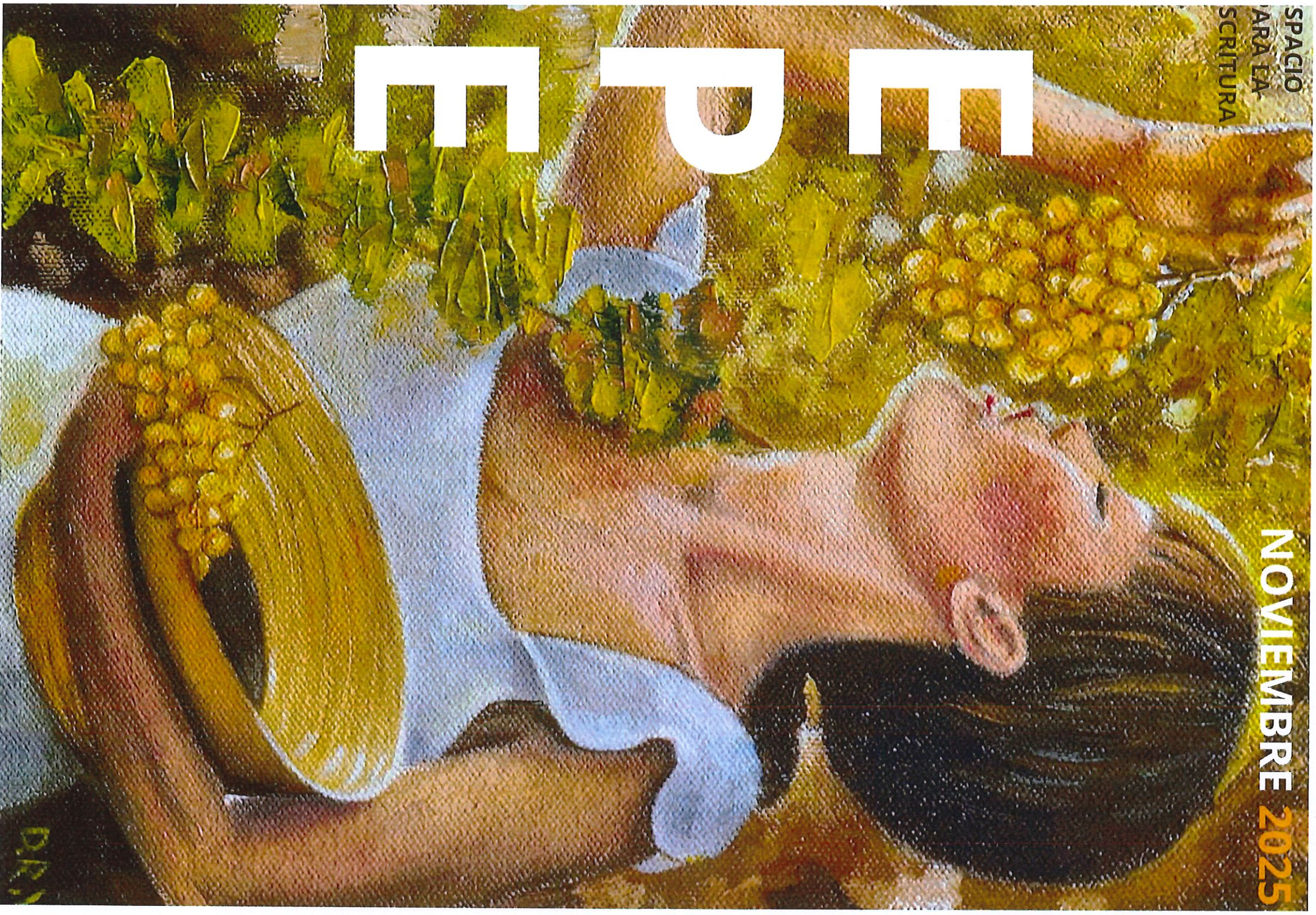


SPACIO
ARA EA-
SCRITURA

NOVEMBRE 2025

LE PLE



DRY

Índice

ESPACIO PARA LA ESCRITURA - NOVIEMBRE 2025

Portada y Separadores D.R. Veritags

Actividades	pág 2
Aula 2205 Carlos Rosique	pág 5
Poesía Javier Eguibar	pág 7
Poesía Unos momentos de la relación	pág 9
El Trabajo. Mariacarmen	pág 11
Ensayo Body como prenda Rika	pág 14
Poesía. Antes tes veía Rika	pág 17
El Quijote Mariacarmen	pág 19
Pinturas Carmen Compan	pág 25
No te hace mala persona Soraya y Marijo	pág 29
Pinturas de Miriam	pág 31
Tu mente es tu casa Soraya y Marijo	pág 33
Recetas. Rika	pág 34
Nunca deja de crear !! Marijo	pág 35
Para viajar !! Marijo	pág 36
Calendario Marijo. !!	pág 37

ACTIVIDADES PRESENCIALES NOVIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFECTADOS
(LAURA, PSICÓLOGA)
LUNES
18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)
MARTES
17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)
MARTES
18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(CRISTINA, PSICÓLOGA)
MIÉRCOLES
12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)
JUEVES
11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)
JUEVES
12:00 A 13:30



TALLER FELIZMENTE

AFECTADOS
(MARTA, PSICÓLOGA)
JUEVES
17:00 A 18:30



ACTIVIDADES VÍA ZOOM NOVIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

LUNES

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFFECTADOS /FAMILIARES

MARTES

(NATALY, PSICÓLOGA)

17:00 A 18:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES

MARTES

(VALERY, PSICÓLOGA)

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

MARTES

(VALERY, PSICÓLOGA)

18:00 A 19:00



DESARROLLO FAMILIAR

FAMILIARES

MIÉRCOLES

(MARÍA, PSICÓLOGA)

10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

MIÉRCOLES

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

12:00 A 13:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

MIÉRCOLES

(USUE, PSICÓLOGA)

17:00 A 18:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES

MIÉRCOLES

(USUE, PSICÓLOGA)

18:00 A 19:00



PSICOEDUCACIÓN

AFFECTADOS

JUEVES

(MATEO, PSICÓLOGO)

17:00 A 18:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE NOVIEMBRE 2025 TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA



INFORMÁTICA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

JUEVES

17:30 A 18:30



ESCRITURA CREATIVA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

18:00 A 19:00



"ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES"

AFFECTADOS

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

17:00 A 18:00



BIBLIOTECA

AFFECTADOS/FAMILIARES

MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES

RITA



BUZÓN DE SUGERENCIAS

AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSALBA, PSICÓLOGA

MENSUAL

APUNTATE ANTES DE VENIR

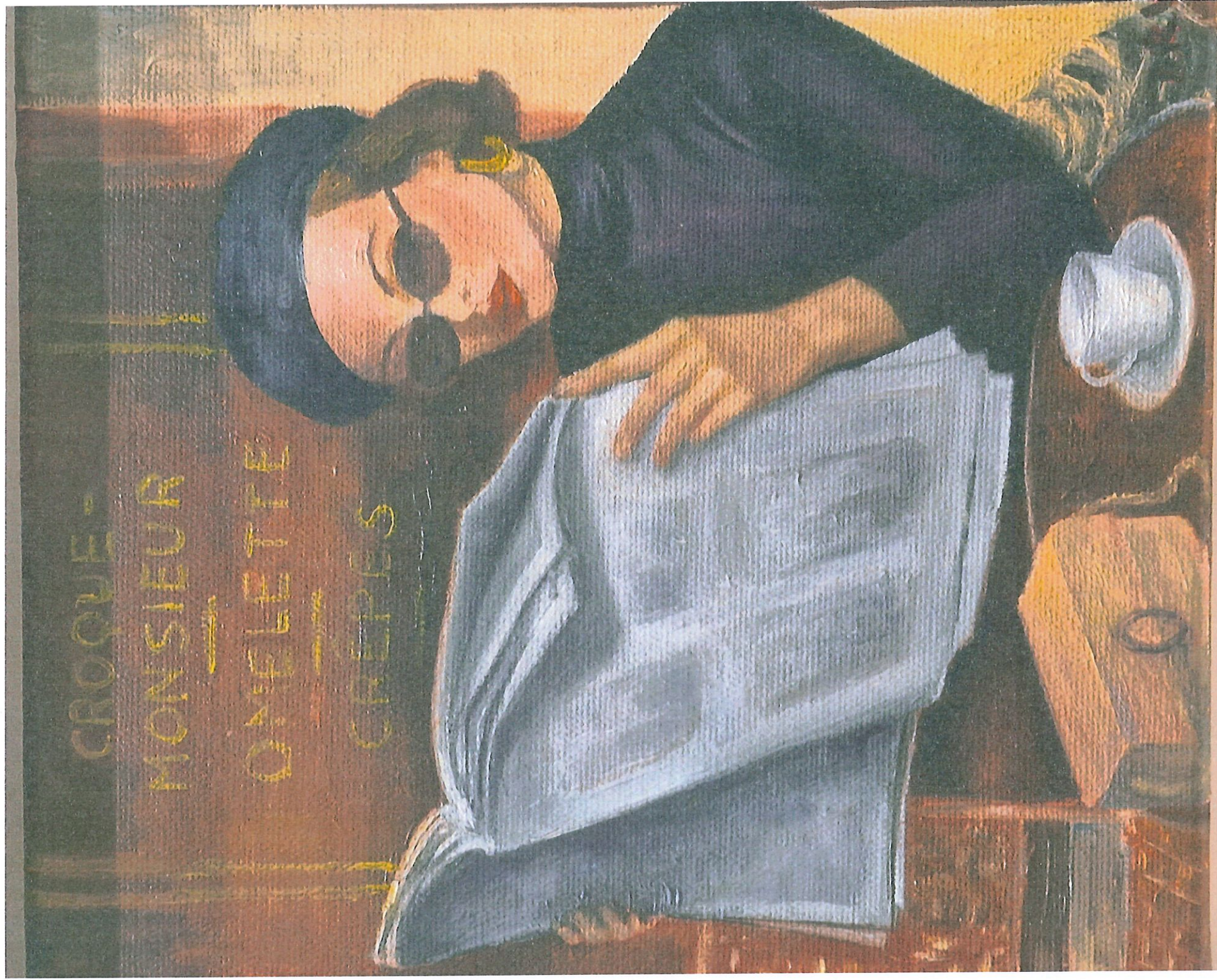
AULA C205

El aula C205 se encuentra situada en la 2ª planta del Edificio Nuevo de la Facultad de Ciencias de la Información. Allí acudo todos los días a las clases del Máster Universitario en Escritura Creativa. Por su solitaria pizarra, tal vez olvidada, han pasado decenas de teorías e ideas sobre la escritura y sus secretos. Su Arquitectura cuadrículada y robusta no impide, sorprendentemente, que los estudiantes dispuestos en 6 filas a modo de artillería, con un lenguaje culto y brillante hagan preguntas que me sugieren multitud de nuevos e interesantes conceptos.

En sus blancas paredes resuenan las voces de los mejores escritores, como Hemingway, Miguel Hernández, Antonio Machado, Dostoyevski, García Márquez, Vargas Llosa y otros muchos, con los que, los estudiantes sueñan compararse ¡Dios sabe cuando!

Carlos Rosique





CROQUE-
MONSIEUR
OULETTE
CHÉPES

perdido entre la multitud

*La multitud reclama atención
con sus ruidos ensordecedores
buscando adeptos a su causa,
algún solitario nómada perdido
desorientado en su soledad
entre la muchedumbre ruidosa
que envuelve hasta esclavizar
no dando cuartel al sosiego,
y lo que le gusta es el silencio.
Solitario nómada desposeído
de su bien más preciado,
el disfrute de la calma silenciosa
que en otros momentos atesoró
y ahora prisionero de los ruidos
masticándolos, y mordiendo el polvo
se la echa de menos en su ausencia
ante la polvareda como en estampida
de esa multitud desbocada
que se retroalimenta de ellos.*

*Perdido entre la multitud
respirando con dificultad
entre ese gentío escandaloso
que asfixia sin miramiento,
esperando ser ajusticiado.*

*javier eguilaz
11/8/25*



UNOS MOMENTOS DE RELAJACIÓN

Te voy a transmitir una manera de relajarte que he experimentado y funciona muy bien. Espero que te ayude a ti también.

PASO 1: Date una ducha muy caliente o muy fría según te guste más.

Siente el agua caer en tu cabeza y luego al plato de la ducha. Cierra los ojos y piensa que mientras cae el agua también caen todas las preocupaciones de tu mente: no existen problemas realmente importantes en el ahora (tal vez en el mañana sí, pero no en el ahora). Cuando te seques, cubre toda tu cabeza con la toalla y cierra los ojos; experimenta el placer de sentirte bien.

PASO 2: Túmbate en el sofá y respira profundamente por la nariz llenando tu abdomen de aire, mantén el aire 3 segundos y expúlsalo lentamente por la nariz. Conviene ponerse la mano en el estómago para asegurarse de que es ahí donde está llegando el aire. Es lo que se llama respiración diafragmática y el resultado es, repetida todo el tiempo que haga falta, la liberación de la ansiedad. Yo prefiero hacerlo con los ojos cerrados.

PASO 3: Vas a hacer un recorrido imaginativo-mental por todas las cosas y personas que te hacen o te hicieron sentir bien. Visualiza a...

esas personas,

esos lugares,

esos recuerdos,

esas actividades,

esas comidas,

esos libros

y esa música que te hacen o te hicieron sentir bien. Yo prefiero hacerlo con los ojos cerrados.

PASO 4: Agradece a Dios o a la vida todas esas bendiciones.

Ángel Rey



El trabajo

¿Trabajar para vivir o vivir para trabajar?

Eterna pregunta a la que solo se puede responder de forma individual. Cada persona elige, aunque esa elección está fuertemente condicionada por la sociedad en la que vive. Son pocos los que logran escapar de las tendencias que la educación y el entorno social les imponen. Aquellos que se atreven a dedicarse a lo que realmente aman suelen ser considerados excéntricos, rebeldes o "raros", con la honrosa excepción de quienes triunfan. Solo entonces, pintores, artistas, trapevistas o toreros pueden vivir haciendo lo que verdaderamente les apasiona.

Vivimos en una sociedad capitalista que otorga valor principalmente a las profesiones altamente remuneradas. Por ello, muchos jóvenes orientan su elección profesional hacia el dinero, pues este adquiere una importancia suprema. Se deja así de lado lo que debería ser lo primordial: la realización personal. Cada campo del conocimiento y del trabajo es necesario, pero nuestra sociedad empuja a los jóvenes a ser arquitectos, abogados, ingenieros, médicos o pilotos, no porque sientan una verdadera vocación, sino porque creen que el dinero resuelve todos los problemas.

Esa creencia, sin embargo, es errónea. Para comprenderlo, suele ser necesario haber tenido dinero y comprobar que este, en realidad, es neutro. Solo una persona equilibrada en todos los aspectos puede alcanzar la felicidad, con o sin riqueza, siempre que tenga cubiertas sus necesidades básicas. Cuando el dinero se convierte en el principal motivo para elegir una profesión, se deja de lado algo tan importante como el gusto y las aptitudes personales. Así, quienes querrían ser músicos terminan siendo médicos; los que desearían ser comerciantes se convierten en pilotos; y los que sueñan con ser cocineros, acaban ejerciendo como abogados.

Esto solo podría evitarse con una profunda concienciación y una clara comprensión de las metas personales, pero incluso eso falla hoy en día. Haber finalizado unos estudios y estar preparado para ejercer una profesión no garantiza poder hacerlo. Así, psicólogos trabajan como vendedores, matemáticos como funcionarios o arquitectos como educadores. En este panorama, el nivel de frustración social es enorme: no solo se ha sacrificado la inclinación natural por la búsqueda del dinero, sino que, una vez hecho el esfuerzo, las oportunidades reales en ese ámbito son escasas. No es de extrañar, por tanto, que muchos jóvenes busquen otras vías de escape.

Tal y como está estructurado el sistema actual, pocas personas logran sentirse satisfechas. Solo quienes tienen la valentía de seguir su verdadera vocación, ignorando las presiones externas, pueden salvarse. El trabajo debería ser una vía de realización personal, pero muy pocos lo viven así. Son demasiadas las horas que se invierten en él como para estar en constante conflicto. No merece la pena sacrificar la vida por una actividad que no aporta bienestar.

Llegará un momento en que la igualdad pondrá a todos en su lugar y comprenderemos que todas las labores son igualmente valiosas. Dependemos unos de otros, y las clasificaciones sociales carecen de sentido. A esto se suma otro problema: el lugar de trabajo suele encontrarse lejos del hogar, lo que provoca grandes desplazamientos, tráfico y pérdida de tiempo. Así, las jornadas se alargan aún más, y el descontento, la apatía y la

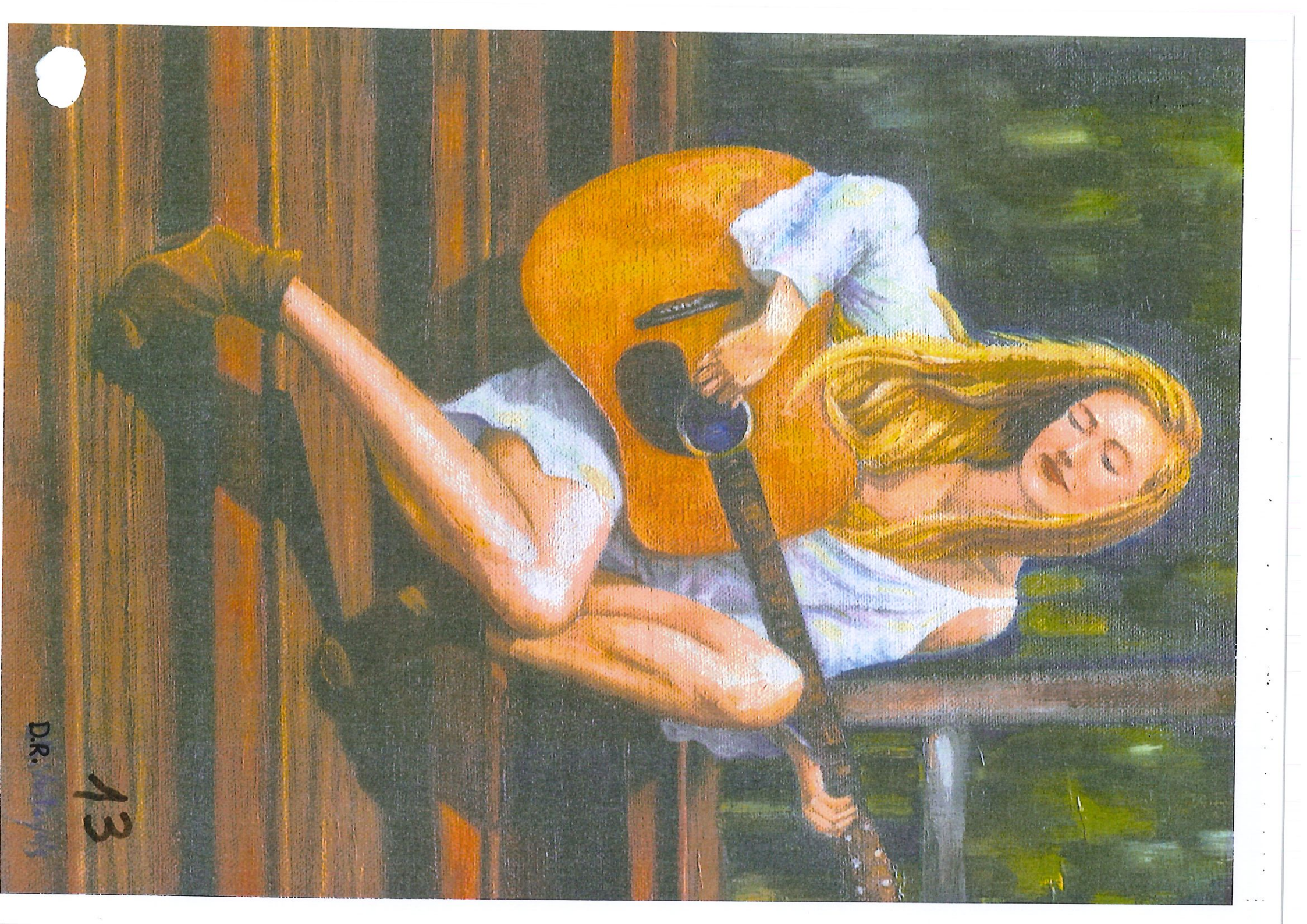
insatisfacción se convierten en parte de la rutina, siendo incluso causa de muchas de las depresiones actuales.

Lo hecho ya no tiene remedio, pero sí podemos hacer algo por nuestros hijos: dejarles la capacidad de elección y no adoctrinarlos según nuestra visión materialista del mundo. Es fundamental sentirse a gusto en el trabajo y concebirlo como un medio digno para ganarse la vida, sin otorgar más relevancia a unas profesiones que a otras. Tan importante es la labor de un obrero como la de un político, la de un peluquero o la de un farmacéutico. Todos somos necesarios y dependemos unos de otros.

Sin embargo, el dinero sigue siendo utilizado como instrumento de poder. Mientras se mantenga la mentalidad de que unas personas valen más que otras, será difícil lograr un cambio verdadero.

M. Carmen





D.R. 1/1/14

13

Body como prenda

Hoy he sentido un deseo consolidado de dar libertad a todas las fantasías, bueno, bueno, te he elegido parajes y todo, tantos años y años que te he mantenido en esa cárcel de cartón, espero que no hayas mermado tu facultad de entretener y distraer al personal, je je...

Pinta, pinta, eres de pedigri superior y entrenamiento igual, pintada a mural. El mayor regalo que jamás había visto, como tal te ambicionaban mis ojos, eran un imán cuando tu estabas delante, oscuro como una larga noche que no se cortaba a cuchillo, y suave como la más leve caricia yo te ambicionaba, cada vez que iba a acariciarte la puerta del armario, se cerraba.

Yo sabía de esa ceja catenaria, mi deseo, allí, profundamente escondido, y mi imaginación volaba tan alto que lo estudia en el cielo, y el viento lo movía a su ritmo, engañándome sin tratado de acariciarlo, cansada cedía a mi deseo, con delicadeza, lo guardaba en ese cajón que..., la poesía cayendo en sus impulsos o en sus tiempos, que cambian sin tu quererlo, mucho antes que tu querías.

Decidí cortar por lo sano, sacar la caja de cartón de dónde permanecía hace treinta años, y dejarla volar a la deriva, con esta pareja que la guía, pequeño, pues se puede adelgazar.

Las decisiones de mis pensamientos se van desgarrando y apilando, según un orden adecuado, ya por un aprendizaje, memoria o quizá coincidencia que los seres tenemos hoy, repetimos, creo que he aprendido y lo he aprendido bien de mis genes, o de mis coetáneos, pero nunca sé las proporciones, ni como soy capaz de usarlas.

Más adelante, una vez asimilamos que los demás también lo comprenden.

La curiosidad de conocer a alguien hace que quieras saber lo que a él le gusta o le interesa, todos somos curiosos por naturaleza y despertamos nuestra curiosidad con algo nuevo, hace que nuestra creatividad despierte y nos pongamos en movimiento, o sea, tener vitalidad o sentirla; diríamos guiarnos hacia algo, o guiar tu acción hacia algo, no importa el que te vuelves activo, hablamos de acciones ensambladas con los demás. Proyectos asequibles, calculados para unos tiempos en los que se pueda ver su efectividad en menos tiempo, esto anima mucho a los participantes, ver que sus esfuerzos han sido reconocidos y sobre todo han producido beneficio.

Visión de un acierto— PROYCTO-CONFIANZA-BENEFICIO SE HA LOGRADO DEPRISA ¿éxito?

Si se saben estos márgenes es más fácil dejar abiertos ciertos proyectos, obviamente es vital que existan perspectivas, como avance ante lo nuevo.

Veinte años y siempre, siempre intentándolo desde abajo, impulso a impulso, cuando la energía se guarda en ellos y la gracia aparece en unos ojos perdidos, siempre te motivó la aparición de ese chispazo, de ese fuego con el que llega, vota lo más alto, con el que no puedas parar, ni volver, porque estás viendo el color del alma, allá en lo alto, ¿podrías llamarlo gratitud esto aparte cambia; cada loco con su tema, date bien por hoy.

Crees encontrarme por tus careas, agradezco su siglo, ¿qué me dices? Tomé mis raíces. Y hoy?...es es el capullo de la muestra, que siente viniendo con nosotros.

Piropo a piropo el perfil puede comprar el mayor diccionario que había de imaginar, el más completo, el más ideal y ahora hasta mi última palabra, sin apenas ver, me cuesta, la encuentro, es y ¿el sentido? Ya no me da, no se me acerca, todas de más, no se ajusta a ese que mi recuerdo punteaba como veraz, ese que era el acertado a lo que tu querías definir, ese que tu memoria había dejado como molde y, ahora, con tantas copias, has deformado con esos significados paralelos, con lo que quieren fardar, tantos simulacros similares, tantas coñas de florituras, que terminan alejando la idea de la realidad, y una vez lejos, ¿dónde está esa verdad?

Aparte de que no me gusta el adular a nadie, el corazón estaría perdido y frío si no tuviera sus preferencias al sentir el ir comprobando que no hay diferencia entre las personas, cuando somos tan diferentes que algunos podríamos tener nombre de animal.

Creo conocerme por ~~los~~ careas, y les agradezco su sigilo y delicadeza, las considero la base de esta sociedad, ~~sin ellas~~ el asfalto se diluiría y te pillaría como a insulsas figuras solitarias e inmóviles, para siempre ¿qué me dices? Así nada queda.

Hoy es el capullo de la muestra, la vida reparte varias, sigue alguna.

Para qué, para que, JA; el perfil puede comprar el mayor diccionario que puedas imaginar, el más completo, el más ideal, y ahora buscas hasta mi última palabra o en inglés, francés etc, si las encuentras, perfecto, pero no sino, debería continuar con el mismo entusiasmo, una palabra es muy importante, pero la obra puede serlo mucho más.

A partir de que no causo dolor a nadie, pues su corazón no estará partido, ni frío sentirá en el remanso condenado por el hastío del desagravio, pues la palabra imparcial tiene esto, es de imaginar, la ambigüedad siempre existe, el reto es cumplir cada uno sus ideales, fijados a partir de ese deseo, que tanto esmero, y con el sentido de la base de lo que aprendiste con anterioridad en tu vida.

Al entrar en las diferentes posibilidades, en las que podemos entrar, de donde ha sido suspendido cada encuentro, eso sí, mi tesón será grande, no suelo abandonar en los comienzos suelo acabarlo para saber cual es la resolución, quizá tu plan tiene algún error y esto no va bien el fallo de algunas personas frustra la solución de otras, estar motivado, algunas veces, aumenta las posibilidades, una adecuada salida casi imposible.

Cuento popular:

Un aldeano se levantó preocupado, pensando en si olvidar o no, o si le han destruido su finca. Y decide rápidamente ir a verla.

Coge el camino que lo lleva a su olivar y, en el centro, se sube en el olivo más alto, para controlar el panorama de todo el olivar, desconfiado y, en su recelo, cuenta los olivos creyendo que le falta uno, diciéndose: Me han robado un olivo, yo tenía treinta olivos y ahora solo me quedan veintinueve.

Se vuelve al pueblo y busca al juez de Paz, le cuenta el caso, diciéndole que le han robado un olivo

El Juez de Paz le dice: Mira Andrés, vuelve a tu olivar y, en lugar de subirte al olivo del centro, para contar todos los olivos, los cuentas desde debajo de un olivo de una de las esquinas, es una nueva perspectiva, ya me dirás cuántos olivos tienes.

“A veces desde cerca, la nitidez simple da prisma, para poner espacio concreto en tu horizonte”.

Rita Gutiérrez Galán

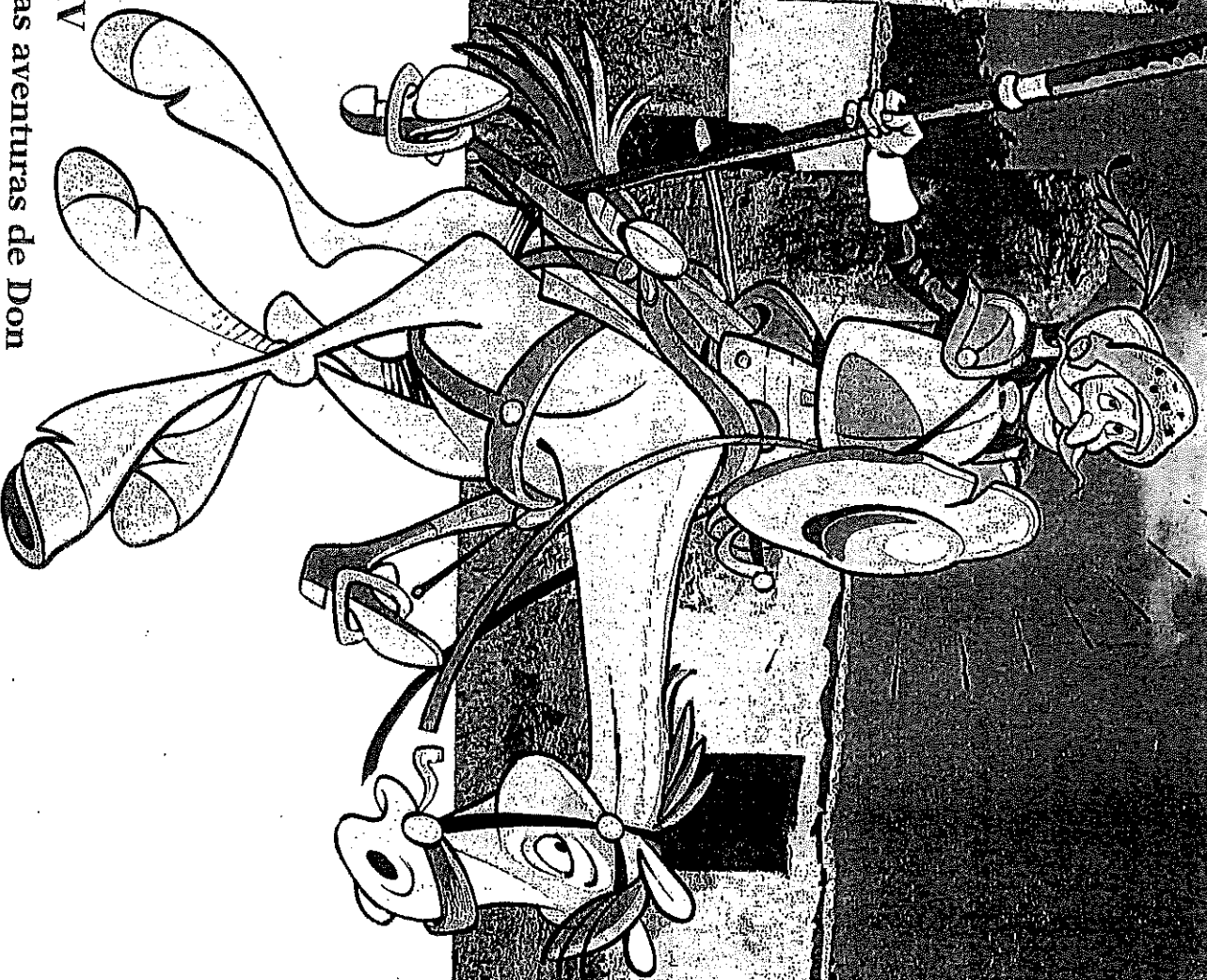


Antes te veía

Pensando solo en ti
pequeña muñeca de carne,
en un descuido, te caí
tras el tronco encendido
de la lumbré en llamas,
apenas con él podía,
cuando logré apartarlo,
tu brazo o yo, ardían
ya nunca servirías,
te cogí con avidez,
decepcionada por
tu nueva imagen
deformada, torcida,
ya no serías perfecta,
ni bella como antes,
solo se conserva
la carita de esa luna,
lo demás, fuera abierto
como lela quijada,
ante la desilusión,
de algo tan preciado
decaído a poco
hasta llegar al suelo,
tan solo que sea fatal
y lo hayas tocado
a rastras, con mis manos
frío, se veía de lejos,
plástico, era tan solo.
Y aquella muñeca
la predilecta, quedó
abandonada en el
cajón de los juguetes,
desnuda, se volvió,
sin poner otro vestido,
ni siquiera para tapar
aquel bracito encogido,
se hundió, al abandono,
como final hacia su
trayectoria vital

Rita Gutiérrez Galán





CAPÍTULO IV

Que trata de las aventuras de Don Quijote cuando salió de la venta

La del alba sería¹ cuando Don Quijote salió de la venta, contento y feliz como nunca lo había estado, por verse ya armado caballero.

No había caminado mucho,

cuando le pareció oír unos gritos, que venían de la espesura² de un bosque próximo.

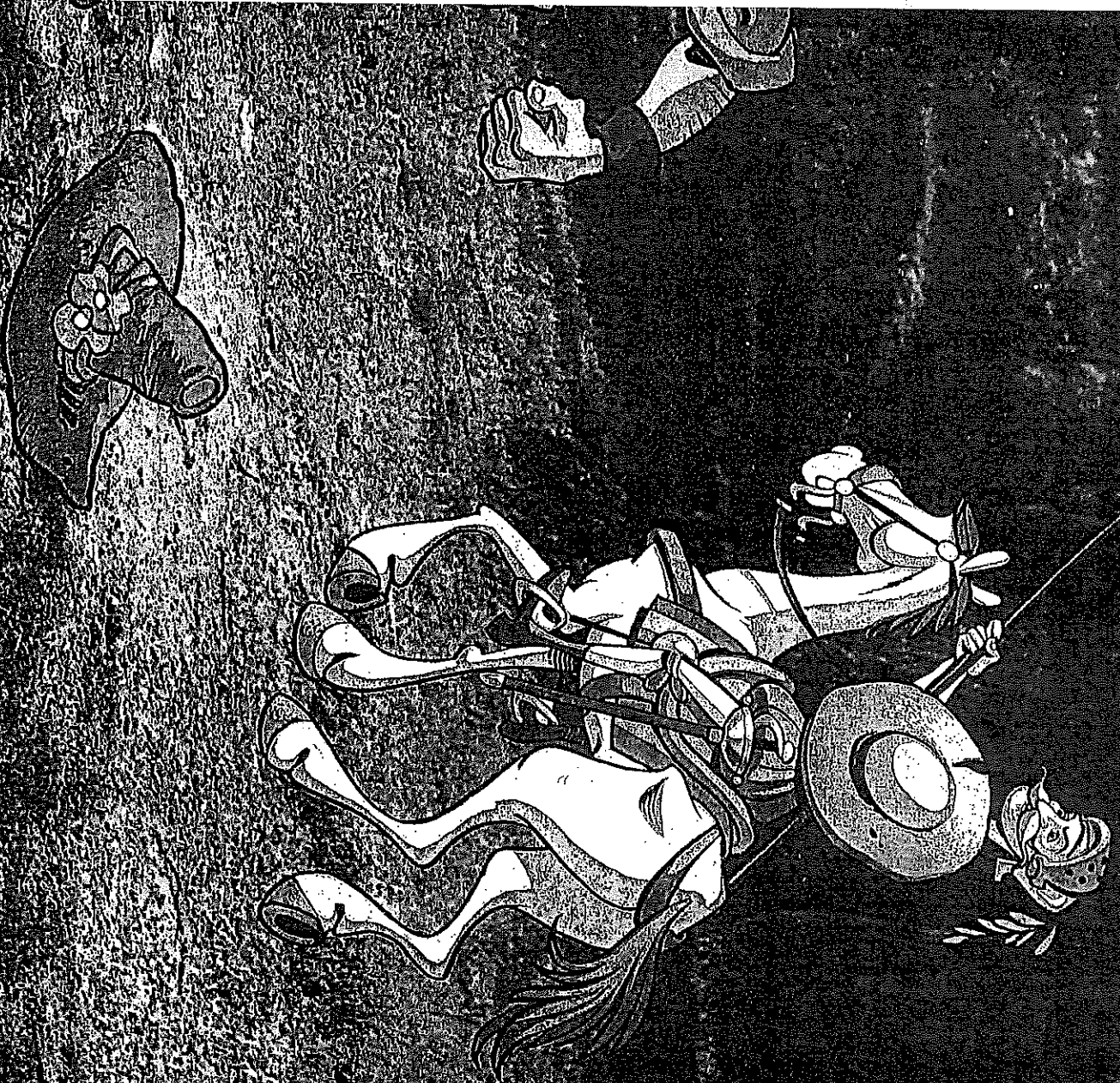
Y volviendo las riendas, enca-



inó a Rocinante hacia donde le
reció que las voces salían. A los
ocos pasos, vio a un labrador
andullón que azotaba a un
uchacho de unos quince años,
e estaba atado a un árbol y
snudo de medio cuerpo arriba.

Viendo Don Quijote lo que pasa-
ba, gritó:

—Descortés caballero, subid
sobre vuestro caballo y tomad
vuestra lanza, que yo os demos-
traré que es de cobardes lo que
estáis haciendo.



El labrador, al ver tan cerca aquélla extraña figura llena de armas, se asusto y soltó al muchacho.

Luego explicó que se llamaba Juan Haldudo y que aquel joven era su criado Andrés, y que le castigaba por su falta de interés en el trabajo, ya que cada día perdía alguna de las ovejas que cuidaba.

—Y encima me llama miserable por no pagarle el jornal que le debo.

Pero Don Quijote no quiso atender a estas razones, por no creerlas justas, e hizo prometer a Juan Haldudo que pagaría a su criado su jornal en dinero y no en azotes.

En cuanto Don Quijote se

hubo alejado, el labrador cogió de un brazo a su criado Andrés, diciéndole:

—Ven aquí, hijo mío, que quiero pagarte lo que te debo, como aquel caballero me dejó dicho.

Y al momento le volvió a atar a la encina, donde le dio tantos azotes que el brazo le acabó doliendo.

Entretanto, Don Quijote cabalgaba hacía su casa saboreando en sus pensamientos la buena acción que estaba convencido de haber realizado.

Había andado unas dos millas² cuando vio acercarse a un grupo de gente que eran mercaderes toledanos que iban a por seda a Murcia. Venían con sus cabalgaduras y con sendos quitasoles³ sobre sus cabezas.

Llevado de su locura, y por imitar en todo a los héroes de sus

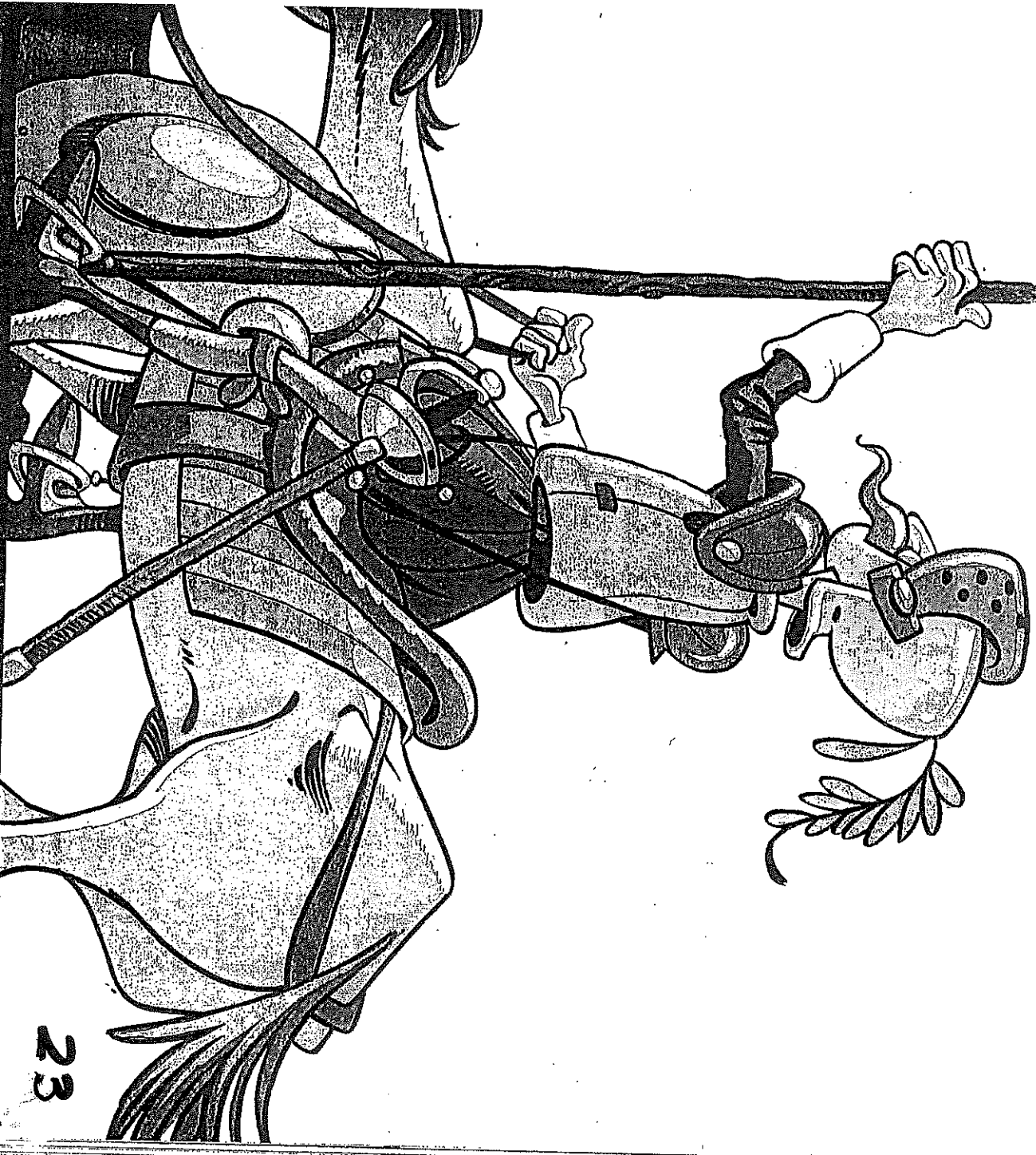


libros, se paró en mitad del camino y dijo:

—¡Quietos todos! De aquí no se mueve nadie hasta que reconozcáis que no hay en el mundo doncella más hermosa que la emperatriz de la Mancha, la sin par Dulcinea del Toboso.

Los mercaderes se pararon, y al escuchar tan extrañas palabras, se dieron cuenta de la locura del sujeto que les hablaba.

Y como respondieron con burlas y ánimo de divertirse, Don Quijote empuñó la adarga, bajó su lanza y se abalanzó contra ellos. Y si no hubiera sido por una piedra que había en la mitad del camino, donde tropezó Rocinante, mal lo hubieran pasado los mercaderes. Pero fue Rocinante el que cayó, y su amo salió despedido, rodando un buen trecho por el campo. Mientras Don Quijote intenta-



ba ,ponerse en pie, uno de los mercaderes cogió la lanza y la hizo pedazos en sus costillas.

Cuando los mercaderes se alejaron, el pobre hidalgo apaleado intentó ponerse en pie; pero estaba molido y casi deshecho.

Quiso la suerte que acertara a pasar por allí un labrador de su mismo pueblo y, con no poco trabajo, lo subió en su burro.

Ya caída la tarde, el labrador llegó con Don Quijote a la puerta de su casa, llamando a grandes voces. Al oír los gritos, salieron todos y corrieron a abrazarle.

—¡Malditos sean esos libros

que le han ocasionado esta locura! —decía el ama.

—¡Que vayan todos al fuego! —ordenó el cura.

Y así lo hicieron, al día siguiente, bajaron al corral y encendieron una hoguera que fue alimentada por una buena pila de libros, creyendo que al suprimir la causa, iba a cesar el mal que aquejaba al bueno de Don Quijote.

No contento con esto, el cura hizo tapiar la puerta del aposento⁴, para evitar nuevas tentaciones de Don Quijote.



¹ La del alba sería. Al amanecer. —² Milla. Medida equivalente a la tercera parte de la legua o 1.852 metros. —³ Quitasol. Sombrilla de gran tamaño. —⁴ Aposento. Cuarto o habitación de una casa.



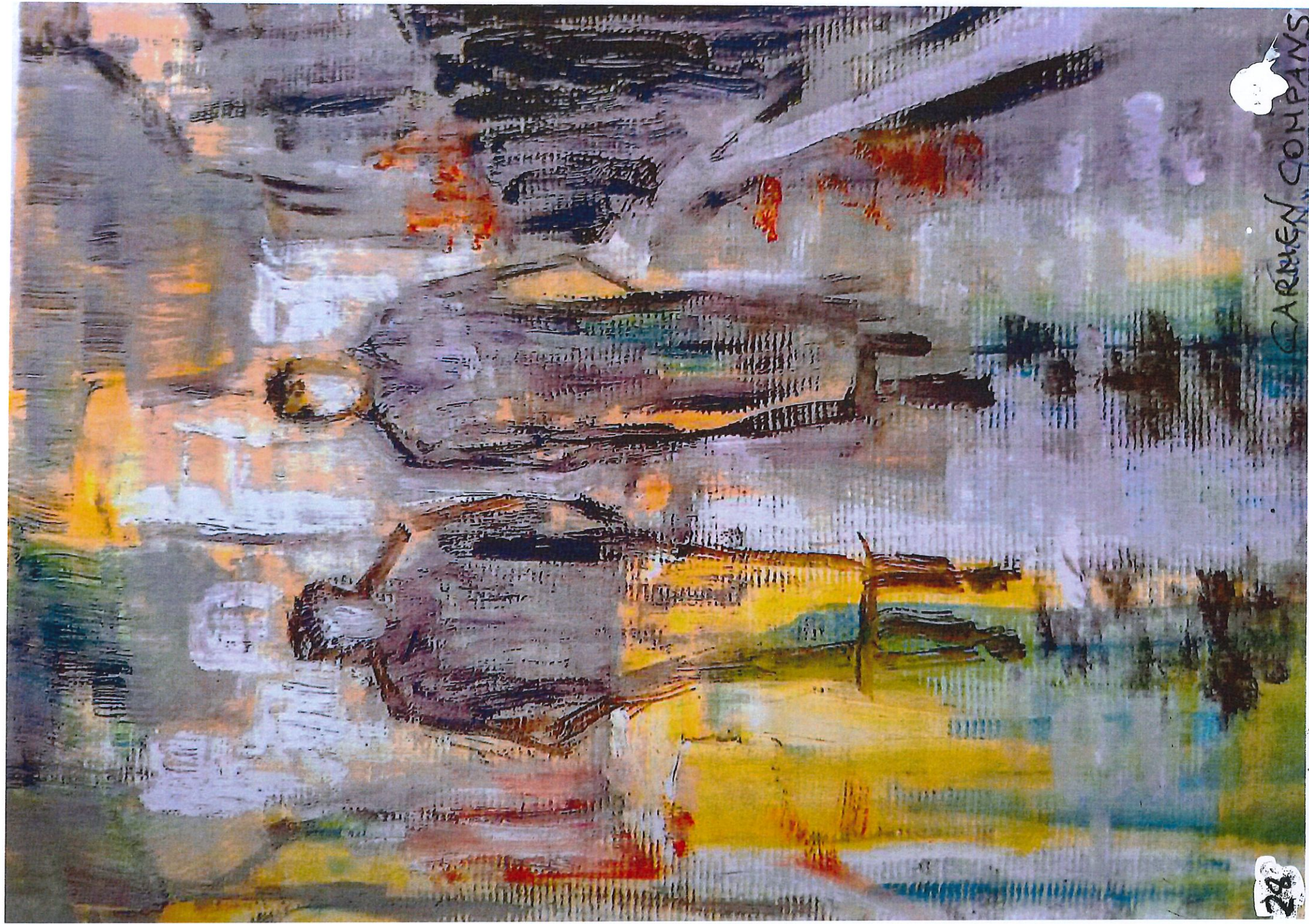
CARMEN COMPANYS



CARMEN COMPANIS



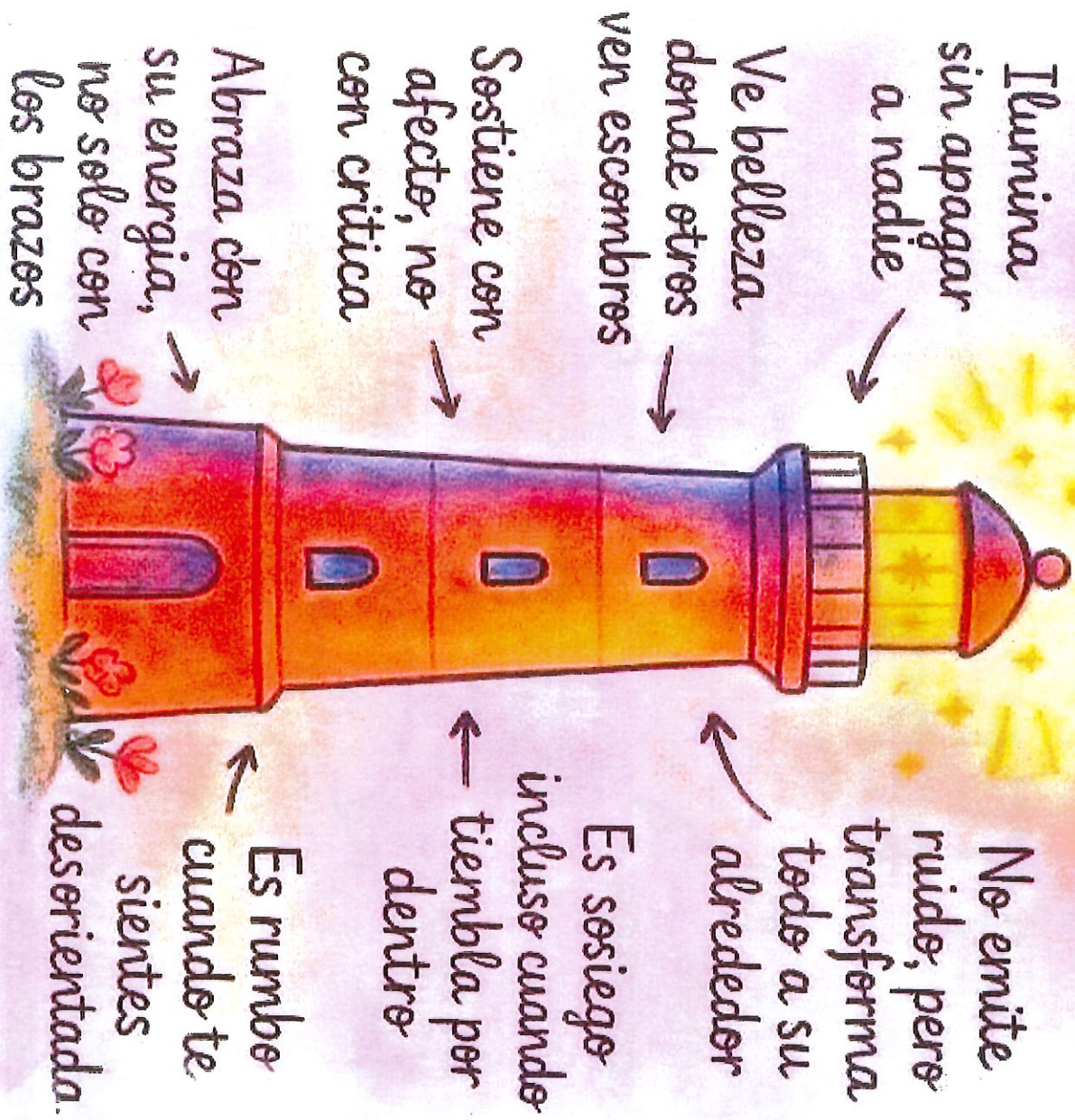
CARMEN COMPARNS 21



CARMEN COMPAS

28

persona-faro



Soraya y Maria Jo

NO TE HACE MALA PERSONA:

@psikyeseeniocarballo

Decir "no" sin
tantas
explicaciones

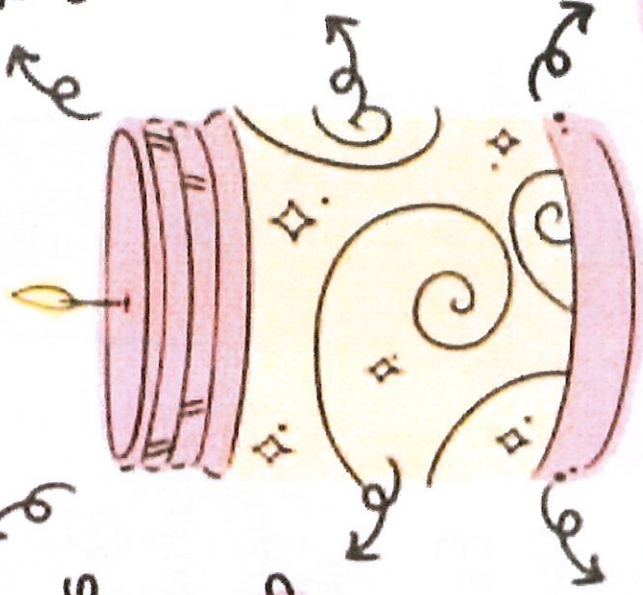
Poner límites a
tus seres
queridos

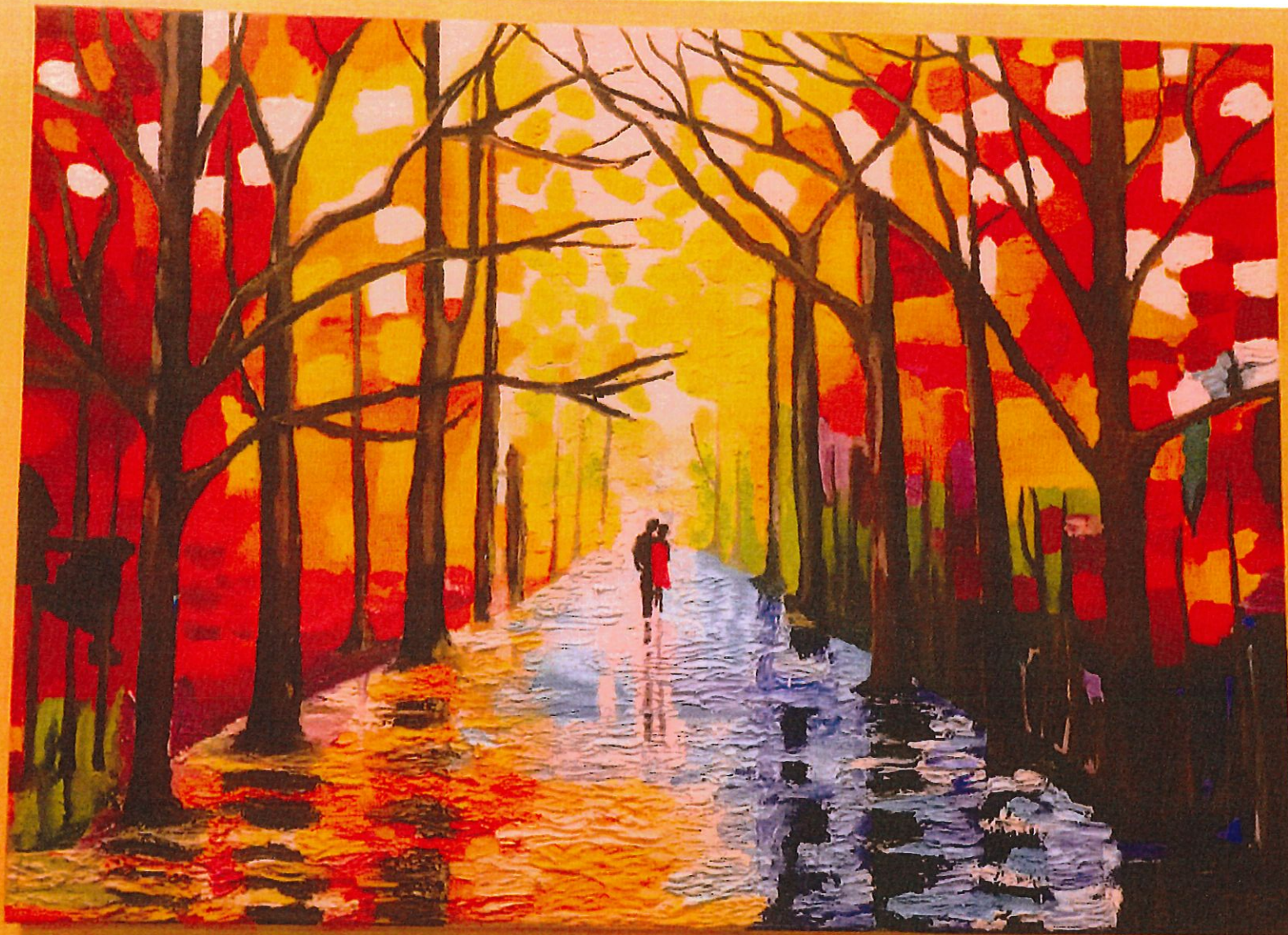
Querer tiempo
a solas

Cambiar de
opinión

Ser selectivo con
las personas que
te rodean

Darte espacios para
actividades de ocio(o
simplemente no hacer
nada)



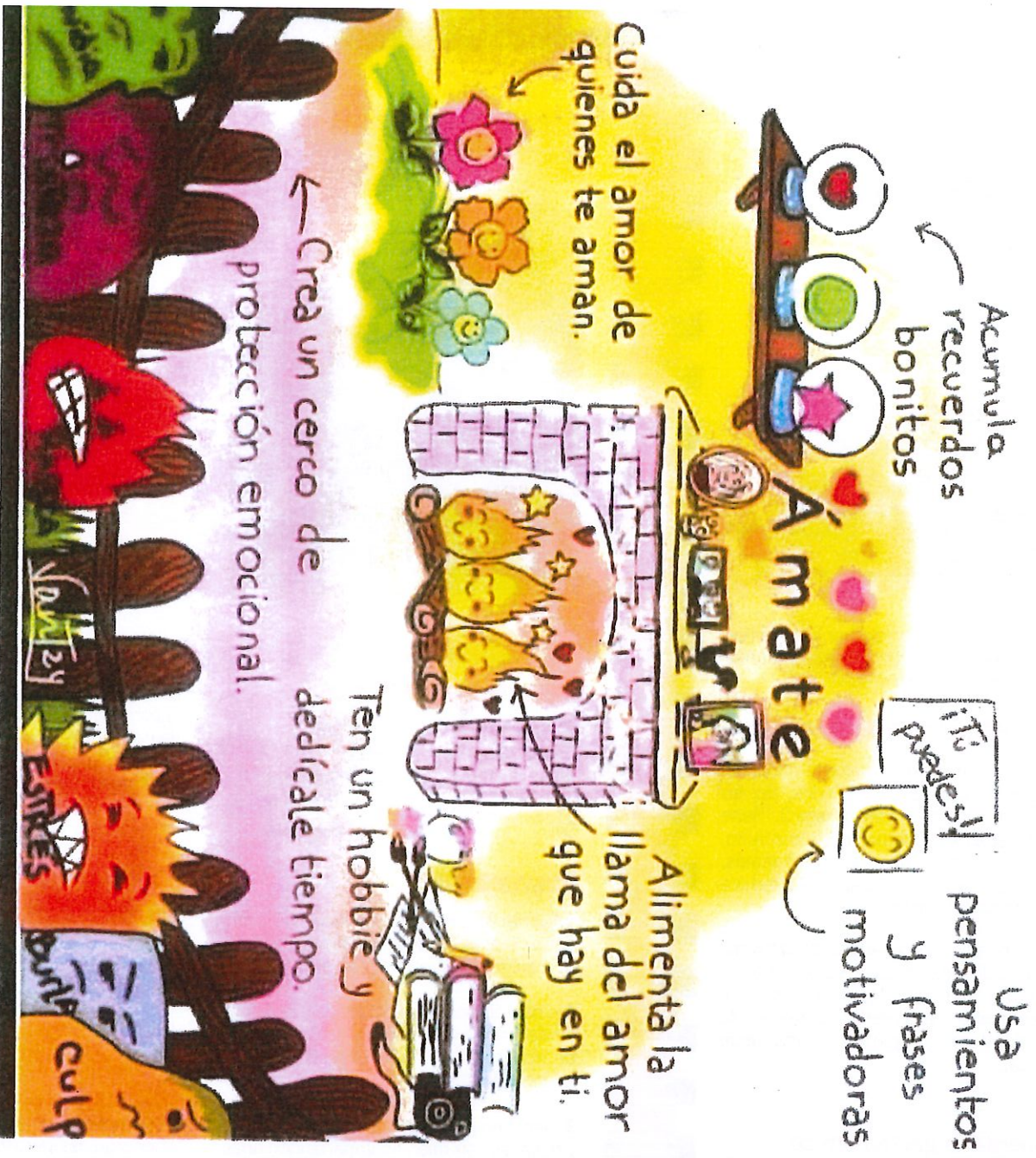




haram

Tu mente es tu casa

llénala de cosas positivas





Arroz con verduritas y atún

Información nutricional:

(por ración)

Valor energético 408.70 Kcal
 Proteínas 12.08 g
 Hidratos de carbono 87.63 g
 Grasas 1.14 g - Saturadas 0.78 g
 Fibra alimentaria 3.05 g - Sodio 18.95 mg
 Calcio 27.80 mg
 Raciones de hidratos de carbono 8.76

Ingredientes para 5 comensales:

Arroz	6 tazas
Atún	2 latas
Calabacín	1 pieza
Caldo vegetal	1'5 litros
Cebolla	1 pieza
Zanahoria	1 pieza
Col	1/4 pieza

Preparación

1. Rallar todas las verduras excepto la col que la cortaremos en tiritas muy pequeñas. En una paellera ponemos a dorar la cebolla y después el resto de las verduras. Salpimentar y añadir el atún chafado con el tenedor.

2. Añadir el arroz y remover para que absorba todo el sabor de las verduras.

3. Verter el caldo hirviendo sobre el arroz y no removerlo, dejar que hierva 10 minutos, llegado este punto, cerrar el

fuego y tapar la cazuela con dos paños de cocina, uno sobre el otro. Pasados 10 minutos destapar y servir.

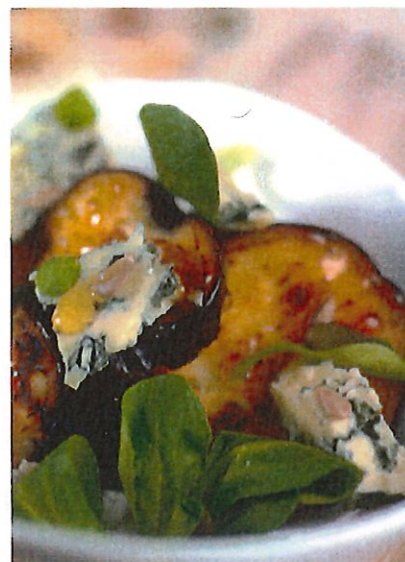
Comentario nutricional

El atún es un pescado azul y como tal tiene un sinnúmero de propiedades, por su riqueza en ácidos grasos omega 3. Tiene propiedades antiinflamatorias y por tanto, mejora la artritis, reuma, asma... Además, por ser una grasa cardiosaludable, reduce los niveles del colesterol-LDL.

Para la hipertensión arterial es conveniente que el caldo de verdura sea casero sin sal, o que el envase especifique sin sal, por otra parte el atún sería mejor en aceite que al natural, ya que este último tiene más sal.

Comentario gastronómico

Para realzar el sabor del plato antes de acabar la cocción podemos añadir una picada de hierbas frescas, ajo, azafrán y algunos frutos secos.



Berenjenas asadas con queso azul y miel

Información nutricional:

(por ración)

Valor energético 225.11 Kcal
 Proteínas 2.39 g
 Hidratos de carbono 18.44 g
 Grasas 15.76 g - Saturadas 3.98 g
 Fibra alimentaria 0.01 g
 Sodio 4829.45 mg - Calcio 75.09 mg
 Raciones de hidratos de carbono 1.84

Ingredientes para 4 comensales:

Berenjena	2 piezas
Queso Azul	50 g
Miel	4 cucharadas
Aceite de oliva	2 cucharadas
Sal	4 cucharadas

Preparación

1. Cortar la berenjena en rodajas de un dedo de grosor y dejar cubierta en sal en un colador para que pierda su amargor.

2. Escurrir bien las berenjenas y cocerlas al vapor hasta que estén tiernas. Acabarlas de cocer a la plancha hasta que estén bien crujientes.

3. Servir en un plato con trocitos de queso y rociadas con miel. Acompañar con unas hojas de maché.

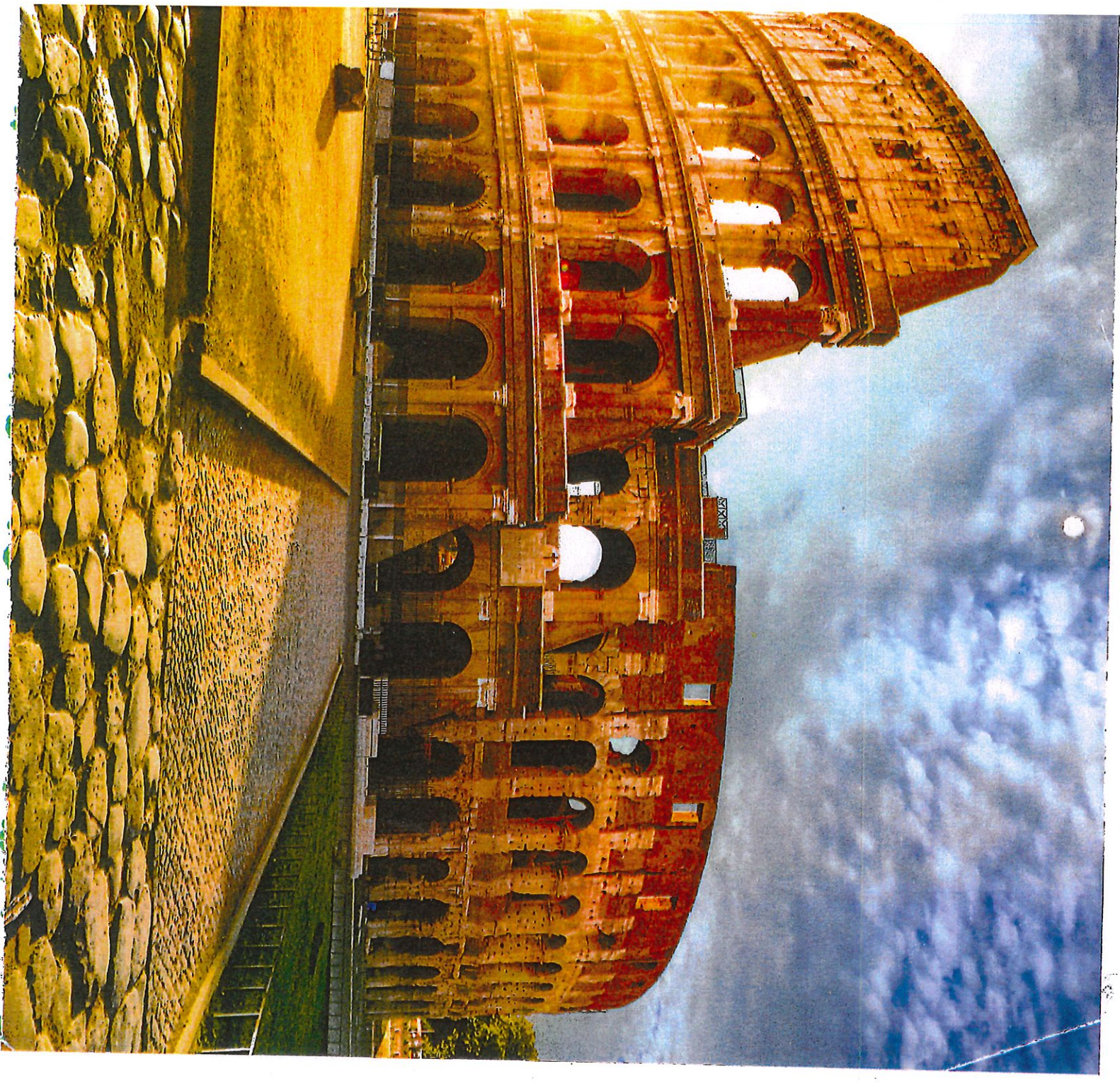
Comentario nutricional

La berenjena es una verdura rica en agua y por lo tanto poco calóricas, por otra parte la pequeña porción de queso azul utilizada la hace apta para la hipercolesterolemia y le aporta mucho gusto y aroma.

Comentario gastronómico

A este plato se lo conoce como berenjenas menorquinas pero en lugar de queso azul se sirve con queso Mahón.

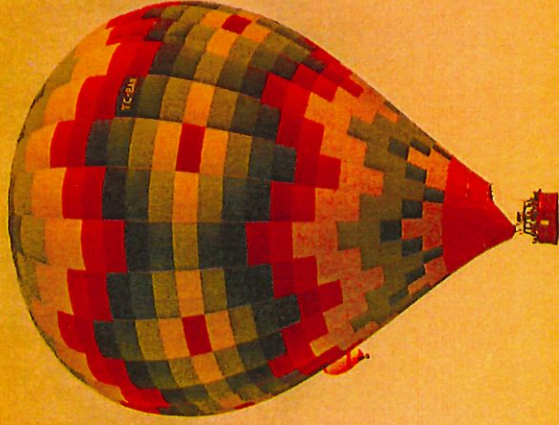
Para Vigar !!



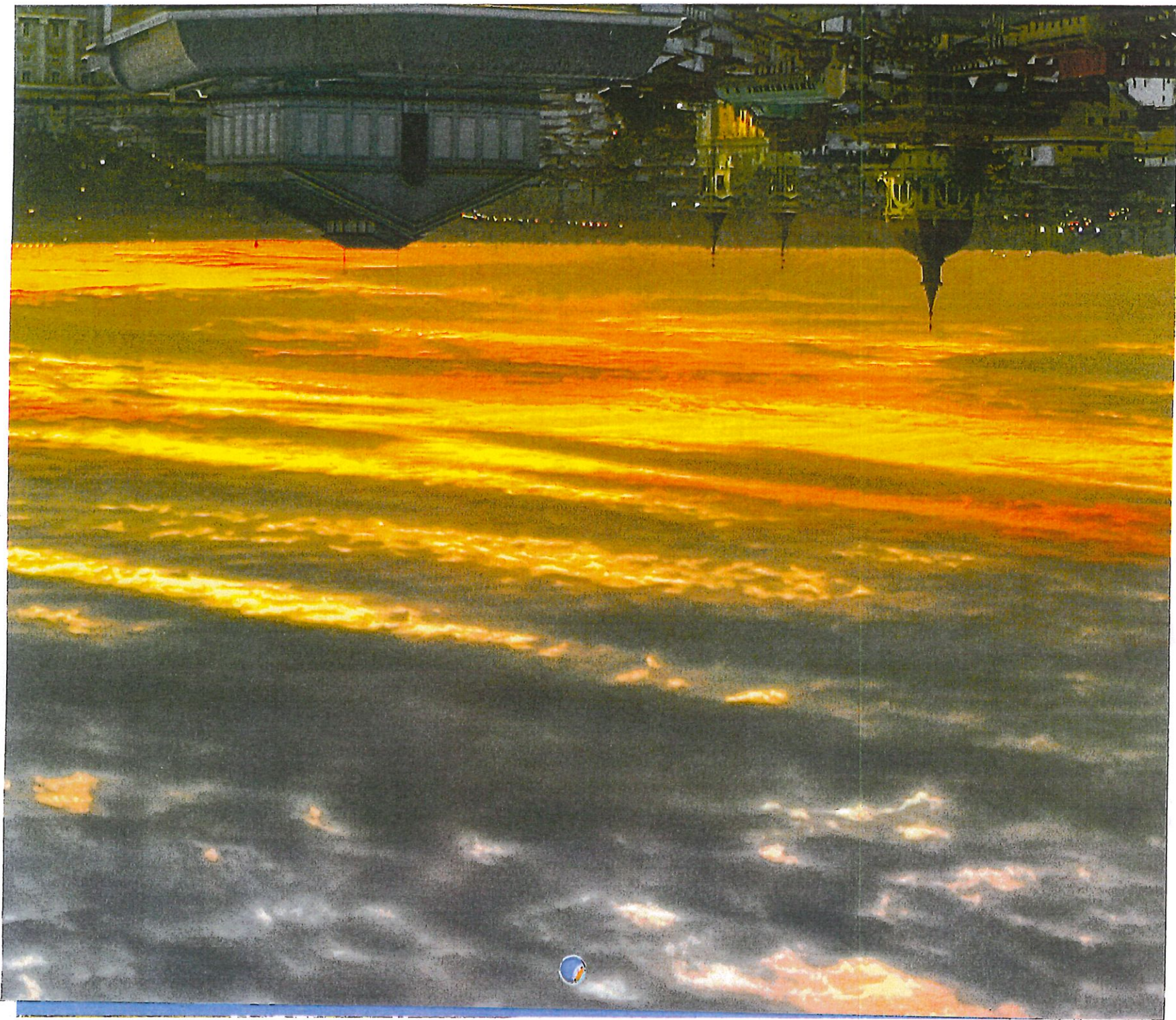
Mari

¡¡ Nunca ceses de crear !!

VUÉLA
tan alto
COMO TE LLEVEN
tus Sueños



Maríojo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

NOVIEMBRE

27

28

29

30

31

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

8
m

BIPOLAR



E

P

E

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

José Ramón Junyent

Rita Gutiérrez Galán

Mariajo Mamajón

Mari Carmen Leal

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

