De lunes a viernes a partir de las 12:20h.

Hoy por Hoy

Sección Nutrición

SER

seralmeria.com | Síguenos en

MENÚ DE MAÑANA

DESAYUNO

· **Café con leche desnatada** o bebida vegetal

· **2 galletas integrales** con queso fresco y rodajas de tomate

· **Medio tazón de fresas**

MEDIA MAÑANA

· **1 yogur desnatado**

ALMUERZO

· **Garbanzos con verduras, cúrcuma y pimentón**

· **Lomo de cerdo al horno**

· **Ensalada verde**

· **1 pieza de fruta** a tu elección

· **1 infusión** de manzanilla y menta poleo

MEDIA TARDE

· **6 almendras o 7 nueces**

· **1 infusión** de té verde

CENA

· **Sopa de cebolla** (Cortas 2 cebollas en dados muy pequeños. En una cacerola pones 1 cucharada de aceite de oliva y vuelcas la cebolla. Sofríes a fuego muy lento. Agregas medio litro de caldo de verduras y 1 patata cortada en dados muy pequeños. Cuando la patata está tierna pasas la preparación por la licuadora. Sirves en los platos y espolvoreas con huevo duro picado)

· **Calamares a la plancha** con ensalada de zanahoria, rúcula y manzana

· **1 yogur desnatado**

· **1 infusión** de manzanilla, melisa y tila

MENÚ ELABORADO POR

GABRIELA PELLEGRINI

Máster Profesional en Naturopatía y Terapias Naturales
Coach Personal y Nutricional
Especialista en Obesidad y Sobrepeso

Autora dellibro 'Cómo bajar de peso en la Menopausia'

gabrielapellegrini22 Gabriela Pellegrini

PATROCINA

CASI
Especialistas en Tomate

Diputación une lazos con el Teléfono de la Esperanza

Con el objetivo de aumentar la atención a los más necesitados

LA VOZ

La Diputación de Almería y la Asociación del Teléfono de la Esperanza están afianzando sus lazos de colaboración para aumentar la atención a los almerienses más necesitados. La crisis provocada por el Covid-19 ha provocado un aumento de las llamadas que recibe esta asociación, llegando a cuadriplicar la media al año anterior a la pandemia.

La diputada de Bienestar Social, Ángeles Martínez, ha visitado sus instalaciones en la capital almeriense y ha mantenido una reunión con la presidenta, María Isabel Orland, la directora del centro, Eva Rosas y el secretario, Juan Antonio Varona para conocer de primera mano el funcionamiento de una asociación que realiza una labor fundamental los 365 días del año.

Los trabajadores del centro, formado por profesionales y voluntarios, realizan tareas esenciales de escucha, para que cualquier persona se sienta acompañada, a través de los orientadores y el grupo de psicólogos, ante una situación emocional compleja. Además, llevan a cabo cursos y talleres para la promoción de la salud emocional, autoestima, elaboración del duelo, comunicación, etc.

Ángeles Martínez con María Isabel Orland, ayer. LA VOZ

Más proyectos La diputada ha mostrado su satisfacción tras la visita y ha recalcado el esfuerzo que realizan los trabajadores de la asociación: "Desde la Diputación queremos seguir colaborando con ellos, ampliando los proyectos en común para atender las demandas de los almerienses". Martínez se ha mostrado orgullosa de asociaciones como el Teléfono de la Esperanza, por la magnífica labor que realizan: "Han ayudado a miles de almerienses durante la pandemia, multiplicando esfuerzos y realizando un trabajo esencial en un momento crítico. Cuando hay esperanza, hay oportunidades".

Por su parte, María Isabel Orland ha expresado su agradecimiento a la Diputación. "Esperamos que mejore la situación para que se celebre el Día de la Provincia y recibir la ansiada Medalla de lo Social del año 2020. Es el máximo reconocimiento a la labor que realizamos desde la asociación".

UNA ASOCIACIÓN QUE ESCUCHA LAS 24 HORAS DEL DÍA

La directora del Teléfono de la Esperanza en Almería, Eva Rosas, ha mandado un mensaje a toda la provincia: "Somos una asociación que escucha las 24 horas del día. Desde cualquier rincón, se pueden poner en contacto todas aquellas personas que están pasando por una difícil situación".

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE **CARBONERAS** (ALMERÍA)

E D I C T O

Que en base al acuerdo de la Junta de Gobierno Local de este Ayuntamiento, en sesión celebrada el día **19 de marzo de 2021**, por el que se ha admitido a trámite el **Proyecto de Actuación para AMPLIACION DEL CEMENTERIO MUNICIPAL Y EJECUCION DE AREA DEPORTIVA Y RECREATIVA**, en una parcela situada en el Paraje de **"La Hoyca"**, **Polígono 10, Parcela 83**, de esta Termino Municipal, bajo el expediente **(596/2021) PA/01-2021**, en terrenos clasificados como **Suelo No Urbanizable** con la categoría de **(SNU-CN)**, promovido por D/Dña. **AYUNTAMIENTO DE CARBONERAS**, con **N.I.F./C.I.F. ***0320****.

De conformidad con lo establecido en el art. 43.1.c) de la Ley 7/2002, de 17 de diciembre, de Ordenación Urbanística de Andalucía, se somete el expediente a información pública, por plazo de VEINTE DÍAS hábiles, a contar a partir del día siguiente al de la publicación del presente EDICTO en el Boletín Oficial de la Provincia, a fin de que cualquier persona interesada pueda examinarlo y formular las alegaciones y sugerencias que estime convenientes. La consulta del expediente podrá realizarse en las Dependencias de Urbanismo, en horario de Lunes a Viernes, de 9'00 a 13'30 horas.

En Carboneras, 22 de marzo de 2021

EL CONCEJAL DE URBANÍSMO, OBRAS PUBLICAS, SERVICIOS URBANOS, MEDIO AMBIENTE E INFRAESTRUCTURAS.

Fdo. Pedro López Hernández.

El PSOE pide más personal educativo

Inés Plaza lamenta que se ha haya reforzado sólo un 2,8% la plantilla en la comunidad andaluza

LA VOZ

La senadora por el PSOE de Almería, Inés Plaza García, ha reprochado al Gobierno andaluz que desde el inicio de la pandemia, hace ahora un año, "haya escatimado en inversión de personal en Educación; tanto que -según ha trasladado en una intervención parlamentaria-, sólo ha aumentado la contratación un 2,8% cuando debería haber sido de un 16%" atendiendo a la población educativa andaluza. Añade, además, que en las comunidades autónomas gobernadas por el PSOE "se ha cuatriplicado la contratación de profesorado y resto de personal educativo" respecto a las regiones gestionadas por el PP.

Plaza García ha recordado que el Gobierno de España movilizó recursos financieros excepcionales para que las comunidades pudieran hacer frente a las consecuencias de la pandemia y, en este sentido, el Fondo Covid-19 incluía 2.000 millones de euros para gasto educativo que se le transfirió "para financiar las medidas derivadas de la emergencia sanitaria, como la contratación de personal docente de refuerzo".

La senadora ha rememorado que desde que se decretó el estado de alarma y, por tanto, se obligó al cierre de los centros educativos, el Ministerio de Educación "se puso a trabajar rápidamente en coordinación con las autoridades sanitarias y con las comunidades autónomas, y con la ayuda de toda la comunidad educativa, consiguió garantizar el derecho a la educación en un entorno seguro".

Un juez de Barcelona decidirá sobre la compra del solar frente a Gran Plaza

El Ayuntamiento ha suspendido los plazos para la adquisición del solar a la espera de la respuesta del juez responsable del concurso de acreedores de la empresa

El solar se encuentre frente al centro comercial y el Teatro Auditorio. R. I.

JULIO VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. La Junta Local de Gobierno del Ayuntamiento de Roquetas de Mar ha acordado estos días la suspensión de los plazos del procedimiento de licitación para la adquisición onerosa del solar situado frente a Gran Plaza y que, como se recordará, formó parte del malogrado convenio del hospital.

El Consistorio inició el pasado mes de diciembre el procedimiento para la compra del solar, sobre el que se anunció el año pasado que se utilizaría para ubicar en él el mercadillo semanal. Sin embargo, entre las condiciones para la adquisición estaba la necesidad de contar con autorización judicial de los juzgados en los que se están gestionando los concursos voluntarios de acreedores de las mercantiles afectadas por esta operación, en este caso concreto el Juzgado de lo Mercantil número 3 de Barcelona, al que la empresa Viviendas Nuevas y de Segunda Mano S.L. solicitó autorización para la venta el pasado mes de febrero.

Por ello y a la espera de que el juzgado de Barcelona se pronuncie, el Ayuntamiento ha decidido suspender los plazos fijados en el procedimiento de compra para cerrar la operación, sobre la que el Consistorio, como ya informó IDEAL el pasado mes de diciembre, ya tiene decidida la compra.

Una operación de 17,3 millones

Como se recordará, la operación supone un desembolso para las arcas municipales de 1.350.000 euros de precio máximo fijado, al que se sumarían otros gastos como los de notaría e inscripción registral de la compraventa, valorados en 35.000 euros. Sin embargo, a esa cantidad hay que sumar los 16 millones de euros recogidos en el convenio para la financiación del hospital firmado hace más de 10 años y por el que los propietarios debían abonar ese dinero al Ayuntamiento de Roquetas de Mar a cambio del aumento de edificabilidad de la parcela aprobado y que les permitía construir dos torres de gran altura y una zona comercial.

Aquel dinero para el hospital nunca llegó y la posterior crisis inmobiliaria llevó a los propietarios del solar al concurso de acreedores. Ahora, el Ayuntamiento se ha mostrado dispuesto a pagar 1.350.000 euros para su compra y dar por perdidos los 16 millones de euros que se pensaban conseguir con aquel convenio urbanístico.

La parcela, de 30.000 metros cuadrados y delimitada por la carretera de Alicún y las avenidas Unión Europea y Reino de España, es actualmente uno de los solares más atractivos comercialmente hablando de todo el municipio. Por lo que desde el Ayuntamiento se defendió la compra en un informe en el que se aseguraba que «existen claras razones de oportunidad y conveniencia para la adquisición del inmueble» y se llegaba a decir que «no podemos dejar pasar la oportunidad».

Sin embargo, contando el dinero del convenio del convenio del hospital, el importe de la operación supone triplicar el valor de mercado reconocido en la tasación encargada por el Ayuntamiento y que lo fija en 5.591.825 euros.

Roquetas tendrá un servicio de supervisión de calidad de la temporada de las playas

J. VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. El Ayuntamiento de Roquetas de Mar ha sacado a concurso por un importe de 40.329 euros anuales, el contrato de asistencia técnica para la elaboración y seguimiento del Plan de Explotación de los servicios de temporada de playas, así como el cumplimiento normativo del dominio público y la gestión de los sistemas de calidad de playas del municipio.

El contrato, básicamente, será para la contratación de un profesional o profesionales que ejerzan las labores de coordinación del Ente Gestor de Playas de Roquetas, el organismo creado en el Ayuntamiento para coordinar todas las áreas implicadas en la gestión de las playas y su calidad.

De esta forma, la empresa o profesional que se haga con el trato, se encargará de elaborar un Plan de Explotación de los servicios de temporada de plazas y será el interlocutor entre el Ayuntamiento y el servicio provincial de Costas de Almería y la Consejería de Agricultura de la Junta, en materia de ocupación del dominio público marítimo-terrestre y el uso y explotación de los servicios de temporada de playas. Además, se encargará de gestionar consultas técnicas sobre el cumplimiento del dominio marítimo, así como asesorar en la atención de las incidencias relacionadas con las playas que se reciban desde el Gestor de Incidencias municipal. Igualmente, prestará asistencia técnica en la elaboración de informes.

Todas esas labores anteriores se prestarán durante todo el año, pero poco antes del inicio de la temporada de playas, concretamente el 1 de marzo y hasta el 30 de octubre de cada año, el ganador del concurso se encargará de la inspección, vigilancia y seguimiento de los servicios de temporada ocupándose del marcaje de las parcelas e inspección del correcto marcaje; la supervisión del montaje de los citados servicios y otros como el balizamiento, zonas de sombra y pasarelas; la atención personalizada a los adjudicatarios. El adjudicatario comprobará, cada 10 días, los requisitos e inspeccionará los servicios de hamacas, náuticos, quioscos y chiringuitos temporales, parques acuáticos en el mar, zonas de masajes y demás instalaciones.

Además, se compromete a dar un tiempo de respuesta no mayor a 70 minutos en aquellas incidencias que precisen su presencia en la playa.

Otro de los puntos más importantes del contrato será la supervisión de los sistemas de calidad del área de Turismo y Playas, tanto de las playas y sellos de las mismas, como de las oficinas de turismo.

La marcha solidaria de concienciación sobre el autismo será este año online

J. VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. El Ayuntamiento de Roquetas de Mar, a través del Área de Familia y junto a las asociaciones Dárata y ALTEA, promueve e invita a los roqueteros a participar en la 'IV Marcha Solidaria online' con la que se conmemorará el 'Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo', que se celebra el próximo 2 de abril.

Las restricciones de la pandemia han llevado a organizar esta iniciativa con carácter online, para lo que se ha pedido a los que quieran participar que envíen una fotografía, realizada desde sus casas o en cualquier punto del municipio, al email marchasolidaria@aytoroquetas.org, en la que el protagonista refleje una palabra que sugiera el día a día del TEA con el hashtag #RoquetasAzul. Se podrá realizar hasta el 31 de marzo.

Con todas las imágenes se realizará un vídeo-montaje que simbolizará la marcha.

Inscripciones abiertas para los cursos del POEFE de Agricultura y Servicios Sociales

J. VALDIVIA

ROQUETAS DE MAR. Los itinerarios formativos POEFE correspondientes a las modalidades Agricultura y Servicios Sociales, dentro del plan 'Roquetas de Mar, empleo para todos', han abierto un nuevo plazo de inscripción de cara a sus próximas ediciones.

Los 15 alumnos participantes recibirán formación específica, transversal y complementaria, así como módulos de orientación y prácticas profesionales no laborales. Una vez superados los programas, se expedirá también un certificado acreditativo. Las fechas programadas para el inicio de sesiones lectivas son el 8 de abril para el curso de Agricultura y el 12 para el de Servicios Sociales.

Ambos se dirigen a jóvenes y mayores desempleados, inmigrantes, personas con discapacidad, minorías étnicas, víctimas de violencia de género y personas en riesgo de exclusión.

ALMERÍA

El colegio Colonia Araceli, pionero en energía adiabática

● El delegado de Educación visita el centro y destaca el plan de bioclimatización puesto en marcha recientemente por la Consejería

Redacción

El delegado de Educación y Deporte de la Junta en Almería, Antonio Jiménez Rosales, ha visitado el Centro de Educación Infantil y Primaria (CEIP) Colonia Araceli para conocer el sistema de refrigeración adiabática, pionero en la provincia, instalado recientemente en este colegio público de la capital.

Durante la visita, a la que han asistido asimismo la jefa de servicio de Planificación y Escolarización de la Delegación Territorial, Maribel Fernández Imbernón, y el portavoz de Ciudadanos en Almería, Miguel Cazorla Garrido, el director del centro, Rafael Fernández Lozano, ha explicado cómo funciona el sistema. Esta refrigeración es una alternativa a los habituales sistemas de aire acondicionado, que funciona refrigerando el aire mediante la evaporación del agua. Sus principales ventajas son el bajo consumo eléctrico, las menores emisiones de CO2 y el menor coste de inversión inicial y de funcionamiento, además de que funcionan con aire fresco, sin recirculación, mejorándose así la calidad del aire interior. Para la selección de estas actuaciones se han priorizado centros ubicados en municipios con mayor severidad climática en verano. Antonio Jiménez ha destacado "el esfuerzo realizado por la Consejería de Educación por mejorar las infraestructuras de los centros educativos de nuestra provincia. Por primera vez, por parte de la Junta de Andalucía se aborda la climatización de las aulas mediante medidas activas de refrigeración, respondiendo así a una demanda de muchos años por parte de centros y familias". Por su parte, Rafael Lozano, ha mostrado su satisfacción con esta iniciativa puesta en marcha que "supone no solo tener un sistema de refrigeración en las aulas sino que mejora la calidad del aire, contribuyendo así a la ventilación necesaria hoy en día marcada por los protocolos anticovid".

> El sistema supone un menos consumo eléctrico y menor emisión de CO2

La instalación es posible gracias al Plan de Infraestructuras Educativas 2020-2027 impulsado por la Consejería para dar respuesta de forma ordenada y planificada a las demandas y nuevos retos del sistema público educativo andaluz en este horizonte temporal. Este Plan de Infraestructuras tiene como objetivos la eliminación progresiva de los módulos prefabricados, medidas para la mejora de la climatización de los centros e implantación de energías renovables, continuar con la eliminación del amianto o la reforma de los centros docentes.

D.A.

Comité de Ética Asistencial Almería Centro.

Encuentro en Torrecárdenas del renovado Comité de Ética Asistencial Almería Centro

Ofrece apoyo y asesora a Distrito Sanitario Almería, Torrecárdenas, Centro de Transfusiones y El Toyo

Mar París

El Hospital Universitario Torrecárdenas ha acogido la reunión del recientemente renovado acuerdo con el Decreto 8/2020 de 30 de enero, por el que se regulan los órganos de ética asistencial y de la investigación biomédica en Andalucía, 'Comité de Ética Asistencial Almería Centro'.

Este Comité se encuentra bajo la coordinación general del Comité de Bioética de Andalucía y ofrece apoyo y asesoramiento a todos los centros o instituciones que integran su ámbito de actuación y que son el Distrito Sanitario Almería, el Hospital Universitario Torrecárdenas, el Centro de Transfusiones, Tejidos y Células de Almería y el Hospital de Alta Resolución de El Toyo. Los Comités de Ética Asistencial de Centros Sanitarios son órganos colegiados de deliberación, de carácter multidisciplinar en su composición, para el asesoramiento de pacientes, usuarios, profesionales de la sanidad y equipos directivos de los centros e instituciones sanitarias en materia de protección de sus derechos, calidad asistencial, de cuestiones éticas y de prevención conflictos éticos.

EN BREVE

Hoy se puede donar plasma en el centro de salud de Pulpí

COLECTA. Profesionales del Centro de Transfusión Sanguínea de Almería, dependiente del Servicio Andaluz de Salud (SAS), se desplazan durante la jornada de hoy hasta el municipios almeriense de Pulpí. En el centro de salud se podrá donar plasma para lo que habrá que solicitar cita previa en el teléfono 900101780. También se puede donar sangre en la sede del Centro de Transfusión junto al Hospital Torrecárdenas de la capital almeriense.

Fin de la subasta, otro "compromiso cumplido" del PP

MEDICAMENTOS. La parlamentaria andaluza del Partido Popular (PP) de Almería Rosalía Espinosa ha recordado que el fin de la subasta de medicamentos en Andalucía es otro "compromiso cumplido" del Gobierno de Juanma Moreno, gracias al que ahora los almerienses pueden acceder al medicamento que necesitan en función del criterio médico y no por ahorro económico como ocurría durante los gobiernos del PSOE.

El sistema de a la dependencia, entre los mejor valorados

INFORME. Andalucía ha alcanzado una puntuación de 7,1 en la escala de valoración que utiliza el Observatorio de la Dependencia para medir la implantación y desarrollo del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). Se trata del mejor resultado en los últimos cinco años, según el informe que cada año publica la Asociación de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales, que sitúa a la comunidad muy por encima del promedio nacional con 4,64.

Ampliado el plazo del Foro Premios Afectivo-Efectivo

SALUD. Pharmaceutical Companies of Johnson & Johnson, en colaboración con Cátedras en Red, abre por séptimo año consecutivo la convocatoria del Foro Premios Afectivo-Efectivo, que cuenta un año más con una categoría dirigida a premiar aquellos trabajos periodísticos que hayan contribuido a una mejor divulgación del conocimiento de las enfermedades y su prevención. Podrán optar al premio aquellos periodistas que hayan publicado trabajos hasta el 7 de abril de 2021.

PSOE afea a PP y Cs que refuercen sólo un 2,8% la plantilla docente en pandemia

Redacción

La senadora por el PSOE de Almería, Inés Plaza García, ha reprochado al Gobierno andaluz de las derechas que desde el inicio de la pandemia, hace ahora un año, haya escatimado en inversión de personal en Educación; tanto que, según ha trasladado en una intervención parlamentaria, sólo ha aumentado la contratación un 2,8% cuando "debería haber sido de un 16%" atendiendo a la población educativa andaluza.

Ha añadido, además, que en las comunidades autónomas gobernadas por el PSOE "se ha cuatriplicado la contratación de profesorado y resto de personal educativo" respecto a las regiones gestionadas por el PP. Plaza García ha recordado que el Gobierno de España movilizó recursos financieros excepcionales para que las comunidades autónomas pudieran hacer frente a las consecuencias de la pandemia y, en este sentido, el Fondo Covid-19 –no reembolsable-, incluía 2.000 millones de euros para gasto educativo que se le transfirió a las comunidades autónomas "para financiar las medidas derivadas de la emergencia sanitaria, como la contratación de personal docente de refuerzo". La senadora socialista ha rememorado que desde el 14 de marzo, fecha en la que se decretó el estado de alarma y, por tanto, se obligó al cierre de los centros educativos, el Ministerio de Educación "se puso a trabajar rápidamente en coordinación con las autoridades sanitarias y con las comunidades autónomas, y con la ayuda de toda la comunidad educativa, consiguió garantizar el derecho a la educación en un entorno seguro".

> En otras regiones el refuerzo ha llegado al 16% de la plantilla educativa

"El Gobierno de España trabajó desde el principio para facilitar a las administraciones educativas, docentes y familias medios técnicos y recursos para afrontar el desafío de pasar en unas horas de una educación presencial a una educación a distancia y online", ha añadido.