

Yonkys de la comida sana

De un tiempo a esta parte, lo que empezó siendo una corriente contra la comida basura que postulaba por el retorno a la comida sana y a la dieta mediterránea, lleva camino de convertirse en una secta bastante molesta e intransigente con todos los que no compartimos sus ideas al 100%. Con esta actitud tan radical, lo único que están consiguiendo es que se les vea como a unos bichos raros que van contra corriente y con nula capacidad de influir en la dieta de la mayoría de los mortales.

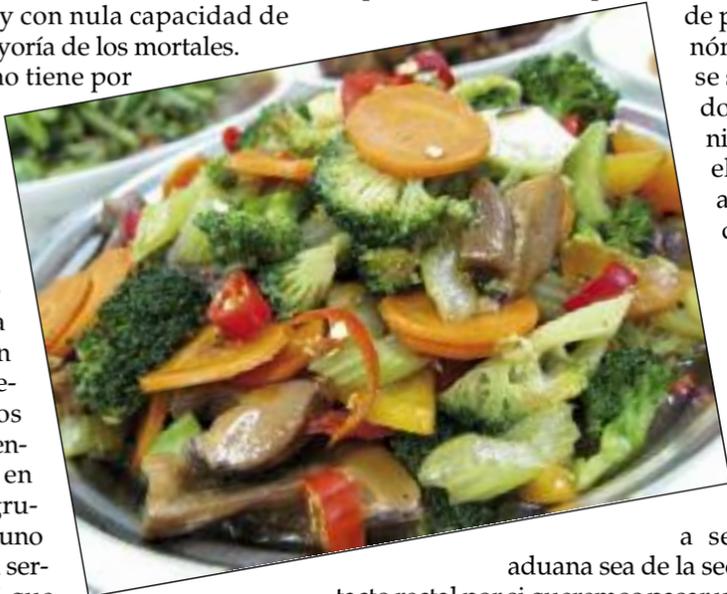
A priori, esta doctrina no tiene por

qué ser mala. La idea de volver a comer sano, dejar los transgénicos, conservantes, edulcorantes artificiales y comida basura en general, no está mal. El problema viene cuando estos gurús de la alimentación se creen con derecho de juzgar y condenar a todos los que no nos convertimos automáticamente en acólitos de ellos. Si en una conversación de un grupo de amigos se encuentra uno de estos, el monotema está servido y al final conseguirá que te vayas a casa con remordimiento de conciencia por haber tomado un refresco de cola en lugar de un kéfir de cabra durante la cena.

Peor aún es cuando te invitan a su casa. Nunca sabes qué llevar para no ser visto como un agente del "fast food". El embutido tiene demasiada grasa,

el jamón sube los triglicéridos, los snaks tienen un montón de "E", las fresas llevan conservantes y los postres son veneno puro porque se hacen con acidulantes no naturales. ¿Qué llevo? ¿Cuatro manzanas? ¡Pero que sean ecológicas por Dios! ¡Y no se te ocurra pedir café! ¡Té del Himalaya recolectado por lamas vírgenes sin azúcar que es muy sano!

Esa imagen tan nuestra de "Vente a Alemania, Pepe" con la maleta repleta



de productos gastronómicos típicos que se salían por los lados para agasajar al niño que estudia en el extranjero y allí a saber lo que come el pobrecito, lleva camino de desaparecer. A partir de ahora abra que llevarle tofu, semillas de soja y copos de avena deshidratada. No vaya

a ser que el de la aduana sea de la secta y nos haga un tacto rectal por si queremos pasar un manchego bien curado en salva, sea la parte. ¡Anatema!

No pueden consentir que uno se levante por las mañanas con el tiempo justo para una ducha rápida, un café de pie y lavarse los dientes. Tienes que dedicar al menos una hora todos los días a tomarte un vaso de agua con limón en ayunas (el limón cor-

tado dos días antes para que se oxide y produzca no sé qué asqueroso hongo), hacer abluciones con manzanilla, un par de té (rojo y verde), una cucharada de alpiste (literal), una fuente de fruta ecológica cortada en el sentido de la agujas del reloj (porque ya no puedes volver a tomar fruta en todo el día a riesgo de convertirte en un melón), meditar media hora y por último, tomarte un zumo recién exprimido. Lo que no entiendo es cómo les quedan ganas de ir a trabajar después de tal ceremonia. A no ser que sea una condición sine qua non el no trabajar para estar sanísimo.

Como en todas las doctrinas, en el término medio se encuentra su virtud. No parece muy lógica esta cruzada cuando la esperanza de vida aumenta sin parar, nuestros ancianos están más tiempo activos que nunca, el culto a lo saludable cuenta con legiones de seguidores en todo el mundo y en general, la concienciación ante la comida basura crece sin parar. Si todo lo que comemos fuese tan nocivo como los súper saludables nos quieren hacer creer, no sería justo al contrario?

Está muy bien lo de comer súper sano, mirar todas las etiquetas antes de comprar cualquier producto alimenticio y evitar en la medida de lo posible los precocinados. Pero sin obsesionarse. Si un día te tomas un bocadillo de embutido, o te vas al burger con tu hijo, o te tomas un chocolate con buñuelos... no pasa nada si es algo esporádico. La comida también puede ser un placer y no hay por qué renunciar a ella en aras de una supuesta vida más saludable. Tampoco vamos a hacer la paella con arroz basmatic. ¿No?



Manuel Latorre.
Protésico dental

A todos los directivos de Enfermería: agradecimiento a los que ya no están; bienvenida a los nuevos

Tras el cambio político acontecido en las pasadas elecciones autonómicas se vienen produciendo cambios en los puestos de responsabilidad y gestión de la sanidad de la Comunidad Valenciana. La profesión enfermera no ha sido ajena a los mismos. En los últimos meses, el Diario Oficial de la Generalitat Valenciana (DOGV) viene recogiendo los relevos en las distintas direcciones de Enfermería de los departamentos de Salud. Algunos de los profesionales que recientemente han sido sustituidos llevaban casi 20 años realizando labores de dirección y gestión de la división de Enfermería, tanto en Hospitalaria como en Primaria. Un tiempo en el que nuestra sanidad ha sufrido numerosos cambios y una modernización no conocida hasta ahora fruto de los avances de la época en que nos ha tocado vivir. Un contexto sociosanitario que ha ido cambiando de forma rápida, económicamente difícil y donde los ciudadanos han cobrado un protagonismo muy importante.

Desde mi condición de presidente del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y como representante de la Organización Colegial Enfermera en esta comunidad autónoma, he tenido la oportunidad de tratar personalmente con to-

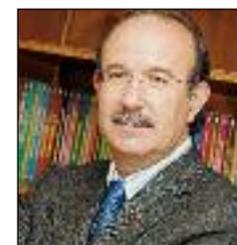
dos ellos, en mayor o en menor medida, y hemos podido establecer una periódica colaboración mutua que se ha traducido en el apoyo a jornadas científicas, el respaldo de iniciativas profesionales, la concesión de premios y reconocimientos a compañeros y compañeras como instrumento de motivación y la ayuda en actos de diversa índole. Los proyectos colegiales también han recibido por su parte una buena acogida y su colaboración, así como sus aportaciones, la han llevado a cabo en la medida de sus posibilidades. En definitiva, se ha podido interactuar, colegial y profesionalmente, en beneficio de la Enfermería de esta Comunidad.

Es por ello que me gustaría aprovechar el proceso de cambio para agradecer a este gran grupo de profesionales el tiempo dedicado a liderar un proyecto, una gran labor, tal cual es la tarea directiva en Enfermería. Reconocerles el buen trabajo realizado aún en épocas de crisis, con escasez de recursos humanos medios y de personal. En definitiva, poner en valor su gestión al frente de las distintas direcciones de Enfermería, siempre procurando dar un buen servicio a los ciudadanos de la Comunidad Valenciana, a los usuarios del sistema sanitario y a los propios compañeros de profesión y equipos de salud.

Al mismo tiempo, como debe ser, hay que felicitar y dar la bienvenida a los que se incorporan ahora a esa gran responsabilidad, deseándoles todo tipo de aciertos en el desempeño del cargo.

Desde el CECOVA y los colegios de Enfermería de la Comunidad Valenciana nos ponemos a su disposición para seguir colaborando de forma activa en pro de la profesión enfermera. Cualquier iniciativa científico-profesional, reunión para compartir conocimientos e intercambiar opiniones, acto de promoción de la disciplina, propuesta para la defensa de intereses comunes, etc, será bien recibida por nuestra parte. A la inversa estoy convencido de que también encontraremos en ellos el apoyo que siempre se ha tenido.

Considero que nadie puede impulsar, promocionar, mejorar y defender a Enfermería mejor que los propios enfermeros, máxime si ocupan puestos de gestión y liderazgo. Por tanto les animo a trabajar en la nueva labor y a seguir aportando entre todos lo mejor a la profesión. Tendrán todo el apoyo colegial para la nueva y apasionante andadura profesional que afrontan.



José Antonio Ávila
Presidente del Consejo de
Enfermería de la
Comunidad Valenciana

Salut i Força

Edita:

EDITORIAL
FANGUERET

Director: Joan Calafat i Coll. e-mail: joancalafat@salut.org. **Asesor Científico:** Doctor Jaume Orfila. **Subdirector:** Alfredo Manrique

Redacción: M.Soriano, J.Riera Roca, Nacho Vallés, Vicent Tormo, Angeles Fournier, Laura Pintado, José Castillejos.

Colaboradores: Manuel Latorre, Alberto de Rosa, Emma Beltran, Lucía Martínez, José Pérez-Calatayud, María Rita Espejo, Mariano Guerrero, José Vilar, Nagore Fernández Llano, Amadeo Almela.

Diseño y Maquetación: Jaume Bennassar. e-mail: estudio@salut.org. **Fotografía:** M.Soriano. **Redacción y Administración:** Salamanca 66. 46021. Valencia. Tel. 34 629 66 05 38 • 34 680 646 438-

Publicidad: Ignacio Morro. Tel. 34 609 150 326 - e-mail: publicidad@salutcomunitat.org • **Distribución:** Gaceta Comunicación. • **Impresión:** Hora Nova, S. A.

D.L.: PM 758-2011. ISSN: 2174-0968 www.salutcomunitat.org

Salut i Força no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados, ni se identifica necesariamente con el criterio de los mismos. Prohibido reproducir total o parcialmente el contenido de esta publicación sin la autorización del editor.