



## Esencia edita a Megan Maxwell

**LIBROS** La editorial Esencia publica la obra de Megan Maxwell *Adivina quién soy esta noche*, dentro de su saga erótica. **REDACCIÓN**

## Sobrado Palomares, maestro de periodistas

**DISTINCIÓN** El periodista Alfonso Sobrado Palomares (Calvos de Rendín, Ourense, 1935) acaba de ser distinguido con el título de Maestro de periodistas, que otorga el Club de Periodistas Gallegos en Madrid, por su contribución a un periodismo intenso y comprometido, su magisterio como cronista internacional y su actividad como gestor de medios de comunicación. El

que fuera presidente de la Agencia Efe y fundador del semanario político *Posible* agradeció el reconocimiento de sus colegas durante el acto de entrega, celebrado en el café Varela del hotel Preciados de Madrid. Pilar Falcón, presidenta del Club, le ha hecho entrega del título conmemorativo, tras lo que Palomares analizó la situación del periodismo actual. **PILAR FALCÓN**



Sobrado Palomares, sentado, entre Pilar Falcón y Santín. Foto: Manuel Seixas/Lalín Press



Una tradicional hamburguesa, en una imagen de archivo. Foto: Gallego

# Los españoles abusan de la ingesta de carne

Los cardiólogos insisten en la conveniencia de llevar una dieta basada en los productos vegetales

**MARIO ÁLVAREZ**  
Santiago

La Fundación Española del Corazón (FEC) alertó ayer de que la sociedad española ingiere demasiada carne, en especial roja, y recordó la importancia de una dieta basada en productos vegetales para gozar de buena salud.

Según datos gubernamentales sobre el consumo alimentario, en 2013 la carne supuso el 22,1% del gasto total de la cesta de la compra de los españoles, mientras que el pescado representó el 13,1%, y las frutas frescas y hortalizas el 9,3% cada una.

Los motivos de esta preferencia cárnica son, según indicó en un comunicado Pedro Betancor, director del Programa de Alimentación y Salud de la FEC, que la carne es más barata, está más disponible y es normalmente más sabrosa que el pescado de-

bido a su alto contenido en grasa. Sin embargo, la fundación apuntó que estos alimentos tampoco deben eliminarse por completo, pues las dietas basadas únicamente en productos vegetales no aportan vitamina B12 y pueden provocar un déficit proteico.

Según han demostrado estudios recientes, las dietas ricas en frutas y verduras no sólo disminuyen los niveles de presión arterial, sino que también ayudan a reducir la diabetes, el colesterol, la obesidad y el riesgo cardiovascular entre un 20 y un 30 %.

Aunque el doctor Betancor matizó que estas características se refieren a productos vegetales frescos y no a los precocinados, "los cuales se consumen con mucha frecuencia y algunos contienen mucha sal".

Asimismo, señaló que "no hay que llegar a la creencia de que para reducir el riesgo cardiovascular hay que ser vegetariano", y apostó por una dieta variada como la mediterránea, con abundancia de frutas, verduras y legumbres, y con un consumo moderado de carne.

### { PROTOCOLO Y CEREMONIAL }

## Consejos a la hora de comer

**Nuria Pereira.**  
Directora del Instituto Europeo Campus Stellae



Esta semana vamos a ofrecerles algunos consejos básicos que hay que observar a la hora de sentarse a la mesa para comer. Son consejos sencillos de recordar y que demostrarán ante los demás nuestros modales y saber estar.

En primer lugar, al hacer uso de los cubiertos bajo los codos manteniéndolos junto al cuerpo.

Nunca se lleve las manos a la cara mientras come y menos con los cubiertos en la mano.

Jugar con los cubiertos y darle vueltas al salero, no es correcto.

Para enfriar la sopa no se debe soplar, simplemente espere, y comience por el borde del plato.

Si al servirse se le cae algo al mantel, recójalo con el cuchillo y póngalo a la orilla del plato, lo que no debe hacer es comerlo o recogerlo con la mano.

Cuando sirven o retiran el plato, aparte el brazo correspondiente a fin de facilitar el servicio.

Al servir las copas, tanto el cuello de la botella como la boca de la jarra no deben tocar el vaso.

No preguntar a una persona en el momento en que se lleva el bocado a la boca, pues no podría contestar con la boca llena.

Las tazas tienen asa para que tome de ella, no con toda la mano.

Si le piden el salero u otro condimento, páselo antes de usarlo.

El uso del palillo debe ser en privado, nunca en la mesa.

Ningún alimento blando se corta con cuchillo, por ejemplo: el huevo.

Cuando se ofrece algo en la mesa, es costumbre hacerlo por la izquierda.

Siempre parta el pan con sus dedos.

Nunca coma, beba o ejecute una acción con una mano, mientras sostiene con la otra un cubierto, vaso o taza.

El pollo, en un día de campo, cómalo sosteniéndolo con una mano, no con las dos. A la mesa siempre coma el pollo con el tenedor y el cuchillo.

Tanto las uvas como los frutos pequeños se comen con los dedos.

Las bebidas en la mesa deben ser servidas por la derecha.

Parta la carne conforme la ingiere, no la parta toda a la vez.

Si toma café o té sin estar sentado a la mesa, sostenga el plato y taza en la mano izquierda y lleve la taza a la boca con la mano derecha.

Nunca deje la cucharita dentro de la taza, su lugar está a la derecha, sobre el plato.

No insistir demasiado con una persona que se niega a aceptar lo que se le ofrezca, la moderación ayuda siempre. Creo que esta última recomendación es una de las más importantes para no incomodar a nuestros invitados.

Al comenzar a arreglar una mesa, se cubre ésta primero con un paño grueso y después se pone encima el mantel, con el objeto de proteger la madera y atenuar el ruido de los platos.

Nunca se levante de la mesa si el anfitrión o anfitriona no lo ha hecho.

Antes de servir el postre, limpie la mesa de platos y cubiertos, incluso los que no se utilizaron, excepto en el caso de las copas y vasos.

Resumiendo, en la mesa es donde realmente conoceremos a una persona con educación y respetuosa con los demás. Yo siempre estoy atenta a cómo tratan a camareros y personal en los restaurantes o en las casas. Para mí es la mejor carta de presentación de una persona.