

**ACTUALIDAD**

**CUARTO CONGRESO VEGETARIANO**  
**de la Unión Vegetariana Española**  
**Santander, 26-27-28 de junio de 2009**

Este Cuarto Congreso de la Unión Vegetariana Española (UVE) se realizará en la ciudad de Santander, como punto estratégico de las regiones del norte peninsular que sin duda atraerá no sólo a los residentes en esas zonas, sino también a personas venidas de toda nuestra geografía. Sin lugar a dudas, la celebración de este congreso representa una cita histórica y constituirá un excelente punto de inicio para el desarrollo de futuras iniciativas en las regiones del norte.

El Congreso Vegetariano va dirigido al público en general (para promoción de la alimentación equilibrada

basada en alimentos vegetales, en el marco de estilos de vida saludables), así como para los propios asociados (como punto de encuentro, de aprendizaje y de intercambio de experiencias).

Contará con la presencia de destacados activistas del movimiento vegetariano, y el programa incluirá talleres, conferencias y debates sobre temas relacionados con las dietas vegetarianas, la nutrición y la salud, la protección de los animales y la conservación del medio ambiente.

Además de las conferencias, el proyecto incluye habilitar una zona destinada a mesas de expositores con material divulgativo, libros, etc., que compondrán una pequeña *Feria Vegetariana* y contribuirá más todavía al acercamiento de las temáticas vegetarianas al público en general. Nuestra intención es que cualquier visitante pueda acceder libremente y obtener información sobre alimentación saludable, sobre defensa de los animales y sobre protección del medio ambiente, que son los temas que solemos trabajar desde nuestra asociación y el resto de grupos participantes.

La asistencia al 4º Congreso Vegetariano será **libre y gratuita**, al igual que las visitas a la zona de expositores. Pero rogamos encarecidamente realizar la inscripción previa, que concede ciertas ventajas.

Más información:

- [www.unionvegetariana.org/congreso](http://www.unionvegetariana.org/congreso)
- llamando al teléfono 692244111



**COCINA: Tapenade (paté de olivas)**

Condimento típico Provenzal (Francia), ideal como tapa para untar con tostadas o como ingrediente en ensaladas. Para 4 porciones.

**INGREDIENTES:**

100 gr de aceitunas negras • 2 cucharadas de alcaparras  
1 diente de ajo • 1 cucharadita de romero fresco  
1 cucharadita de tomillo fresco • 1/4 taza de aceite de oliva  
3 cucharaditas zumo de limón • 1 cucharadita pimienta negra

**PREPARACIÓN:**

Coloca en un procesador de alimentos las aceitunas, las alcaparras, el diente de ajo machacado, el romero, el tomi-

llo y el zumo de limón. Mientras está funcionando el procesador, añade poco a poco el aceite de oliva hasta formar una pasta, luego pásala a un bol y condimenta con pimienta negra. Sírvela a temperatura ambiente acompañada de ruedas de pan tostado.

Con estas cantidades se obtiene una taza de tapenade aproximadamente.

NOTA: Existen muchas variedades de aceitunas negras. Si son de sabor muy fuerte, se puede añadir a la mezcla unas cuantas olivas verdes que tengan un sabor más suave. También se puede hacer tapenade de olivas verdes.

Receta de **Aïda Gascón** - <http://haztevegetariano.com>

## TALLER del SUEÑO

Este taller constará de 4 sesiones de 2 horas cada una, los días 25 de Mayo y el 1, 8 y 15 de Junio.

Impartido por Alejandro Ramos Gavilán (Licenciado en Psicología). Objetivos del curso:

- Ofrecer conocimientos que puedan ser aplicados en cada situación.
- Aprender a respirar adecuadamente.
- Desarrollar pautas para conseguir relajarse.
- Fomentar hábitos saludables.

El curso está patrocinado por la Caja de Ahorros del Mediterráneo, por lo que es gratuito. Pero está limitado el número de asistentes, por lo que se seguirá riguroso orden de inscripción.

Pueden obtener más información y apuntarse en la Sociedad los viernes de 7 a 7,30 de la tarde.

### PROGRAMA DE ACTIVIDADES MAYO 2009

mayo de 2009						
lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
				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	31

#### **VIERNES 1**

A mediodía, en el Mas del Pinar, PAELLA VEGETARIANA. Todos los socios que se inscriban están invitados a la misma. Los no socios pagarán 5 euros por persona. La salida para los que no disponen de vehículos será a las 10 h desde la Sociedad. Recuerden que deben traer platos y cubiertos.

#### **LUNES 4**

Viaje al CEMACAM de Torre Guil (Murcia). La salida será a las 8 h. desde la Plaza Gonzalo Cantó.

#### **JUEVES 7**

A las 20 horas. CHARLA-COLOQUIO. Miembros del Centro Renacer nos hablarán sobre el "Rebirthing - Renacimiento".

#### **VIERNES 8**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Juan Carlos Miraval, terapeuta andino de los cristales (Gemoterapia). Tema: "Sanación con los cristales".

#### **VIERNES 15**

A las 19,30 horas. CHARLA a cargo de Yolanda Romá. Título: "Recordando la esencia de la mujer". Presentará su proyecto (LEM) de ayuda a mujeres desfavorecidas de Salvador de Bahía (Brasil).

#### **VIERNES 22**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Pili Seguí (terapeuta). Tema: "La saviesa de la dona (la sabiduría de la mujer)".

#### **VIERNES 29**

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo de Quico Climent. Tema: "Las propiedades de los vegetales para prevenir el cáncer".

Les recordamos que el pago de la cuota debe satisfacerse antes del mes de Junio. La cuota de socios sigue en 20 euros y 26 para las de gimnasia. La cuota de socio simpatizante sigue en 15 euros. El importe de las mismas puede ingresarse en la cuenta de la Sociedad en la CAM: 2090-1006-00046003/17 o acudir a la Sociedad cualquier viernes a partir de las 19 horas.

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO 2009

junio de 2009						
lu	ma	mi	ju	vi	sá	do
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					

### VIERNES 5

A las 19,30 CHARLA a cargo de Beatriz Muntó (terapeuta). Tema: "Yo soy mi centro, el amor y la vida" (autosanación).

### JUEVES 11

A las 19,30 horas. CHARLA-COLOQUIO a cargo del Dr. José Navarro (Licenciado en Medicina y Cirugía, Master en Medicina Naturista y Especialista en Homeopatía). Título: "La salud en el siglo XXI: amenazas y soluciones creativas".

### VIERNES 12

A las 19,30 horas. TALLER DE COCINA VEGETARIANA a cargo de miembros de la asociación. Menú: "Cous-cous".

### VIERNES 19

A las 19,30 horas. CHARLA informativa y posterior coloquio sobre la asignatura "Educación para la ciudadanía". Presentada por Alex Agulló.

### VIERNES 26

A las 19,30 horas. MERIENDA DE DESPEDIDA, que consistirá en frutas del tiempo, pan, mermeladas, requesón y miel. El precio es de 3 euros para los socios y 5 para los no socios. Deben inscribirse con anterioridad.

**A todas las conferencias pueden asistir tanto socios como público en general**

**Sociedad Naturista Vegetariana**

C/. Músico Serrano, nº 5  
03802 ALCOI

en internet:  
<http://es.geocities.com/snvalcoi>  
[snvalcoi@yahoo.es](mailto:snvalcoi@yahoo.es)

**La tradicional paella de cigrons está prevista para el domingo día 14 de Junio (si éstos no nos fallan). La información se dará más adelante en la Sociedad o llamando al teléfono 966500405.**

**Durante los meses de julio y agosto no se realizarán actividades. La Junta Directiva se reunirá el viernes 4 de Septiembre para programar el reinicio de las actividades.**

Somos miembros de la  
**Unión Vegetariana Española**  
[www.unionvegetariana.org](http://www.unionvegetariana.org)



### - EXCURSIONES -

Durante esta temporada, **todos los miércoles habrá excursión.**  
La salida tendrá lugar a las 8,30 horas desde la Sociedad.

### - TALLERES Y CURSOS -

Las sesiones de **GIMNASIA** se realizan los lunes, martes y jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, y los viernes por la mañana de 9:30 a 10:45 horas.

Todos los miércoles a las 20 horas **Meditación activa: "Sé tú mismo"**, dirigida por *Pepa García*.



## NOTAS BREVES

### EL DETERIORO COGNITIVO, ASOCIADO CON LA INGESTA DE GRASA

Los alimentos grasos ingeridos durante la mediana edad pueden acelerar el deterioro cognitivo en las etapas posteriores de la vida. Investigadores del *Nurses' Health Study* (Estudio de Salud de Enfermeras) realizado en Harvard evaluaron la función cognitiva de cerca de 1.500 mujeres con diabetes tipo 2. La ingesta superior de grasas saturadas y grasas trans durante la media-

na edad estuvo asociada con un peor deterioro cognitivo. El estudio también mostró que un ratio superior de grasas poliinsaturadas frente a grasas saturadas resultó beneficioso para la función cognitiva. Los investigadores aplicaron múltiples tests cognitivos a lo largo de varios años para evaluar el estado cognitivo.

*Devore EE, Stampfer MJ, Breteler MMB, et al. Dietary fat intake and cognitive decline in women with type 2 diabetes. Diabetes Care. 2009;32:635-640.*

Fuente: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org) // 9-4-2009

### EL ACEITE DE PESCADO NO PROPORCIONA NINGÚN BENEFICIO CARDIACO

En un informe presentado esta semana en la asamblea anual del Colegio Americano de Cardiología, los investigadores han afirmado que los ácidos grasos omega-3, presentes en el pescado graso, no poseen ningún beneficio para la salud cardíaca. Entre cerca de 4.000 pacientes que habían sufrido un ataque cardíaco, no se observó ninguna diferencia entre aquellos que consumieron suplementos de omega-3 y quienes tomaron cápsulas placebo.

Las conclusiones son similares a

las del informe de 2006 que revisó 89 ensayos randomizados y estudios de cohortes, que no mostraron ningún beneficio de la ingesta de omega-3 sobre la mortalidad total, los sucesos cardiovasculares o el cáncer.

*Senges J. Omega-3 fatty acids on top of modern therapy after acute myocardial infarction (OMEGA). Report presented at: American College of Cardiology Annual Meeting; March 30, 2009; Orlando, FL.*

*Hooper L, Thompson RL, Harrison RA, et al. Risks and benefits of omega-3 fats for mortality, cardiovascular disease, and cancer: systematic review. BMJ. 2006;332:752-760.*

Fuente: [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org) // 1-4-2009

### EL SOBREPESO ACORTA LA VIDA

La reciente investigación, publicada en las páginas de la revista 'The Lancet', demuestra que los kilos de más incrementan de forma más que considerable el riesgo de muerte.

Los autores de este trabajo, dirigidos por Richard Peto y Gary Whitlock, de la Universidad de Oxford (Reino Unido) decidieron poner en marcha su estudio al comprobar el alarmante aumento de las tasas de obesidad y sobrepeso documentadas en todo el mundo en los últimos años.

Para ello, utilizaron los registros de 57 investigaciones prospectivas realizadas principalmente en Norteamérica y Europa que aportaban información sobre un total de 894.576 personas.

Entre todos los parámetros disponibles, los investigadores prestaron especial atención al índice de masa corporal (IMC) de cada paciente, un indicador que se obtiene al dividir el peso por la talla al cuadrado y sirve para calcular el sobrepeso. (Se considera que un IMC superior a 25 indica

exceso de peso y que, por encima de 30 existe obesidad).

Después, comprobaron cómo había sido su evolución al menos en los cinco años siguientes a esta medición. Durante ese tiempo, 15.996 participantes fallecieron.

Los resultados de su trabajo pusieron de manifiesto que las personas cuyo índice de masa corporal oscilaba entre 22,5 y 25 presentaban las tasas de mortalidad más bajas de la muestra.

Además, los investigadores comprobaron que, por encima de ese rango, cada aumento de cinco puntos en el índice de masa corporal se asociaba con un incremento del 30% en el riesgo de muerte por cualquier causa, si bien las enfermedades vasculares eran muy comunes en el registro.

En sus conclusiones, los investigadores también señalan que los efectos perjudiciales de una obesidad severa son similares a los producidos por el tabaquismo.

Fuente: *El Mundo Salud* // 18-3-2009