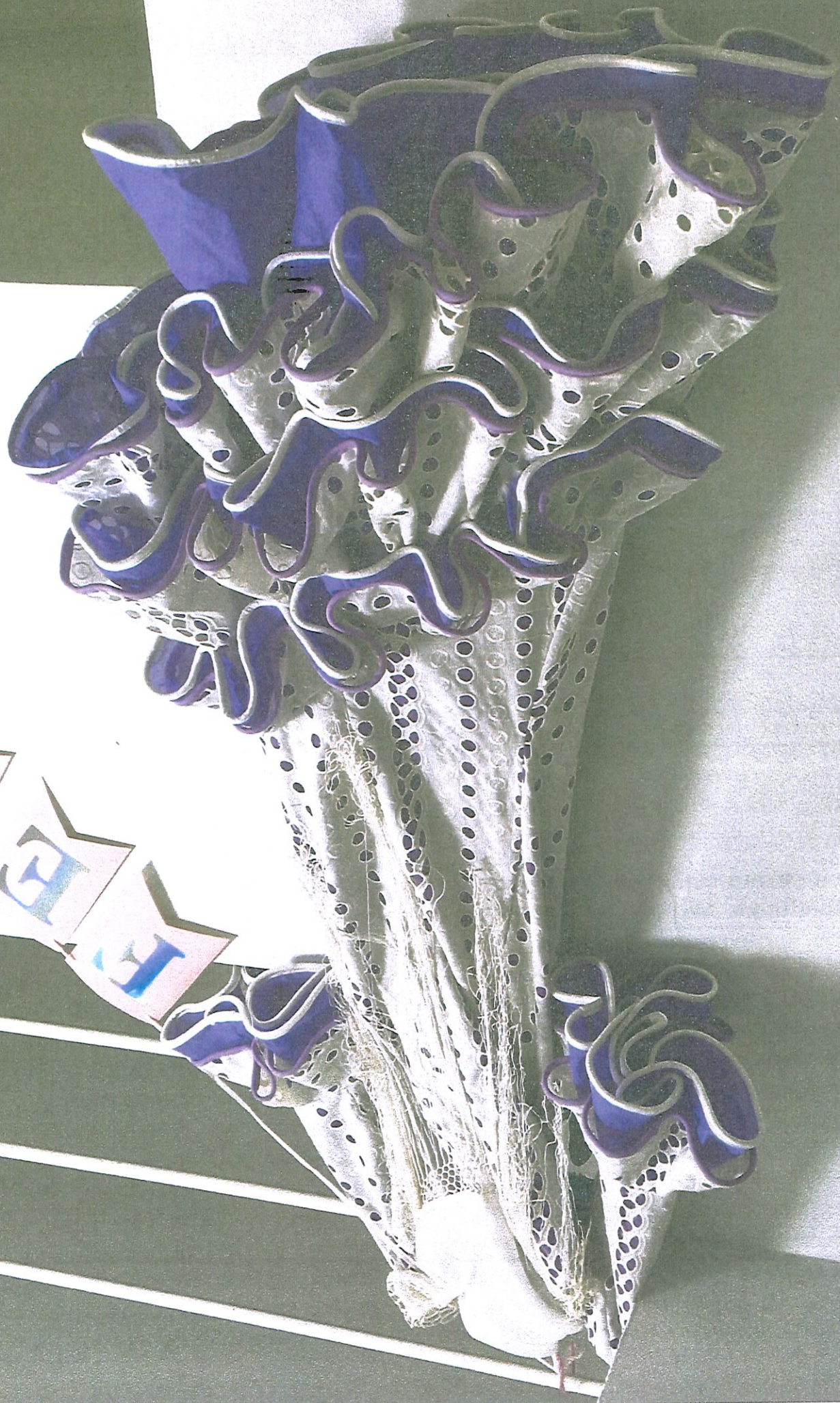
Y todo esto lo recibía con paciencia el hidalgo, acompañado de las risas de las mozas y el ventero.



¹ Puerta falsa. Puerta trasera. —² Venta. Parador o posada. —³ Alcaide. Jefe militar que tenía a su cargo la defensa de un castillo o fortaleza. —⁴ Peto. Parte de la armadura que cubría el pecho. —⁵ Espaldar. Parte de la armadura que cubría la espalda. —⁶ Celada. Parte de la armadura que cubría la cabeza.

(CONTINUARÁ)

F E T



Entre puentes de faralá

En la búsqueda, siempre, siendo el tiempo largo, en una vida cuando el recuerdo sirve como anclaje de tu paso diario y da la fuerza a tu empuje continuo, tu talón se afianza con fuerza y el equilibrio de tu fuerza, creo que tu alma y tu espíritu se van dando la mano para dar confianza a un entorno que quiero afianzar en ese espacio que consideras seguro y confiado con esa seguridad plácida donde el miedo desaparece, pero entonces notas ese dolor fino en la parte baja de tu pecho, apenas perceptible y respiras con más dificultad ¿qué sientes? esa aguja punzante clavada, daña finamente, atravesando hondo, apenas puedes llenar tus pulmones a media capacidad, sin que la presión sea agónica, siendo tu línea de centro, y tu comienzas a tener miedo, más miedo, la respiración se acelera y ... no quieres pensar, caray el dolor rebota en mi sien, no es que sea todo físico, pero que es real, brutal, algo grave que me atenaza tanto.

Trato de fijar a lo que me voy aclimatando, ese reflejo a la espalda que rememora la importancia de un modelo señalado al que quieres coronar con un halo de ese sueño planeado que pintaste desde el boceto, borrando cada línea que considerabas superflua o equivocada, combinando sus trazos por el que tú creas el adecuado, siempre borras esos trazos superfluos con toda delicadeza usando un tacto exquisito y no tener que repetir de nuevo, ya terminado el conjunto de tu obra, por la que has luchado, ahora no percibes nada máspreciado, ni que te dé más gratificaciones.

Estando comprometido con la vida, el interés, te brinda, ante tantas rutas corrosivas que te puedan invadir, debilitar ante los avatares que nos agreden en esta peligrosa vida que nos debilita por el mero hecho de convertirnos en pusilánimes, justo este rasero, todos con la cabeza debajo ¿inútil comprenderlo? ¿camino de qué? El pulmón izquierdo hacia la espalda, es muy agudo ¿es éste el camino a la libertad? Juro que es casi leve el peso de mi mochilla, frío, tan frío que apenas lo siento en este tránsito es el diseño, lo sabías de siempre, pero ahora me parece tan próximo, quisiera equivocarme, quisiera que fuese una pesadilla y no puedo despertar.

Estoy en el sofá con las ideas desdibujadas, estrujando entresijos acerca de los juicios al color de la suerte de los comentarios con la cabeza repleta de ruido de su entorno, corriendo el ventilador por el suelo de aquí para allá, el aire va en vaivén sin apenas sentir la diferencia.

Admito todas las críticas de mi asociación, pero de este grupo solo puedo decir que lo conozco de cerca, menos que poco como a cualquier otra persona, veréis esta es la realidad y os juro que se parece pues nadie es sincero. Una crítica ayuda mucho, puede que haya sido un encaje intensivo, usando la intuición, a veces esta falla más de lo que piensas y no lo admites.

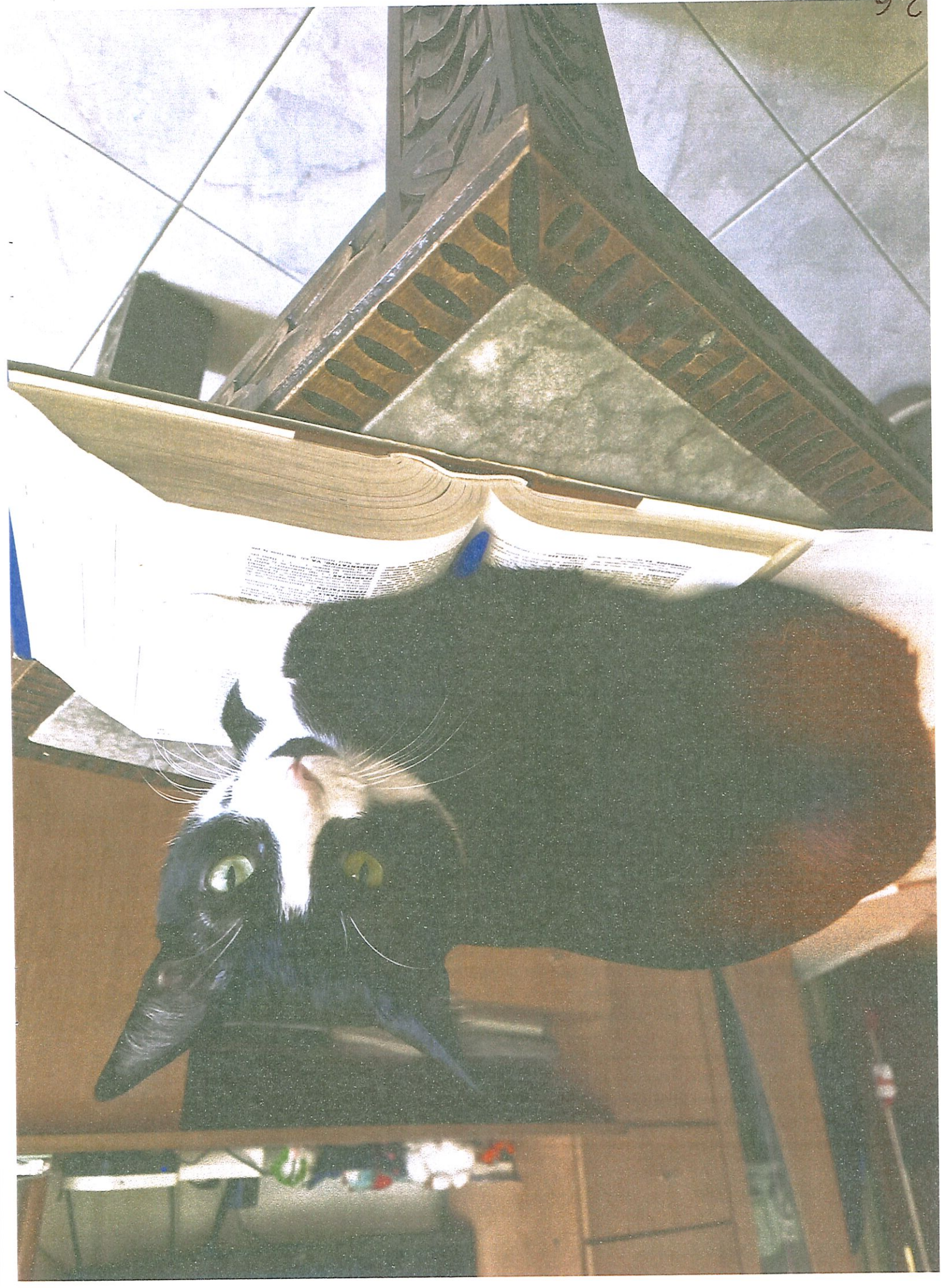
Pero, mal llevaría no darme pie, a restificar mis fallos, volviendo a intentarlo de nuevo; yo como todos tengo buena mano para esa recuperación, yo quiero ser listo, fuerte, simpático... ¿Cómo? ¿Las barreras? Pues las hay.

¿Qué pasa con la fortaleza? ¿Solo está a mi lado el muro?

Te hablará el Bendito, quizá puede responder.

No creará el interesado que esté ahí, jodiendo, detrás de la pared, sino llamarías a Spiderman y lo espabilará de una vez.

Rita Gutiérrez Galán



Otro lado de amor

Otro lado de amor

Porque el amor todo lo llena
su lágrima cae tan plena,
resbalando a la deriva, libre,
sobre el camino trillado,
una vez que ha consumido,
el deseo de lo sabido
que habiendo estado sujeto
libera fuerza de genero
en la que se ha convertido,
e inicia un probable paso
al encuentro de algo grande
que ya vislumbra más atrás,
de esa fuerza que ha asumido
con energía que da ánimo
ahora casi podrías gozar,
dirigir, si, así lo creas,
si tu estado difiere de tí,
funde, llegando a cuadrar.

Ya sé que los sentimientos
apenas son perceptibles
no es que quiera tocarlos,
pero acariciarlos, déjame.

Rita Gutiérrez Galán



SOBRE ALIMENTOS

1. Alimentos contra el estreñimiento

(Ricos en fibra insoluble, agua y/o que estimulan el tránsito intestinal)

- Ciruelas pasas
 - Higos secos
 - Avena
 - Pan integral
 - Semillas de chía
 - Linaza (molida o remojada)
 - Espinaca
 - Brócoli
 - Manzana con cáscara
 - Kiwi
 - Agua (muy importante para que la fibra funcione)
-

2. Alimentos contra las heces blandas (diarrea)

(Astringentes o con efecto "secante", ricos en pectina o taninos)

- Plátano verde o maduro (no sobremaduro)
 - Arroz blanco cocido
 - Manzana cocida o rallada y oxidada
 - Zanahoria cocida
 - Patata cocida (sin grasa)
 - Pan blanco tostado
 - Té negro (por los taninos)
 - Gelatina sin azúcar
 - Yogur natural (probióticos que regulan flora intestinal)
 - Caldo desgrasado (para rehidratación)
-

3. Alimentos que aumentan el triptófano (precursor de la serotonina)

(Contienen triptófano + carbohidratos o cofactores como B6, magnesio, etc.)

- Pavo
- Pollo
- Queso fresco
- Huevos
- Avena
- Semillas de calabaza
- Nueces

-
- Plátano
 - Chocolate negro (mínimo 70% cacao)
 - Tofu y soja
 - Lácteos fermentados (kefir, yogur)

4. Alimentos bajos en calorías

(Densidad calórica baja pero ricos en agua, fibra o micronutrientes)

-
- Pepino
 - Calabacín (zucchini)
 - Lechuga
 - Espárragos
 - Apio
 - Champiñones
 - Sandía
 - Fresas
 - Tomate
 - Pescado blanco (como merluza, lenguado)
 - Claras de huevo
 - Café

5. Alimentos saciantes

(Alto contenido en fibra, proteína o volumen – ayudan a controlar el apetito)

-
- Avena
 - Huevos (especialmente cocidos)
 - Lentejas
 - Garbanzos
 - Yogur griego natural
 - Manzana con cáscara
 - Palomitas de maíz (sin mantequilla ni azúcar)
 - Aguacate
 - Quinoa
 - Verduras crudas (zanahoria, apio)
 - Semillas de chía hidratadas
 - Agua

6. Super-Alimentos

- . Arándanos
- . Açai
- . Granada
- . Kale (col rizada)
- . Espinaca
- . Brócoli
- . Ajo
- . Cúrcuma
- . Jengibre
- . Aguacate
- . Chía
- . Lino (linaza)
- . Nueces
- . Almendras
- . Quinoa
- . Amaranto
- . Avena
- . Salmón salvaje
- . Sardinias
- . Huevos (especialmente orgánicos o de pasto)
- . Té verde
- . Cacao puro o chocolate negro (mínimo 70%)
- . Kéfir
- . Yogur natural
- . Alga espirulina

Ángel Rey

Fuente: Internet

1 kg. de judías blancas, 300 gr. de tomates, 150 gr. de oreja de cerdo, 1 puerro, 2 dientes de ajo, sal, pimienta, aceite.

Esta receta tiene profundas raíces populares. Nació en las calderetas de las zonas rurales siendo una comida de pobres. Como sucede con todas ellas, tiene un fuerte contenido calórico así como un excelente sabor. Una recomendación: poner las judías a remojo la noche anterior en un recipiente grande con agua hasta los bordes y un poco de bicarbonato. Con éste se destruyen todos los posibles antiparasitarios.



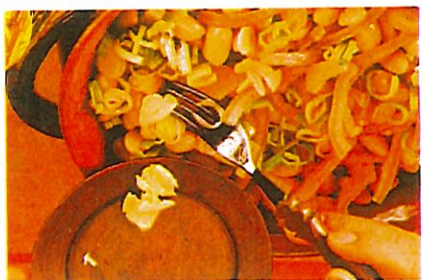
1. Escurrir las judías puestas a remojo la noche anterior y lavarlas con agua fresca nueva. Escurrirlas nuevamente y pasarlas a una fuente preferiblemente de barro.



2. Poner a hervir agua en una cazuela aparte y cuando esté caliente hervir allí las orejas de cerdo. Añadir un poco de sal. Después sacarlas y trocearlas.



3. Dar un hervor a los tomates y después pelarlos con los dedos. Eliminar las semillas y cortarlas en trocitos pequeños. Apartarlos un momento.



4. Poner las orejas en la cazuela con las judías. Añadir dos cucharadas de aceite y el puerro cortado en rodajitas. Pelar los ajos e incorporarlos ya aplastados.



5. Completar el guiso con los trozos de tomate, sabimentar todo generosamente y cubrir con agua caliente hasta el borde. Remover con una cuchara de madera.



6. Tapar la cazuela y dejar hacer durante dos horas y media a 170 grados de calor. Probar a mitad del tiempo y ajustar de sal y pimienta si es preciso.

ESPAGUETIS, PIMIENTOS Y BERENJENAS

DIFICULTAD: MEDIA. PREPARACION: 30'. ELABORACION: 15'.

Ingredientes (para 4 personas):

400 gr. espaguetis, 1 cucharada alcaparras, 2 anchoas, 1 berenjena, 1 pimiento rojo, 10 aceitunas verdes, albahaca, 300 gr. tomates, sal, pimienta, 4 cucharadas aceite, 1 diente ajo.



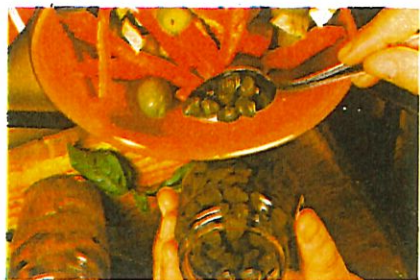
1. Hacer un sofrito con los ajos, en una cazuela, preferiblemente de barro. No permitir que se quemen. Antes poner en la cazuela los tomates pelados.



2. Dejar hacer un poco la salsa de tomate y después añadir la berenjena cortada en cuadraditos. Esperar 15 minutos a fuego medio, removiéndola alguna vez.



3. Cuando la berenjena esté cocida incorporar los pimientos pelados y cortados en tiras estrechas. Incorporar las aceitunas enteras.



4. Seguir su elaboración y para que el sabor se enriquezca añadir las alcaparrazas que previamente se habrán puesto a remojo en agua.

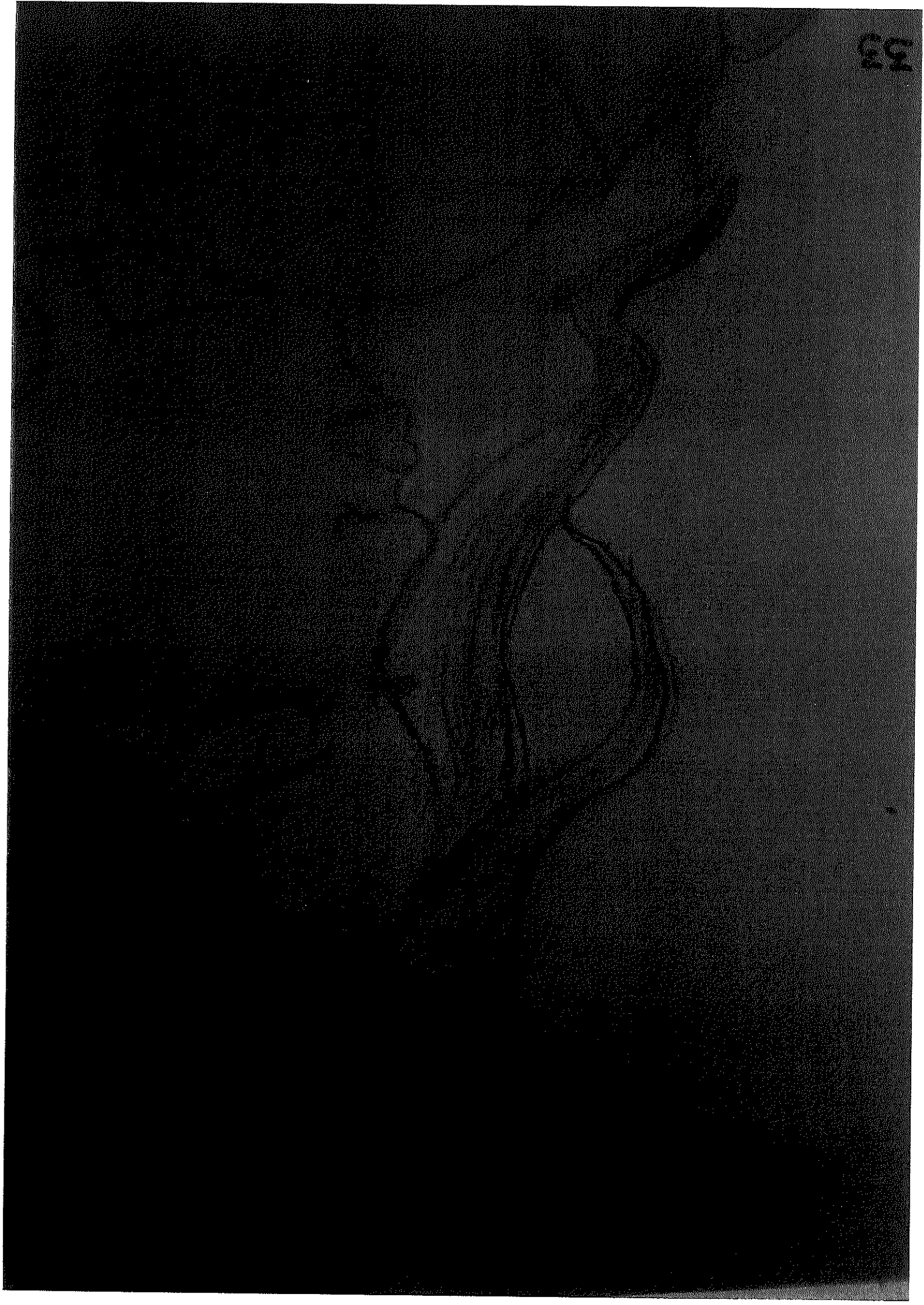


5. Aromatizar todo con algunas hojas de albahaca frescas. Hervir aparte la pasta con abundante agua y sal. Escurrirla «al dente».



6. Completar la salsa con las anchoas troceadas verterlas sobre la pasta recién escurrida. Rocíar abundante pimienta por encima y servir.





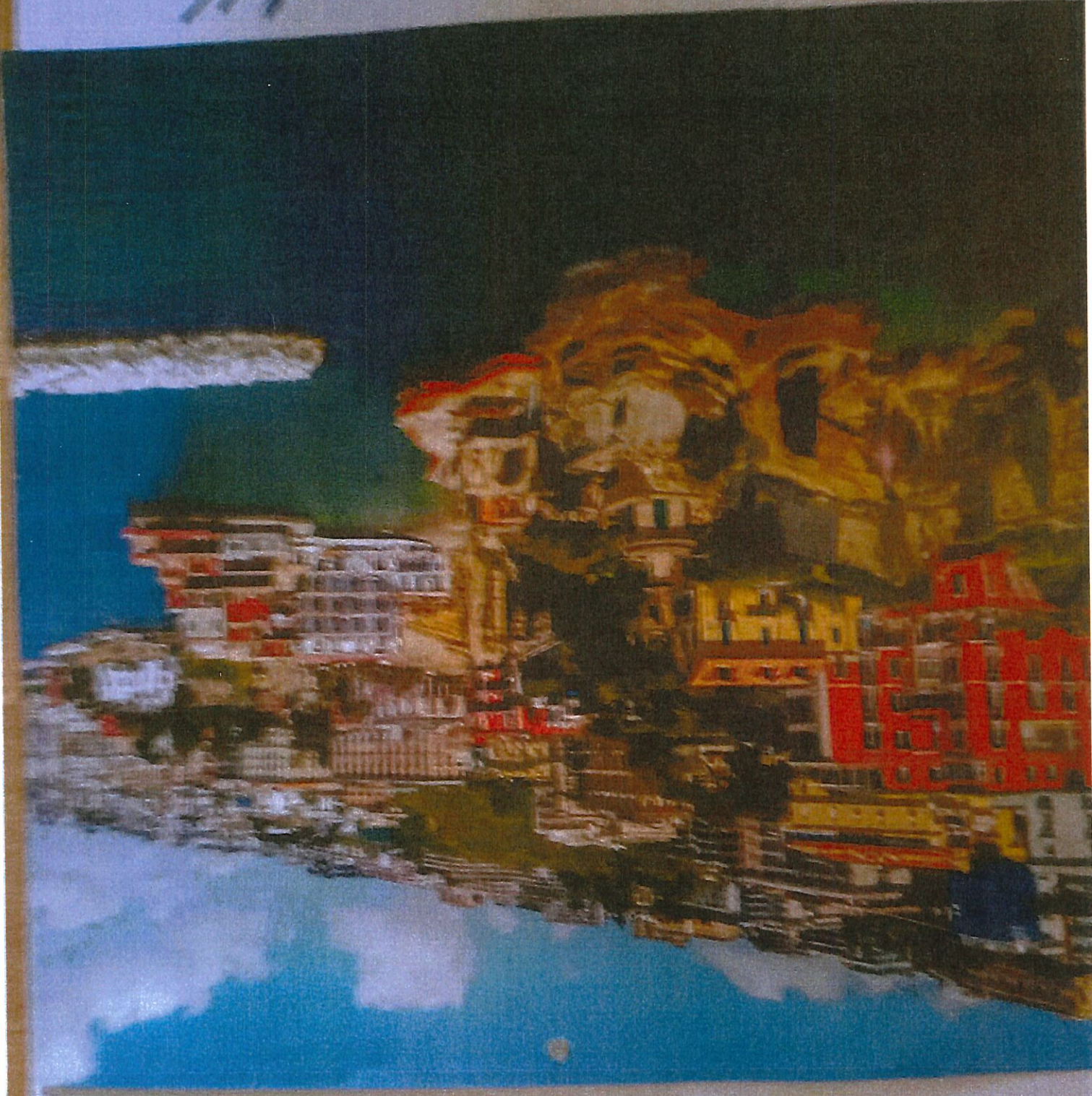
// Nunca ceses de crear !!

EL EQUILIBRIO *no se encuentra* SE CREA



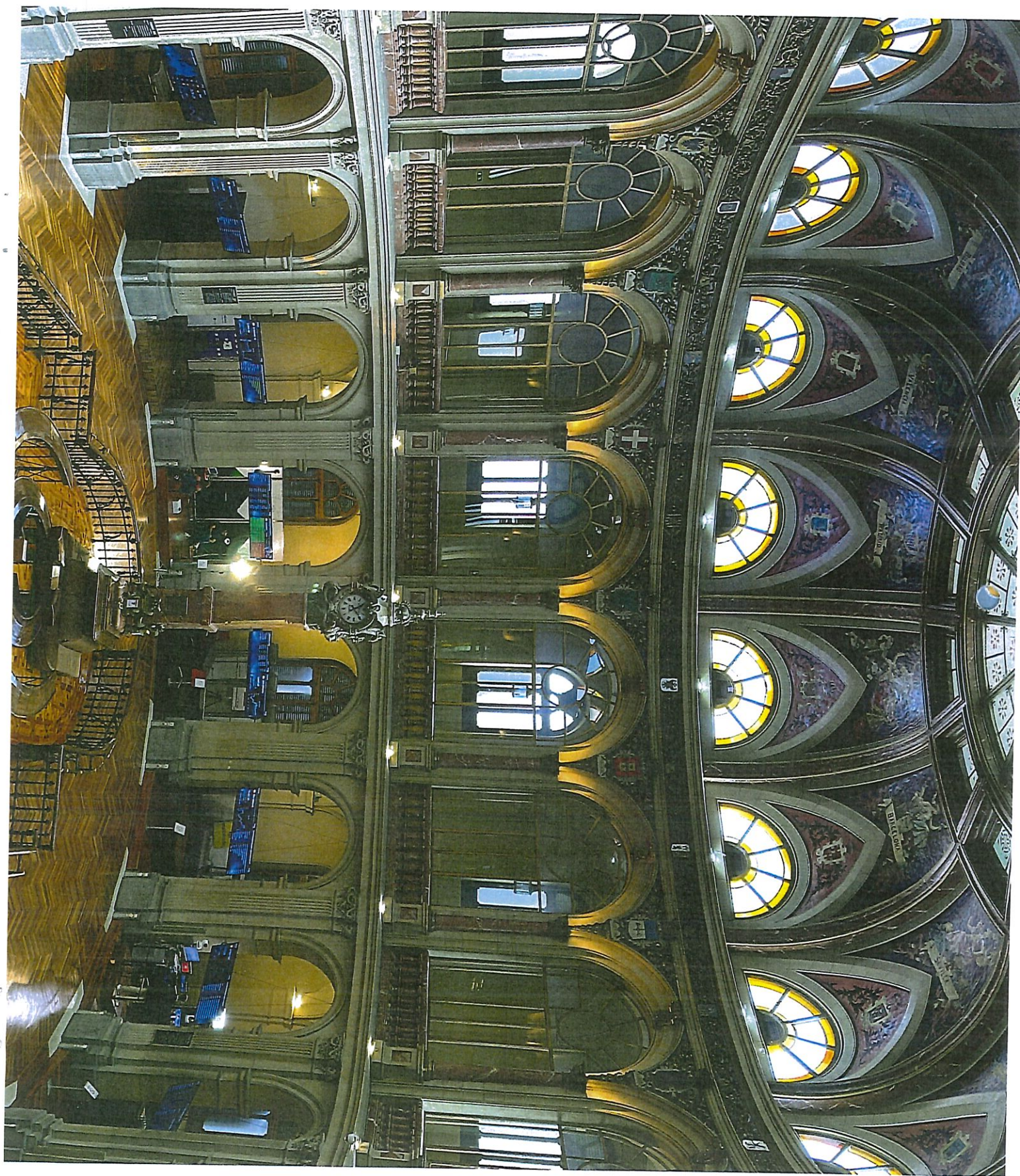
Maria Jo

11.11.11



!! Para Vagos !!

መገንጠል ለሰላም



SEPTIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	



Asociación Bipolar de Madrid
C/ Santa María de la Alameda, 11
28002 Madrid
asocbipolar.com
e-mail: info@asocbipolar.com

ABM NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LA REVISTA

Mari Carmen Leal

Marijo Marmajón

Rita Gutiérrez Galán

José Ramón Junyent

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

EP

BIPOLAR

