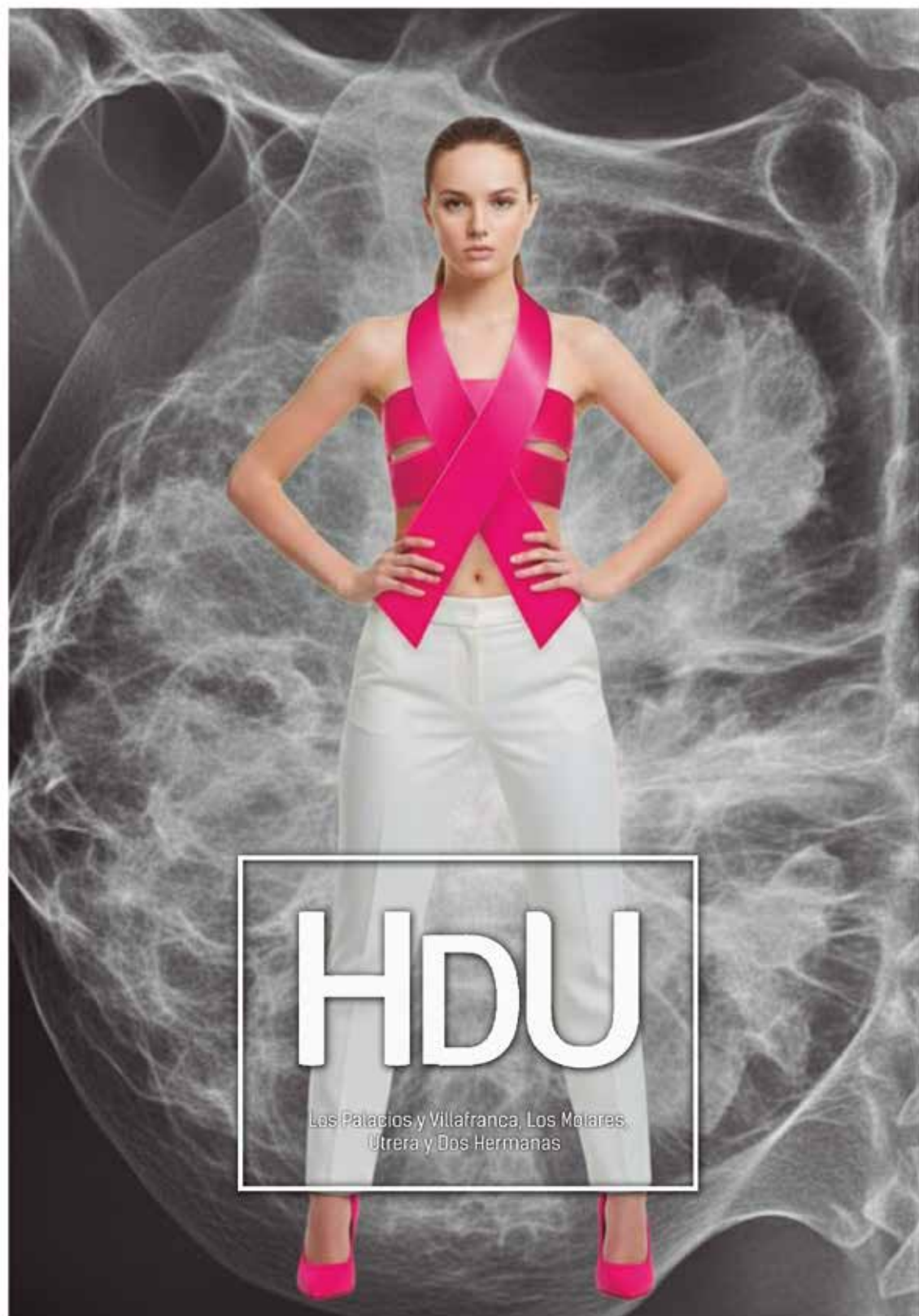




HdU

Los Palacios y Villafranca, Los Molares,
Utrera y Dos Hermanas

SUMARIO

Otoño en Andalucía:
entre la Lluvia y las Castañas **4**

Saber leer y entender la etiqueta
del pienso de mi perro **6**

Programas gratuitos útiles **8**

Vivir comparándonos: el malestar
detrás de las redes **9**

Cáncer de mama: 19 de octubre, día
mundial del cáncer de mama **10**

La felicidad desde una
perspectiva científica **11**

Entrevista a Inmaculada Vargas **12**

La Albahaca **14**

Cultivar ajos en una maceta **15**

16 El cáncer: de sus inicios históricos
a los avances de la actualidad

18 Entrevista a María Sánchez

20 La soberbia: el espejo
que deforma la realidad

21 Los inicios del padel en Utrera

22 La caza en Utrera

24 Programación Teatro

25 Recetas

28 Test cultural sobre Utrera

29 Pasatiempos

STAFF

Director

José Miguel Rojano de Juan
director@hablemosdeutrera.es
693 02 01 32

Diseño, maquetación y redacción

Miguel Rojano Pintor
publicidad@hablemosdeutrera.es

Diseño publicitario

Miguel Rojano Pintor
publicidad@
hablemoshablemosdeutrera.es

Colaboradores

Rodríguez Vélez
Esther Iranzo
Joaquín García
Diego Marchal Arias
Isabel Marchal Mateos
Lola Crespo
Joy Glenn
Iván Iobato
Norayma González
María Isabel Sorroche
Helio Herrera
Sergio Román



Revista Hablemos De Utrera
www.hablemosdeutrera.esa



Aluminium & Ferrum



Reparaciones
Ventanas
Puertas
Mosquiteras
Barandillas
Estructuras
Persianas

Galerías
Cerramientos
Toldos
Mamparas
Techos Aluminio
Pérgolas
Motores

Trabajamos todo El Vallés

Sant Feliu de Codines (Barcelona)
Joan 633 861 223

Otoño en Andalucía: Entre la Lluvia y las Castañas

Texto y fotos: Joy Glenn



Crecí en Florida, donde el otoño era más una idea que una realidad. Las estaciones se resumían básicamente en “calor” o “menos calor”. Más tarde, durante nuestros 12 años en el ejército, Amos y yo por fin experimentamos las cuatro estaciones completas, tanto en Estados Unidos como en el extranjero. De todos esos lugares, Dakota del Norte destaca más: mantas de nieve en invierno, campos de calabazas y paseos en carreta en otoño, y un verdadero sentido del ritmo de cada estación. Hoy, tras siete años en Andalucía, España, vivimos el otoño de manera muy diferente. Una que ha tardado en gustarnos, pero que hemos aprendido a apreciar.

Las Señales del Otoño en Andalucía

Aquí, el otoño no llega con hojas encendidas de colores ni con el típico “clima de jersey”. En lugar de eso, el calor se prolonga durante septiembre e incluso octubre, hasta que finalmente llegan las lluvias y refrescan el ambiente. Los árboles y plantas se marchitan, dejando ramas endurecidas y menos hojas. El aire huele distinto, a veces mezclado con el humo de los agricultores que queman los restos de las cosechas. Y los pájaros cantan en las frescas mañanas, pequeñas señales de que la estación está cambiando.

Recuerdos de los Otoños en EE. UU.

Como familia cristiana, nunca hemos celebrado Halloween, pero sí hay aspectos del otoño americano que echamos de menos. En Dakota del Norte, nuestros hijos recogían calabazas en los campos, ayudaban a sacarles las semillas y luego las horneábamos como merienda. El olor de la tarta de calabaza siempre era un regalo especial. Aquí en España, esas tradiciones no existen: ni campos de calabazas ni “pumpkin spice”. Así que guardamos esos recuerdos con gratitud, en lugar de intentar recrearlos.

Los Sabores del Otoño Español

Lo que España no tiene en calabazas, lo compensa con otros sabores de temporada. Para mí, lo más difícil es despedirme de la sandía al terminar el verano; es mi fruta favorita. Pero, a cambio, el otoño trae castañas asadas que se venden en la calle, impregnando el aire con su dulzura ahumada. También aparecen las granadas, los caquis, las uvas y los higos en los mercados, mientras comienza la cosecha de aceitunas en toda Andalucía. Para los españoles, estos sabores marcan la estación mucho más que las hojas que caen o las calabazas talladas.

Aprendiendo a Amar un Otoño Diferente

Si le preguntas a Amos o a los niños, probablemente te dirán que echan de menos el “clásico” otoño estadounidense con sus hojas crujientes, noches frías y jerseys acogedores. Yo, en cambio, no me quejo del calor que se alarga. Tal vez sea mi lado floridano: prefiero el calor al frío, siempre.

Otoño en Andalucía: Entre la Lluvia y las Castañas

Lo que hemos comprendido es que el otoño en el extranjero no tiene que parecerse al americano en el que crecimos. Tiene su propio ritmo: días de lluvia, olivares en plena cosecha, castañas en las esquinas y la lenta transición del calor del verano al frío del invierno.

Después de siete años, esta versión del otoño también se ha hecho nuestra. Puede que no se parezca a los campos de calabazas ni a los paseos

en carreta, pero tiene su propia belleza. El otoño andaluz nos recuerda que “diferente” no significa “peor”. Sólo que hemos aprendido a abrazar una nueva manera de vivir la estación, una que refleja la vida que estamos construyendo aquí. Y aunque de vez en cuando todavía hornee una tarta de calabaza, el otoño en España ya tiene un lugar en mi corazón. ■

PUBLICIDAD



Separaciones • Divorcios
Familia • Herencias
Delitos • Accidentes
Despidos • Deudas
Contratos
Extranjería • Nacionalidad

ALVAREZ HAZAÑAS, 24-B 41710 UTRERA

☎ : 675 024 225

pedrosanchezporras@hotmail.com

www.sanchezporrasabogados.wordpress.com

Ya puedes comprar tu café de siempre en nuestra tienda online



www.cafesmocaibo.es

Saber leer y entender la etiqueta del pienso de mi perro

Texto: **José Martín**

¿Como sabemos si el pienso que compramos es el mejor? ¿Quizás por el precio? ¿Por el envase que nos presentan? ¿Por la publicidad que vemos en los medios? ¿Por lo que nos dice la persona que los vende?

Queridos lectores para los que no lo sabían, hoy les diré como entender la información que viene impresa en los sacos del pienso de nuestro perro y las pequeñas trampillas que existen en el lenguaje del mismo las cuales no son totalmente claras para la mayoría del personal.

Vamos a ello: debemos saber que los **NUTRIENTES + INGREDIENTES** es = **PIENSO QUE TENEMOS EN EL SACO**.

INFORMACIÓN que debe de tener una etiqueta según la norma europea 767\ 2009.

- Composición e ingredientes.
- La etapa de vida a la cual corresponde (cachorro, adulto etc.)
- Beneficios claves del producto -
- Fecha de elaboración y caducidad del mismo.
- Contacto del fabricante o distribuidor.
- Cantidad recomendada para la edad y peso del perro.

Una vez visto lo anterior vamos a ver un ejemplo de cómo nos pueden dar a entender de que el pienso lleva pollo o cualquier ingrediente, podría ser salmón, cordero etc.

Cuando nos ponga en la información:

- **SABOR A POLLO:** La fuente de la materia prima es de baja calidad solo de saborizantes.
- **CON POLLO:** Debe tener mínimo un 4% y la fuente normalmente es de patas, cabezas, picos, intestinos etc. Es de baja calidad.
- **RICO EN POLLO:** Debe de tener mínimo un 14% pero puede proceder también de materias de baja calidad.

- **POLLO:** Debe de tener un mínimo del 26% pero también puede proceder de materias o subproductos (cabezas, patas, intestinos)
- **CARNE DE POLLO FRESCA:** debe de tener un mínimo de un 26%.

Pero esta si es de gran calidad, por lo tanto, las proteínas que contiene son de calidad.

AHORA veamos que es la:

- **ALIMENTACIÓN:** ES toda sustancia solida o líquida que una vez deglutida, aporta al organismo los elementos necesarios para producir energía, reparación de tejidos, crecimiento, mantenimiento y regulación de los procesos anteriores.
- **NUTRIENTES:** Es cualquier elemento encargado de cada una de las tareas anteriores.
- **ENERGÍA:** En nutrición la podemos expresar en calorías, es la capacidad de producir trabajo.

Y ahora llegamos a la **DIETA O RACIÓN DIARIA DE NUESTRO PERRO** que es: El conjunto de nutrientes que cada ser vivo necesita para realizar los procesos anteriores, con una o mas raciones diarias según las especies.

Espero que ya tengamos un poco más claro de cómo funciona todo el tema del pienso y así podamos elegir con criterio y no necesariamente el mas caro.

Recordarle que será en el listado de ingredientes donde encontraremos la realidad de la calidad de nuestro alimento y su composición.

También decirles que la Ley obliga al fabricante a listar los ingredientes de mayor a menor peso antes de procesar, lo que quiere decir que el ingrediente en cantidad mas grande irá en el primer puesto.

Como siempre gracias a todos los que siguen esta revista y en particular a este apartado dedicado a nuestro amigo el PERRO.■

OFERTA ESPECIAL

UTREWAL SOLO EN OCTUBRE

VEHICULOS SEMINUEVOS

TAIGO Y T-ROC



686286148

WWW.VOLKSWAGENSEVILLA.COM

DESCUENTOS HASTA 3.000€



UTREWAL. S.A

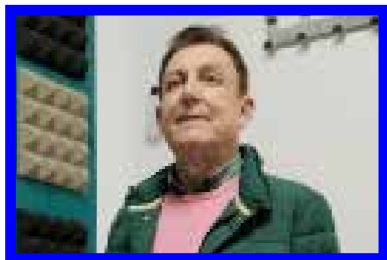
C/ Écija - Jerez, 15 41710 Utrera (Sevilla)

Tlf: 955 86 06 06 Movil: 648 46 08 51

gerencia@utrewal.volkswagen.es

Programas gratuitos útiles para la oficina

Texto : Diego Marchal Arias



Gratis y eficaz. Descarga los mejores programas de ofimática, para que tu tiempo en el escritorio sea un auténtico placer.

LIBREOFFICE, ALTERNATIVA A MS OFFICE

LibreOffice (es.libreoffice.org) es una alternativa gratuita al líder del mercado, Microsoft Office.

El software ha ganado tanto terreno que se utiliza en muchas oficinas y hogares desde hace ya bastantes años. Con sus componentes Writer, Calc e Impress, permite editar archivos de Word, Excel y PowerPoint sin problemas.

Además, el programa de dibujo Draw, el editor de fórmulas Math y el software de bases de datos Base son extras muy interesantes.

Muy útil: LibreOffice recibe actualizaciones periódicas y funciona con una moderna arquitectura de 64 bits.

THUNDERBIRD, GESTIONA EL CORREO

Puedes compensar las limitadas opciones de Windows para el trabajo de oficina con software gratuito.

Mientras Windows 7 no venía con un programa de correo electrónico, Windows 8.1/10/11 tiene uno integrado como aplicación.

Si no te gusta el concepto de funcionamiento de este software, el clásico Thunderbird (www.thunderbird.net/es.ES) te ayuda a recibir, leer y enviar mensajes.

COMPLEMENTOS, AMPLÍA LAS POSIBILIDADES

Fácil acceso desde los menús

Para por ejemplo obtener un complemento en Word accede a la pestaña Inicio de la cinta de opciones y, en el apartado Complementos pulsa sobre Más complementos. Se mostrará así la tienda de Microsoft. Navega entonces por las distintas categorías o realiza una búsqueda, mediante el apartado de la lupa que verás disponible. Recuerda que el proceso es muy similar en el resto de las aplicaciones Office.■

The LibreOffice logo, featuring a stylized document icon with a folded corner to the left of the text "LibreOffice". "Libre" is in green and "Office" is in black.

Vivir comparándonos: el malestar detrás de las redes

Texto : Lola Crespo: Psicóloga General Sanitaria



Seguro que alguna vez hemos sentido que nuestra vida es un fracaso al mirar las fotos o logros de otras personas en redes sociales. Compararnos con los demás es algo natural: a veces nos ayuda a situarnos, a entender quiénes somos y hasta a motivarnos. El problema surge cuando esa comparación deja de ser un estímulo para crecer y se convierte en un peso que afecta nuestra autoestima.

Hoy, más que nunca, las redes sociales alimentan este fenómeno. Instagram, TikTok o Facebook funcionan como escaparates donde cada persona comparte sus mejores momentos: viajes, celebraciones, cuerpos trabajados o éxitos profesionales. Lo que no aparece son las rutinas aburridas, los fracasos o los días grises. El resultado es un escenario incompleto, pero que, aun así, nos sirve de medida para evaluar nuestra vida. Y claro, en esa comparación solemos salir perdiendo.

La psicología explica este fenómeno como comparación social: miramos a otros para evaluar nuestro propio valor. Aunque puede tener un lado positivo —por ejemplo, aprender de quien admiramos—, con frecuencia genera emociones negativas como frustración, envidia o la sensación de no ser suficiente. Lo curioso es que rara vez nos comparamos hacia abajo (con quienes están en una situación más difícil), sino hacia arriba: con quienes parecen tener más o estar mejor.

Consecuencias

Las consecuencias son bastante negativas. Diversos estudios muestran que la comparación excesiva se asocia con ansiedad, insatisfacción e incluso síntomas depresivos. Además, pue-

de deteriorar nuestras relaciones: cuando uno siente que “no da la talla”, aparece la inseguridad, la necesidad de aparentar o el distanciamiento social.

En la adolescencia, esta dinámica es especialmente intensa. Es una etapa en la que la identidad se está formando y la opinión de los demás pesa mucho. No es extraño que muchos jóvenes experimenten lo que se conoce como FOMO (miedo a perderse algo), al creer que todos se divierten o triunfan más que ellos. Sin embargo, los adultos tampoco nos escapamos: también caemos en la trampa de medirnos: por la apariencia física de las fotos que vemos en redes, el éxito laboral, el dinero, los logros académicos de los hijos e hijas de otros padres o la vida “idílica” de una familia vecina entre otras cosas.

¿Qué podemos hacer frente a este malestar?

Un primer paso es recordar que lo que vemos en redes no refleja la realidad completa. Nadie tiene una vida perfecta, aunque las fotos digan lo contrario. También resulta útil practicar la gratitud: enfocarnos en lo que sí tenemos y valorar nuestros avances personales. Reducir el tiempo de exposición digital, elegir con criterio a quién seguimos y diversificar las fuentes de satisfacción fuera de la pantalla (deporte, amistades presenciales, hobbies) son estrategias prácticas para disminuir el impacto de la comparación.

En última instancia, la clave está en cambiar el foco: en lugar de compararnos con otros, compararnos con nosotros mismos en el tiempo. Preguntarnos “¿qué aprendí este año?” o “¿qué logros pequeños me hacen sentir orgulloso?” es mucho más sano que perseguir estándares irreales.

Compararnos es humano, pero no tiene por qué ser un auténtico problema. Si aprendemos a mirarnos con más amabilidad y a usar las redes con conciencia, podemos transformar ese hábito en una oportunidad para crecer en autenticidad y bienestar. ■

Cáncer de mama: 19 de octubre, día mundial del cáncer de mama

Texto : Diego Marchal Arias



“El espíritu humano es más fuerte que cualquier cosa que le pueda pasar.”

C.C. Scott

¿PODEMOS SER OPTIMISTAS ANTE ESTE TIPO DE CÁNCER?

- Aunque se detecta a más mujeres, debido al envejecimiento de la población, las tasas de supervivencia global han mejorado mucho.
- Se vislumbra un futuro en el que el cáncer de mama va a ser una enfermedad más manejable y menos temida.
- La colaboración internacional en estudios clínicos, el desarrollo de nuevas terapias dirigidas y la detección temprana están salvando muchas vidas y lo seguirán haciendo.
- En este momento, el cáncer de mama localizado en una etapa temprana, tiene una tasa de supervivencia a cinco años del 99% y una supervivencia global del 90%. Estos números son esperanzadores y reflejan el éxito de la detección temprana, el tratamiento y el seguimiento.

¿QUÉ AVANCES IMPORTANTES SE HAN PRODUCIDO?

- Los equipos médicos son ahora **MULTIDISCIPLINARES** y ofrecen una mejor atención a los pacientes.
- La medicina de precisión y la terapia génica permiten adaptar el tratamiento al tumor concreto de cada paciente.

- Los avances en inmunoterapia y en las técnicas de reconstrucción mamaria, que son mucho menos invasivas, junto a la preservación del tejido mamario, están mejorando considerablemente los resultados estéticos y funcionales.
- Además, las técnicas de imagen permiten detectar el cáncer incluso cuando la lesión no es palpable, y de ahí que las tasas de curación se aproximan al cien por cien.

¿CÓMO PREVENIR EL CÁNCER?

En el Código Europeo Contra el Cáncer se cita la importancia de consumir gran cantidad de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras, además de limitar los alimentos hipercalóricos (ricos en azúcar y grasa), así como evitar las bebidas azucaradas. También ponen el acento en alejar la carne procesada, limitando el consumo de carne roja y de alimentos con mucha sal. Así pues, la dieta mediterránea se asocia a menos incidencia de cáncer. Al hábito de comer bien y de estar en un peso saludable se une el de practicar ejercicio físico con regularidad. Además conviene evitar tóxicos como el alcohol y el tabaco.

Es también importante vacunarse, acudir a revisiones médicas y participar en programas de cribado de cáncer. ■



La felicidad desde una perspectiva científica

Texto : Isabel Marchal Mateos, Psicóloga sanitaria



Muchas veces en nuestro entorno, redes sociales, etc., se habla mucho de la felicidad. Por un lado, hemos aprendido que estar psicológicamente sanos es estar libres de ciertas emociones o pensamientos. Esa creencia llevada al extremo supondría que estar en coma sería el mejor estado de bienestar psicológico: ninguna ansiedad, preocupación, etc. (Hayes).

Ahora bien, eso no implica que no se pueda llegar a aprender como ser más feliz. Para ello, vamos a intentar llegar a una definición breve de cómo podríamos comportarnos para alcanzar un mayor estado de felicidad:

1. Hacer muchas cosas de manera diaria que para nosotros sea gratificante (el concepto diario es importante ya que si es algo que hacemos solo días especiales no se van a emitir esos comportamientos con una regularidad necesaria para encontrarnos felices). Es importante que cuanto mayor número de cosas gratificante hagamos diferentes será mejor ya que no llegaremos a saciarnos.

2. Encontrar el placer en las pequeñas cosas: esto es lo que en Psicología hablaríamos de condicionamiento clásico. Que disfrutes del sol en la cara yendo a trabajar o del olor del café por la mañana. Esto al final depende de nuestra historia de aprendizaje y cuanto mayor número de situaciones hallamos asociado de manera agradable mayor posibilidad de exponernos a esos estímulos, con lo cual aumentaría nuestra sensación de agrado.

3. Rodearnos de personas (si es posible similares a nosotros) que tengan este repertorio de los que hablamos, va a hacer que podamos aprender de ellos por observación. Aquí también mencionar los valores en los que se define la felicidad en nuestra sociedad, lo cual nos distancia de lo que antes hemos definido por felicidad. Por ejemplo, el consumismo, materialismo, la inmediatez... da lugar a que lleguemos a saciarnos o que no tengamos posibilidad de asociar ciertos estímulos como agradables (lo que hablábamos en el punto anterior).

4. Sentirnos que somos competentes o útiles... lo que mucha gente conoce como buena autoestima. Esto se definiría como llegar a tener la capacidad de poder a través de los pensamientos ir elogiando y reconociendo tus méritos y avances, aspectos de tu personalidad o físico que te agraden de manera que, el mero hecho de observar esos comportamientos haga que te sientas bien por haberlos asociado con esas frases/pensamientos. Fuente: La felicidad desde un punto de vista Conductual. Rebeca Pardo. Ciencia y comportamiento. ■

PUBLICIDAD

WWW.UVITEL.COM
UVITEL
PRODUCCIONES



Organización y Realización
Audiovisual de todo tipo de Eventos



Realización
Spots Publicitarios



Documentales
Industriales



Información y divulgativos
Debate, Opinión, Entretenimiento...

Entrevista a Inmaculada Vargas

Norayma González Camacho



Entrevistamos este mes de octubre 2025 a: Inmaculada Vargas-Psicóloga Perinatal. Andaluza-Utrerana es: deportista- triatleta- instructora de Zumba y psicóloga perinatal.



Conoce su ámbito profesional con nuestro tema: El Parto en casa, aquí las reveladoras preguntas:

1. ¿La mujer siempre debe recibir información sobre el parto?

Absolutamente sí. Toda mujer tiene derecho a recibir información clara, veraz y actualizada

sobre el proceso del parto. Cuando una mujer sabe qué esperar, cuáles son sus derechos, qué intervenciones son opcionales y cuáles no, y cómo puede prepararse —desde el cuerpo, la mente y las emociones— se empodera. Y eso cambia completamente la vivencia del parto. Desde mi trabajo como psicóloga perinatal, insisto siempre en que el conocimiento no resta espontaneidad al nacimiento, lo llena de sentido y seguridad. La información no quita la magia, la transforma en poder.

2. ¿El parto puede significar una experiencia vital o es una experiencia fisiológica?

El parto puede ser vivido como una experiencia vital (de empoderamiento y conexión profunda consigo misma) o, si no se respeta, como un evento traumático que deja huella. Por eso la psicología perinatal trabaja para que las mujeres se sientan informadas, respetadas, sostenidas y protagonistas de su experiencia. Porque el parto, más que un día, es un recuerdo que acompaña toda la vida y créeme que somos agentes activos en este recuerdo.

Como psicóloga perinatal, me gusta decir que el parto no solo trae un bebé al mundo: también transforma a la mujer.

3. ¿Cuál es el motivo para tener un parto en casa? ¿Los escenarios de un hospital y la casa son diferentes entre algunos riesgos médicos?

El motivo principal por el que muchas mujeres eligen parir en casa es porque buscan vivir el nacimiento de su bebé de forma íntima, respetada y en un entorno donde se sientan seguras emocionalmente. Para muchas, el hogar representa tranquilidad, libertad de movimiento, posibilidad de elegir quién las acompaña, y un ambiente menos medicalizado. No es una decisión improvisada, sino que suele estar muy meditada, acompañada por profesionales, y reservada a embarazos considerados de bajo riesgo.



4. ¿Cuál es el beneficio de un parto en casa para la mujer?

El parto en casa no es para todas, pero cuando se hace con responsabilidad y con los recursos adecuados, puede ser una experiencia de entrega, confianza y conexión con el propio cuerpo. Como psicóloga perinatal, esa es la base de mi acompañamiento.

5. ¿Crees que el hombre (en su rol de padre) está preparado para presenciar un parto?

Presenciar un parto no es solo “ver nacer a tu hijo”. Es ser testigo del momento más intenso, vulnerable y poderoso de tu pareja. Y eso remueve. Hay hombres que lo viven con emoción, que se implican y sostienen y otros que se sienten sobrepasados, desbordados o incluso bloqueados.

6. ¿Cuáles son las dudas frecuentes de la madre antes del parto?

Antes del parto, las mujeres tienen muchas dudas y Algunas son muy profundas y emocionales, como: • ¿Sabré cuándo empieza? • ¿Podré soportar el dolor? • ¿Y si algo va mal? • ¿Cómo me van a tratar? • ¿Y si no conecto con mi bebé?. Y otras son más terrenales y absolutamente legítimas, como: • ¿Y si me hago caca en medio del pujo? • ¿Y si grito demasiado? • ¿Y si mi pareja me ve “de más” y luego no me vuelve a mirar igual?

7. ¿Cuáles son las medidas de seguridad que debe tomar una mujer para un parto en casa?

Aquí en nuestro sistema sanitario tenemos unas medidas claras y concisas respecto a esta decisión que te las expongo rápidamente:

1. Embarazo de bajo riesgo: sin complicaciones médicas, con bebé bien colocado y evolución normal. Si hay antecedentes de cesárea, gemelos, preeclampsia, diabetes gestacional no controlada, etc., no se recomienda.
2. Seguimiento profesional: el parto en casa debe estar atendido por matronas cualificadas, con experiencia en partos domiciliarios. Ellas valoran la idoneidad del caso, monitorizan el proceso y están preparadas para actuar ante imprevistos.
3. Proximidad a un hospital: por seguridad, se recomienda que el domicilio esté a una distancia razonable (idealmente menos de 30 minutos) de un centro hospitalario al que pueda derivarse en caso necesario.
4. Material sanitario adecuado: el equipo profesional debe contar con todo lo necesario: oxitocina de emergencia, pinzas, suero, bolsa de parto, dispositivos para control fetal aunque sea un entorno doméstico, la preparación es muy seria.
5. Plan de traslado claro: siempre debe existir un protocolo previsto por si hubiera que derivar al hospital.
6. Apoyo emocional y logístico en casa: crear un ambiente de calma, con intimidad, acompañamiento respetuoso y todo lo necesario para que la mujer se sienta segura y sostenida.

Damos las gracias a nuestra invitada Inmaculada Vargas por esta entrañable entrevista sobre el parto en casa. Más información en:

www.instagram.com/psico_ ■

La Albahaca

Texto y foto: J.M. Rojano

La albahaca (*Ocimum basilicum*) es una planta aromática muy apreciada en la gastronomía y en la medicina tradicional por sus múltiples propiedades. Originaria de Asia y África, hoy en día se cultiva en diferentes partes del mundo gracias a su adaptabilidad y a los beneficios que ofrece.

En el ámbito culinario, la albahaca es protagonista de numerosas recetas, sobre todo en la cocina mediterránea. Sus hojas frescas se utilizan para realzar el sabor de pastas, ensaladas, sopas, salsas y guisos. El famoso pesto genovés tiene como ingrediente principal esta hierba, la cual aporta un aroma fresco, intenso y ligeramente dulce. Además, se emplea para acompañar tomates, quesos, pescados y carnes, convirtiéndose en una aliada versátil en la cocina.

Desde el punto de vista medicinal, la albahaca ha sido utilizada durante siglos por sus propiedades terapéuticas. Se le atribuyen efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antibacterianos, lo que la convierte en un recurso natural para reforzar el sistema inmunológico. También se recomienda en forma de infusión para aliviar problemas digestivos, reducir los gases, combatir el estreñimiento leve y estimular el apetito.

Otro de sus usos destacados es en la aromaterapia y la medicina natural. El aceite esencial de albahaca ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad

y la fatiga mental, favoreciendo la concentración y el bienestar emocional. Sus hojas, al aplicarse en cataplasmas, pueden calmar picaduras de insectos o pequeñas irritaciones cutáneas.

En el hogar, la albahaca funciona como un repelente natural de insectos, especialmente de mosquitos. Colocar macetas en ventanas o terrazas no solo embellece el espacio, sino que también actúa como protección natural. Asimismo, al ser fácil de cultivar en jardines y huertos urbanos, resulta accesible para la mayoría de personas.

En conclusión, la albahaca es una planta con un valor excepcional que combina usos gastronómicos, medicinales y prácticos. Sus propiedades la convierten en un recurso natural imprescindible tanto en la cocina como en el cuidado de la salud y el bienestar diario.■



PUBLICIDAD

Suscríbete a nuestro canal de

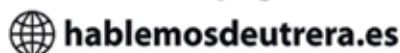
Hablemos de Utrera



No olvides seguirnos en Facebook



Y visita nuestra página web



Cultivar ajos en una maceta es una excelente forma de aprovechar espacios pequeños

Texto y foto: J.M. Rojano



Cultivar ajos en una maceta es una excelente forma de aprovechar espacios pequeños, como balcones, terrazas o ventanas soleadas. Además, es un cultivo de bajo mantenimiento que puede proporcionar bulbos saludables y sabrosos si se siguen algunos cuidados básicos. Lo primero es elegir una maceta adecuada: debe tener al menos 20 centímetros de profundidad y buen drenaje, ya que el exceso de agua puede pudrir los dientes de ajo. También puedes optar por una jardinera rectangular si deseas plantar varios dientes separados.

El sustrato ideal debe ser suelto, aireado y rico en materia orgánica. Una mezcla de tierra para macetas con compost o humus de lombriz funciona muy bien. Evita suelos pesados o arcillosos, porque dificultan el crecimiento del bulbo. Para plantar, separa los dientes de ajo fresco sin quitarles la piel, y coloca cada uno con la punta hacia arriba a unos 3 o 4 centímetros de profundidad. Si siembras varios, deja entre 10 y 15 centímetros de distancia entre ellos.

El mejor momento para plantar suele ser el otoño o

finales del invierno, dependiendo del clima, ya que el ajo necesita un periodo de frío para desarrollarse correctamente. Una vez sembrado, lo más importante es la luz: requiere al menos seis horas diarias de sol directo. Ubica la maceta en un sitio luminoso donde reciba buena ventilación.

En cuanto al riego, el ajo prefiere la humedad moderada. Riégalo cuando la capa superior del sustrato se note seca, evitando encharcar. Durante el crecimiento, puedes añadir un poco de fertilizante orgánico ligero una vez al mes, aunque no es indispensable si el sustrato es nutritivo. También es conveniente retirar hierbas espontáneas o brotes débiles para no competir por nutrientes.

El ajo tarda entre cinco y siete meses en madurar. Sabrás que está listo cuando aproximadamente la mitad de las hojas se pongan amarillas o secas. Entonces, deja de regar unos días y extrae los bulbos con cuidado, aflojando la tierra. Finalmente, déjalos secar en un lugar ventilado y sombreado antes de almacenarlos. Con estos cuidados, cultivar ajos en maceta es sencillo, económico y muy gratificante. ■



El cáncer: de sus inicios históricos a los avances de la actualidad

Texto y foto: J.M. Rojano



El cáncer, una de las enfermedades más antiguas y temidas por la humanidad, no es un mal exclusivo de nuestra época. Restos fósiles de momias egipcias y documentos médicos milenarios revelan que esta enfermedad ha acompañado al ser humano desde tiempos remotos. Sin embargo, los avances en su comprensión, diagnóstico y tratamiento han transformado radicalmente el panorama en los últimos siglos. Hoy, la lucha contra el cáncer combina la experiencia acumulada a lo largo de la historia con la tecnología más innovadora.

El término “cáncer” proviene del médico griego Hipócrates (460-370 a.C.), considerado el “padre de la medicina”. Él utilizó las palabras *karkinos* y *karkinoma* (cangrejo) para describir tumores, debido a la apariencia que tenían, con venas dilatadas que recordaban a las patas de este animal. Más tarde, Galeno, otro influyente médico de la antigüedad, mantuvo el término, lo que permitió que se conservara en la tradición médica occidental.

En el antiguo Egipto, se encontraron papiros médicos que describen masas en los senos de las mujeres y sugerencias de tratamientos rudimentarios, como cauterizaciones. Estos registros muestran que, aunque sin comprender su origen, las civilizaciones antiguas ya se enfrentaban al reto del cáncer.

Durante la Edad Media y el Renacimiento, el conocimiento sobre el cáncer avanzó muy lentamente. Predominaban teorías erróneas, como la idea de que los tumores se debían a un exceso de bilis negra, según la teoría de los cuatro humo-

res de Hipócrates. No fue hasta el siglo XVII, con el desarrollo de la anatomía y la patología, que los médicos comenzaron a relacionar el cáncer con alteraciones en los tejidos.

El microscopio, inventado en el siglo XVII, fue una herramienta decisiva. Gracias a él, en el siglo XIX se comprobó que el cáncer era una enfermedad de las células y que podía extenderse a otras partes del cuerpo, fenómeno conocido como metástasis. Rudolf Virchow, considerado el padre de la patología moderna, describió la importancia de las células en el desarrollo de tumores, un paso fundamental para la medicina.

El siglo XX marcó un antes y un después en la lucha contra el cáncer. La cirugía se consolidó como el tratamiento principal, buscando extirpar tumores de manera cada vez más precisa. Con el descubrimiento de los rayos X en 1895 por Wilhelm Röntgen y el trabajo de Marie Curie sobre la radiactividad, nació la radioterapia, técnica que se sigue utilizando en la actualidad para destruir células tumorales.

La quimioterapia apareció después de la Segunda Guerra Mundial, casi por accidente. Investigaciones sobre los efectos del gas mostaza, un arma química, revelaron que podía frenar el crecimiento de células de rápido desarrollo. A partir de allí se diseñaron fármacos capaces de atacar células cancerígenas, aunque también afectaban células sanas, generando efectos secundarios.

Con el avance de la biología molecular y la genética, la segunda mitad del siglo XX y el inicio del XXI han transformado el abordaje del cáncer. Hoy



se entiende que no se trata de una sola enfermedad, sino de un conjunto de más de 200 tipos distintos, cada uno con características propias.

Terapias dirigidas: medicamentos diseñados para atacar moléculas específicas de las células cancerígenas, reduciendo el daño a los tejidos sanos.

Inmunoterapia: tratamientos que estimulan al propio sistema inmunológico del paciente para que reconozca y destruya las células cancerosas.

Medicina personalizada: gracias a la secuenciación del ADN, ahora se pueden diseñar tratamientos adaptados al perfil genético de cada tumor.

Detección temprana: programas de cribado, como las mamografías o colonoscopias, permiten identificar tumores en fases iniciales, lo que aumenta notablemente las probabilidades de curación.

Cirugía mínimamente invasiva y robótica: técnicas que reducen riesgos, aceleran la recuperación y mejoran la precisión en la extirpación de tumores.

Hoy en día, aunque el cáncer sigue siendo una de las principales causas de muerte a nivel mundial, las tasas de supervivencia han mejorado significativamente en muchos tipos de tumores. Por ejemplo, en el cáncer de mama y el de próstata, la detección temprana y los tratamientos modernos han aumentado la esperanza de vida de los pacientes.

El futuro de la oncología se dirige hacia terapias cada vez más específicas y menos invasivas. La



nanotecnología, la inteligencia artificial aplicada al diagnóstico y la edición genética con herramientas como CRISPR abren nuevas puertas para combatir la enfermedad de formas impensables hace solo unas décadas.

Desde los papiros egipcios hasta los laboratorios de biología molecular, la historia del cáncer refleja la lucha constante de la humanidad por comprender y vencer una de las enfermedades más complejas. Si bien el camino aún es largo y muchos desafíos permanecen, los avances científicos y tecnológicos brindan esperanza. El cáncer, que durante siglos fue sinónimo de un destino inevitable, hoy se enfrenta con mejores armas, mayor conocimiento y la firme convicción de que su control y curación son metas cada vez más cercanas. ■

PUBLICIDAD



Confitería Reyes, S. L.

Plaza de la Constitución, 4
Tlf.: 95 468 01 13

41710 UTRERA
(Sevilla)

Puedes publicitarte aquí
llamando al 693 020 132

Entrevista a María Sánchez

Texto y foto: J.M. Rojano



¿Qué fue lo que te inspiró a escribir este poemario y en qué momento decidiste convertirlo en un libro?

Más que un “qué”, fue un “quién”: mi pareja. Ella fue la responsable de mi inspiración para escribirlo.

Nunca tuve la intención, pero una editorial abrió convocatoria de manuscritos y aunque nunca me he considerado poeta, algo dentro de mí me dijo: “¿Y si?” Así que me lancé.

¿Cómo nació tu interés por la poesía? ¿Recuerdas el primer poema que escribiste?

Todo empezó con Shakespeare. Cuando leí Romeo y Julieta por primera vez supe que quería hacer eso: tocar almas con palabras.

Y sí, recuerdo mi primer poema: lo escribí para para la revista del instituto. Creo que tenía unos 16 años. Supongo que ese fue el primer paso.

¿Qué temas principales aborda tu poemario y por qué elegiste esos temas?

Me gusta decir que aborda al amor en todas sus caras. Habla del amor romántico, sobre todo, pero también del amor familiar, del amor amisto-

so, del amor propio y hasta del desamor, porque también es parte de la experiencia humana.

Elegí este tema porque no importa quién seas, dónde estés o qué creas: todos buscamos amar y ser amados. Hablar del amor es hablar de nosotros mismos, de nuestras heridas, de nuestras esperanzas, de lo que nos hace humanos.

¿Hay alguna experiencia personal que haya marcado especialmente tu escritura?

Toda mi infancia y mi adolescencia han estado bañadas de un amor muy puro, muy presente. Mi familia, mis amigos, mi entorno todo me enseñó que las emociones no son para esconderlas, sino para compartirlas.

¿Cómo fue el proceso creativo y cuánto tiempo te llevó completar el libro?

Cuando la editorial me dio el visto bueno, me di cuenta de que tenía que expandir lo que ya había escrito. Así que me puse manos a la obra. Después llegó la parte técnica: elegir la portada, revisar la maquetación, corregir detalles y finalmente, después de unos 5 ó 6 meses, sostuve entre mis manos el primer ejemplar.

¿Qué autores o autoras han influido más en tu manera de escribir?

Shakespeare, sin duda. Tiene una gran capacidad para hacer que las emociones suenen eternas. Pedro Salinas, por su delicadeza. Y también Quevedo y Gloria Fuertes, entre otros.

¿Qué sentiste cuando viste tu poemario publicado por primera vez?

Fue una mezcla de emociones. Reí, lloré y luego reí otra vez. Fue bastante surrealista, emocionante, incluso aterrador, pero sobre todo maravilloso.

¿Tienes algún poema favorito dentro del libro?
¿Por qué ese en particular?

Sí, el poema número XIV. Es el más personal. Está dedicado a mi abuela y aunque ya no está conmigo, me gusta pensar que sigue viva entre nosotros.

¿Qué esperas que los lectores sientan o reflexionen al leer tu obra?

Quiero que sientan lo que yo sentí al escribirlo: amor. Que sientan el amor real, el que duele, el que cura, el que une, el que perdura. Quiero que experimenten esa sensación en cada uno de sus versos y que cuando terminen el libro, sientan el corazón más lleno, más expuesto, más humano. Que sientan que su corazón rebosa de amor.

¿Tienes en mente nuevos proyectos literarios después de este poemario?

Estoy en proceso de escritura de una nueva obra y esta vez no es poesía. Me he aventurado en la narrativa. Espero que pronto pueda compartirlo con ustedes. ■



PUBLICIDAD

La cerveza más fría de utrera
y disfruta de nuestra variedad de gildas

La Chana
TABERNA

Tu taberna de confianza



El cariño que le damos a los clientes, somos como una gran familia.

Don Clemente de la Cuadra 13

La soberbia: el espejo que deforma la realidad

Texto y foto: J.M. Rojano



La soberbia ha sido descrita a lo largo de la historia como uno de los más grandes defectos humanos. Se entiende como una actitud de orgullo excesivo, acompañada de un sentimiento de superioridad frente a los demás. No se trata simplemente de tener confianza en uno mismo, sino de una exageración que lleva a despreciar al prójimo y a negar los propios límites.

Quien vive dominado por la soberbia suele construir una imagen inflada de sí mismo. Esta actitud lo aleja de la humildad y le impide reconocer errores, aceptar consejos o valorar las capacidades ajenas. La consecuencia más visible es el aislamiento: las personas soberbias generan rechazo, pues no saben escuchar y buscan constantemente imponerse. De esta manera, lo que inicialmente parece fortaleza termina siendo una debilidad que erosiona las relaciones personales y profesionales.

En el ámbito social, la soberbia puede manifestarse en distintas formas: desde el uso altivo del lenguaje, la indiferencia hacia las opiniones de otros, hasta la búsqueda constante de reconocimiento. En lo laboral, suele traducirse en un liderazgo autoritario, donde las ideas de los demás son minimizadas. En lo familiar, genera tensiones y distancia emocional, porque la soberbia es incapaz de convivir con la empatía.

Sin embargo, la soberbia no solo afecta a quienes la padecen; también limita su crecimiento personal. Al no admitir fallas, el soberbio pierde oportunidades de aprendizaje y mejora. Además, la vida siempre recuerda a cada ser humano que nadie es autosuficiente: todos, en algún momento, necesitamos de los demás.

Frente a este defecto, la humildad aparece como el mejor antídoto. Ser humilde no significa menospreciarse, sino tener una valoración equilibrada de uno mismo, reconocer virtudes y aceptar debilidades. La humildad abre puertas, fomenta la escucha y fortalece los vínculos.

En conclusión, la soberbia es un espejismo que distorsiona la realidad y limita la capacidad de crecer. Superarla exige autocrítica, apertura al diálogo y el reconocimiento sincero de que el valor humano se mide más por la capacidad de convivir y aprender que por la necesidad de imponerse. ■



Los inicios del pádel en Utrera

Texto y foto: J.M. Rojano



El pádel, deporte de raqueta que combina dinamismo, estrategia y compañerismo, tuvo un desembarco progresivo en la localidad sevillana de Utrera a comienzos de la década de los noventa. Aunque su origen se remonta a México en los años setenta y rápidamente se popularizó en Argentina y España, en Utrera comenzó siendo una práctica casi desconocida, reservada a unos pocos entusiastas que habían tenido contacto con el deporte en otras ciudades.

En sus primeros pasos, no existían instalaciones específicas en la localidad, por lo que los utreranos interesados en este deporte debían desplazarse a Sevilla o a otras poblaciones cercanas para poder jugar. Sin embargo, el creciente interés y la demanda de espacios adecuados llevaron a que, poco a poco, se fueran construyendo las primeras pistas en clubes privados y polideportivos municipales. Estas instalaciones marcaron un antes y un después, pues permitieron que vecinos de todas las edades descubrieran un deporte ac-

cesible, fácil de aprender y con un componente social muy atractivo.

El auge del pádel en Utrera coincidió con el crecimiento general que experimentó en toda España a finales de los noventa y principios de los dos mil. Los torneos locales comenzaron a organizarse de manera periódica, fomentando la participación tanto de jugadores noveles como de deportistas más experimentados. Estos campeonatos no solo sirvieron para elevar el nivel competitivo, sino también para consolidar una comunidad de aficionados muy unida.

A medida que el deporte fue ganando popularidad, surgieron escuelas de pádel en las que monitores especializados se encargaban de formar a niños, jóvenes y adultos. Gracias a estas iniciativas, el pádel pasó de ser una actividad minoritaria a convertirse en una de las disciplinas más practicadas en Utrera, generando incluso canteira para torneos provinciales y autonómicos.

Hoy, mirando hacia atrás, puede decirse que los inicios del pádel en Utrera estuvieron marcados por la ilusión y el esfuerzo de aquellos pioneros que apostaron por un deporte que, con el tiempo, se consolidó como parte fundamental de la vida deportiva y social de la localidad. ■



La caza en Utrera: tradición, temporadas y especies permitidas

Texto y foto: J.M. Rojano



La caza en Utrera es una actividad con profundas raíces culturales, estrechamente ligada a la identidad rural del municipio y su entorno natural. Cada año, cientos de aficionados participan en la temporada cinegética, respetando las normas establecidas por la Junta de Andalucía y los planes técnicos de los cotos locales. La llanura campiñesa, los olivares, los pastizales y los montes bajos que rodean Utrera crean un hábitat propicio para diversas especies cinegéticas tanto de caza menor como mayor.

La temporada de caza en Andalucía se estructura en varias fases, dependiendo del tipo de pieza y modalidad. En términos generales, la media veda suele comenzar a mediados de agosto y se prolonga hasta comienzos de septiembre. Durante este periodo se permite principalmente la caza de la codorniz, la paloma torcaz, la tórtola común (en régimen muy limitado) y algunas especies de córvidos, siempre bajo las condiciones que marque la normativa anual. Una vez finalizada la media veda, hay un breve paréntesis antes del inicio de la temporada general, que normalmente comienza entre mediados de octubre y primeros de noviembre, extendiéndose hasta finales de enero o comienzos de febrero, dependiendo de la especie.

En Utrera, la caza menor es la modalidad más extendida. Entre las especies más comunes destacan el conejo, la liebre, la perdiz roja, el zorro, la paloma torcaz y la paloma bravía. En algunos cotos también se permite la caza de especies migratorias como el zorzal durante los meses de invierno. El conejo, antaño muy abundante, ha visto fluctuar su población por factores como enfermedades y cambios ambientales, por lo que muchas sociedades de cazadores aplican cupos y repoblaciones controladas.

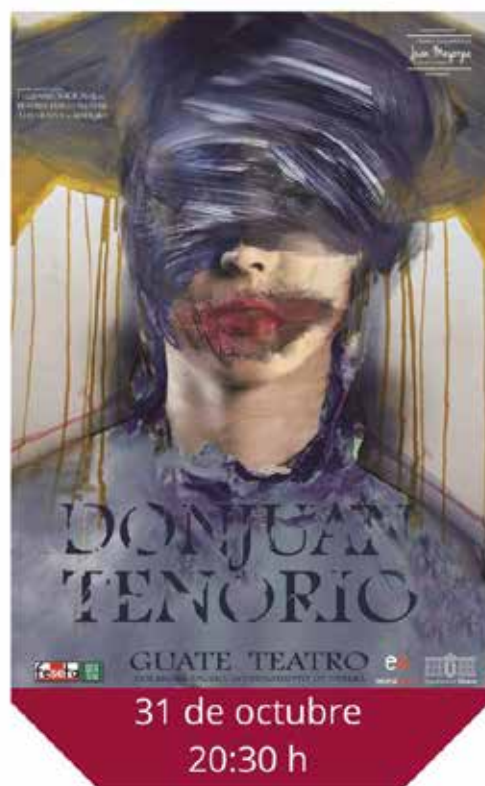
En cuanto a la caza mayor, aunque Utrera no es una zona tradicionalmente destacada por esta modalidad, algunos cotos privados organizan batidas y aguardos de jabalí, sobre todo en fincas más extensas o con zonas de monte bajo. La participación en estas jornadas está regulada y suele requerir invitación o inscripción previa.

Además del aspecto deportivo, la caza cumple una función de control poblacional y de conservación del entorno cuando se realiza de forma responsable. Muchos cazadores locales colaboran con guardas rurales y asociaciones para mantener el equilibrio ecológico, prevenir daños en cultivos y respetar los periodos de cría. ■



Teatro Municipal ENRIQUE DE LA CUADRA

ENTRADAS: giglon.com



Ayuntamiento
Utrera

UTRERA
Un viaje de ARTE

Programación Teatro Enrique de la Cuadra

10, 11 y 12 de octubre (20:30 h.)

V edición de la Muestra Nacional de Teatro Amateur “Hermanos Álvarez Quintero”, con obras de compañías de Córdoba, Badajoz y Madrid, promoviendo la actividad teatral y la creatividad amateur.

Jueves, 16 de octubre (20:30 h.)

Manifiesto, espectáculo de flamenco de María Terremoto, dentro del Festival Flamenco “**El Duen-de**”, organizado por la Diputación de Sevilla.

Sábado, 18 de octubre (20:30 h.)

“El rey que fue”, de Els Joglars, crítica y revisión de la historia reciente de España a través del teatro.

Sábado, 25 de octubre (20:30 h.)

“Poncia”, con **Lolita Flores**, basada en La casa de Bernarda Alba, un análisis profundo de la voz femenina y las clases populares.

Viernes, 31 de octubre (20:30 h.)

Don Juan Tenorio, clásico de José Zorrilla interpretado por Guate Teatro, con escenografía renovada y más de dos décadas de trayectoria escénica.

Martes, 4 de noviembre

La Traviata, ópera de Verdi, una ópera inspirada en la tragedia amorosa de la novela de Alexandre Dumas (hijo), “La Dama de las Celias” (1852), una obra que representa enteramente el estilo literario del romanticismo de la Francia de finales del siglo XVIII.

Viernes, 7 de noviembre (20:30 h.)

Las hermanas de Manolete, historia teatral sobre las mujeres que rodearon la vida del torero.

Jueves, 13 y 20 de noviembre (20:30 h.)

XXXII Festival de Jazz en la Provincia, organizado por la Diputación de Sevilla.

Viernes, 14 de noviembre (20:30 h.)

Miguel de Molina al desnudo, homenaje musical y teatral que recorre la vida del artista, abordando su importancia cultural y social.

Martes, 25 de noviembre (10 h. y 12 h.)

Amelia, historia de una lucha, conferencia dirigida al alumnado de secundaria organizada por la Oficina de Políticas de Igualdad, sobre la superación y la resistencia frente a la desigualdad y la violencia de género.

PROGRAMA ABECEDARIA

Dentro de la Red Andaluza de Teatro Públicos, se incluyen propuestas específicas para escolares:

Miércoles, 15 de octubre (10 h. y 12 h.)

Barquichuelo de papel, títeres de guante para educación infantil.

Miércoles, 22 de octubre (10 h. y 12 h.)

Calle del rebaño 14, títeres para primaria.

Miércoles, 29 de octubre (10 h. y 12 h.)

Sum, premio Fetén 2025 al mejor espectáculo para la primera infancia.

Miércoles, 12 de noviembre (10 h.)

Cateura, circo contemporáneo para primaria.

Tocino de cielo

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- 6 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 250 ml de agua
- 250 ml de azúcar

Para el caramelo líquido

- 125 gramos de azúcar
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 4 cucharadas de agua

Modo de elaboración:

1. Comenzaremos a preparar el caramelo líquido. Primeramente he de avisaros que tenéis que tener cuidado porque el caramelo alcanza altas temperaturas y os podéis quemar, cuidado con él. Además, recomiendo nada más terminarlo de hacer fregar bien la cacerola porque luego se solidifica y es muy difícil quitarlo.
2. Ponemos en una cacerola el zumo de limón, el azúcar y agua. Lo ponemos a fuego fuerte.
3. Cuando hierva y vaya tomando un color tostado retiramos y dejamos templar unos 3 minutos.
4. Cubrimos el fondo del molde con el caramelo líquido.
5. Ahora es momento de hacer el almíbar. Ponemos 250 de agua y 250 de azúcar y cocer. Lo dejamos a fuego lento 10 minutos. Pasado ese tiempo



apagamos el fuego y dejamos reposar 5 minutos. Si le añadimos muy caliente el almíbar a las yemas pueden cuajarse.

6. Mezclamos las yemas con el huevo entero y vamos agregando en forma de hilo el almíbar. Cuando esté todo bien integrado lo vertemos en el molde.

7. Introducimos al horno a 130° durante unos 50 minutos al baño maría. El baño maría consiste en hornear nuestro molde lentamente en agua caliente, esto se hace para algunas preparaciones delicadas.

El tiempo dependerá mucho del molde, así que lo mejor es ir comprando pinchando con un palillo viendo si se ha cuajado.

8. Dejamos templar en la nevera y servimos bien frío. ■

PUBLICIDAD



Fábrica y oficina
Carretera Utrera-Carmona, nave 13
41710, Utrera (Sevilla)

Obrador de pan
Calle Cristo de los Afligidos, 8
41710, Utrera (Sevilla)

+34 954 860 743
info@panaderiaobando.com



Cocinas, armarios y
vestidores
C/ Corredera, 42 - 41710
Utrera
Telf. 955 864 642 - 607

Berenjena rellena de carne picada y bechamel

Tiempo total: 1 hora y media.

Cantidad: 6 personas. Dificultad: Media

Ingredientes:

- 6 raciones
- 2 berenjenas grandes
- 350 g carne picada
- 1 cebolla grande
- 3 dientes ajo
- Queso rallado (o en lonchas)
- 2 cucharadas mantequilla
- 3 cucharadas harina
- 1/2 litro leche
- Aceite
- Sal y pimienta
- Nuez moscada
- Orégano



Modo de elaboración:

1. Partimos las berenjenas, le añadimos sal y aceite y las horneamos durante 20 minutos.

2. Cortamos la cebolla y el ajo, y lo freímos con un chorro de aceite en una sartén.

3. Cuando la cebolla esté transparente añadimos la carne picada, la sal, pimienta y orégano y removemos bien hasta que la carne esté hecha.

4. Una vez hechas las berenjenas retiramos la pulpa, la troceamos y la añadimos junto con la carne picada y la cebolla.

5. Para preparar la bechamel añadimos las dos cucharadas de mantequilla, cuando esté derretida añadimos la harina y la leche, removemos durante

4 minutos y añadimos sal, un poco de pimienta y nuez moscada al gusto.

6. Cuando la bechamel haya adquirido una textura más espesa la añadiremos a nuestro relleno de carne y berenjena, mezclamos todo junto y rellenamos nuestras berenjenas.

7. ¡Las cubrimos con nuestro queso favorito, las llevamos al horno hasta que se gratine y ya estaría listo! ■

Estofado de ternera Guinness con castañas

Cantidad: 4 personas. Dificultad: Media

Ingredientes:

- 700 gramos de carne de ternera
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- 3 zanahorias
- 150 gramos de tomates
- 8 patatitas
- 500 gramos de caldo ave
- 300 gramos cerveza Guinness
- 16 castañas
- Romero
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra.



Modo de elaboración:

trocea la carne en dados del tamaño de un bocado. Pela el puerro, córtalo por la mitad y lávalo bien, a continuación, córtalo en juliana. Pela los dientes de ajo y dales un golpe para que se abran un poco. Ralla los tomates para obtener su pulpa. Las zanahorias y las patatas las pelaremos más tarde para que no se oxiden, y las castañas, como habéis visto en el truco de cocina para pelar castañas, también las podemos pelar mientras el guiso se está haciendo.

Pon la cazuela para hacer el estofado al fuego, cubre la base con aceite de oliva y cuando esté caliente incorpora la carne, salpimenta al gusto. Dórala dándole la vuelta para que se haga de forma homogénea y retírala de la cazuela, dejando el jugo y el aceite en la misma, deja que reduzca un poco la temperatura y añade entonces el puerro y los ajos. Pocha a fuego lento, añade una pizca de sal, y cuando el puerro empiece a transparentar reincorpora la carne.

Sobre las zanahorias, comentaros que personalmente no nos gustan mucho cuando están cocidas en un guiso, así que una de ellas la incorporamos para que aporte su sabor (después nos la comemos con menos ganas o la guardamos para un puré) y las otras dos las hacemos a la parrilla con un poco de sal ahumada, ya os mostraremos en otras recetas de cocina que es una guarnición

que nos preparamos muchas veces, en otros casos la incluimos en la parrillada de verduras.

Volviendo al guiso, pela una zanahoria (o todas si os gustan guisadas) y córtala en trozos al gusto, añádela a la cazuela e incorpora también el tomate rallado, salpimenta al gusto y añade una pizca de azúcar para equilibrar la acidez del tomate, deja reducir a fuego fuerte un par de minutos e incorpora entonces la mitad de las castañas (éstas se desharán en el guiso espesándolo), el caldo, la cerveza y el romero. Lleva a ebullición y después reduce el fuego para que el estofado se haga lentamente durante 90 minutos.

Cuando lleve una hora al fuego, incorpora las patatas y la otra tanda de castañas. Si queda mucho caldo deja cocer permitiendo que salga algo de vapor, sin encajar la tapa. Una vez que la carne, las patatas y las castañas enteras estén tiernas, apaga el fuego y deja reposar unos minutos. En nuestro estofado añadimos las zanahorias asadas en el reposo, en la degustación resultarán sabrosas y ligeramente crujientes.

Emplatado:

Sirve el Estofado de ternera Guinness con castañas bien caliente y acompañado de un buen pan casero o de una buena panadería, la salsa pedirá pan, y los comensales solicitarán que repitas la receta. ■

Test cultural: El Cáncer, Inicios y Avances

1. ¿Dónde se registraron las primeras descripciones del cáncer?

- ☐ a) Grecia antigua
- ☐ b) Egipto antiguo
- ☐ c) India

2. ¿Qué médico griego acuñó el término “karkinos” (cangrejo) para referirse al cáncer?

- ☐ a) Hipócrates
- ☐ b) Galeno
- ☐ c) Sócrates

3. ¿Qué símbolo religioso acompaña a los romeros durante todo el camino?

- ☐ a) Un cirio pascual
- ☐ b) La imagen de la Virgen del Rocío
- ☐ c) El Simpecado de la Hermandad

4. ¿Qué documento médico egipcio describe tumores y su tratamiento rudimentario?

- ☐ a) Papiro de Ebers
- ☐ b) Código de Hammurabi
- ☐ c) Manuscrito de Alejandría

5. ¿Qué tratamiento se utilizaba en la antigüedad para el cáncer?

- ☐ a) Radioterapia
- ☐ b) Cirugía rudimentaria
- ☐ c) Quimioterapia

6. ¿Qué descubrimiento fue clave en el siglo XIX para entender el cáncer como enfermedad celular?

- ☐ a) Teoría celular de Virchow
- ☐ b) Microscopio electrónico
- ☐ c) Rayos X

7. ¿En qué siglo se empezó a relacionar el cáncer con factores ambientales, como el humo del tabaco?

- ☐ a) Siglo XV
- ☐ b) Siglo XVII
- ☐ c) Siglo XIX

8. ¿Quién fue Percivall Pott, pionero en identificar un factor de riesgo ocupacional para el cáncer?

- ☐ a) Médico inglés que relacionó hollín con cáncer de escroto
- ☐ b) Descubridor de la quimioterapia
- ☐ c) Primer cirujano oncológico

9. ¿Qué avance médico de 1895 ayudó a detectar tumores internos?

- ☐ a) Radiografía
- ☐ b) Ecografía
- ☐ c) Resonancia magnética

10. ¿En qué década se introdujo la quimioterapia como tratamiento contra el cáncer?

- ☐ a) 1920
- ☐ b) 1940
- ☐ c) 1960

11. ¿Cuál fue la primera sustancia utilizada como quimioterapia?

- ☐ a) Gas mostaza modificado
- ☐ b) Penicilina
- ☐ c) Ácido acetilsalicílico

12. ¿En qué década se inició la radioterapia moderna?

- ☐ a) 1900
- ☐ b) 1950
- ☐ c) 1970

13. ¿Qué técnica revolucionó la cirugía oncológica al permitir menos invasión?

- ☐ a) Laparoscopia
- ☐ b) Cirugía abierta tradicional
- ☐ c) Sangrías

14. ¿Cuál es actualmente una de las principales estrategias de prevención del cáncer cervicouterino?

- ☐ a) Vacunación contra el VPH
- ☐ b) Dieta vegetariana
- ☐ c) Tomar antibióticos

15. ¿Qué avance en genética ha permitido identificar predisposición hereditaria al cáncer?

- ☐ a) Detección de mutaciones BRCA1 y BRCA2
- ☐ b) Prueba de glucosa
- ☐ c) Grupo sanguíneo

16. ¿Qué tipo de tratamiento busca estimular el sistema inmune contra el cáncer?

- ☐ a) Quimioterapia
- ☐ b) Inmunoterapia
- ☐ c) Radioterapia

17. ¿Qué terapia dirigida revolucionó el tratamiento del cáncer de mama HER2 positivo?

- ☐ a) Trastuzumab (Herceptin)
- ☐ b) Tamoxifeno
- ☐ c) Cortisona

18. ¿Qué tecnología de imágenes es fundamental hoy en la detección temprana de tumores cerebrales?

- ☐ a) Rayos X
- ☐ b) Resonancia magnética
- ☐ c) Ecografía

19. ¿Qué país reporta una de las mayores inversiones en investigación oncológica?

- ☐ a) Estados Unidos
- ☐ b) Brasil
- ☐ c) España

20. ¿Cuál es uno de los principales factores de riesgo prevenibles para el cáncer en la actualidad?

- ☐ a) Tabaquismo
- ☐ b) Dormir poco
- ☐ c) Viajar en avión

21. ¿Qué tendencia actual se considera el futuro en el tratamiento del cáncer?

- ☐ a) Medicina personalizada
- ☐ b) Cirugía masiva
- ☐ c) Tratamiento universal igual para todos

Respuestas del Test Cultural del pasado mes:

1 B – 2 A – 3 A – 4 B – 5 B – 6 A – 7 B – 8 A – 9 B – 10 B

Sopa de letras

Agricultura

T	T	J	P	L	A	G	A	B	O	H
I	H	M	I	V	M	C	P	A	T	T
E	W	T	R	A	C	T	O	R	P	Z
R	B	Z	M	C	O	S	E	C	H	A
R	R	D	F	E	R	T	I	L	A	H
A	S	E	M	I	L	L	A	N	B	S
O	R	Y	I	M	Y	O	E	X	O	I
N	I	B	V	B	R	A	H	J	N	L
S	E	C	U	L	T	I	V	O	O	O
T	G	D	W	G	R	A	N	O	C	H
Q	O	K	X	H	U	E	R	T	O	O

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Abono	Cosecha
Cultivo	Fertil
Grano	Huerto
Plaga	Riego
Semilla	Silo
Tierra	Tractor

Economía

O	L	D	I	N	E	R	O	Z	Z	D
I	N	V	E	R	S	I	Ó	N	N	E
C	O	G	M	E	R	C	A	D	O	M
C	O	M	E	R	C	I	O	G	W	A
X	B	D	O	F	E	R	T	A	C	N
I	M	P	U	E	S	T	O	P	M	D
S	A	L	A	R	I	O	N	E	W	A
A	H	O	R	R	O	Q	W	T	A	B
I	J	Q	R	C	A	P	I	T	A	L
P	S	U	D	B	J	B	A	N	C	A
K	P	R	E	C	I	O	S	T	U	T

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Ahono	Banca
Capital	Comercio
Demanda	Dinero
Impuesto	Inversión
Mercado	Oferta
Precio	Salario

Otoño

N	A	R	A	N	J	A	S	S	N	E
H	I	C	P	Z	C	R	E	X	I	T
F	I	P	Z	O	M	N	T	Q	E	C
R	V	I	E	N	T	O	A	R	V	A
Í	S	B	D	E	X	C	S	M	E	L
O	O	R	B	Y	E	O	M	A	T	A
H	M	O	C	R	E	S	P	Í	Á	B
A	B	N	U	H	V	E	T	Z	R	A
U	R	H	G	O	M	C	Z	F	B	Z
P	A	I	U	J	D	H	P	F	O	A
V	N	Y	A	A	S	A	O	J	L	Y

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Calabaza	Cosecha
Frio	Hoja
Maiz	Naranja
Nieve	Core
Setas	Sombra
Viento	Árbol

Telecomunicaciones

V	K	K	S	M	Ó	V	I	L	H	Q
K	N	M	E	N	S	A	J	E	O	T
I	C	N	Ñ	I	N	L	I	G	A	C
S	L	L	A	M	A	D	A	E	D	A
A	R	P	L	U	I	T	S	E	A	B
T	R	O	U	T	E	R	J	A	T	L
É	R	E	D	H	S	G	P	Q	O	E
L	K	M	A	V	A	U	A	K	S	Q
I	F	P	N	O	W	B	A	N	D	A
T	L	M	Z	Z	L	U	J	G	D	H
E	I	N	T	E	R	N	E	T	S	F

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente o verticalmente.

Banda	Cable
Datos	Internet
Llamada	Mensaje
Móvil	Red
Router	Satélite
Señal	Voz

Sudoku

				4		8	2	
8	2			9	5	4	7	
								1
		2	3			1		4
		6		8		5		
4		7			1	3		
7								
	3	9	4	5			1	8
	4	8		3				

7	3					6		
		2		6				
6		5	7	8		9		
	5	4						
	1	6		7		2	3	
						5	8	
		8		4	6	1		7
				3		8		
		1					5	6

		4		1			5	
3		9			2		4	
8			5					
9						5		
7		5	1	6	9	2		4
		1						6
					6			7
	9		4			3		8
	2			9		4		

		2			1	3		
	7	3			2			
		8		7		2		6
7			3					5
			5	4	6			
4					7			8
3		7		6		5		
			7			1	3	
		1	2			9		

¿NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?



ISABEL MARCHAL

Psicóloga Sanitaria. Psicoterapeuta.
4 Másteres en terapia psicológica y
con experiencia clínica.

* Puedo ayudarte de manera eficaz a mejorar tu calidad de vida y a que te sientas bien.

TRATAMIENTOS:

- ▶ Depresión
- ▶ Ansiedad y Estrés.
- ▶ Autoestima y habilidades sociales.
- ▶ Miedos, Fobias, Obsesiones.
- ▶ Trastornos de la conducta alimentaria.
- ▶ Todo tipo de adicciones.
- ▶ Problemas emocionales y de comportamiento.
- ▶ Crisis familiares y de pareja

NIÑOS-ADOLESCENTES-ADULTOS - FAMILIAS - PAREJAS
PRESENCIAL Y ONLINE

PRIMERA SESIÓN GRATUITA

DIRECCIÓN: Calle Alvarez Quintero, nº11

CONTACTO: tlf: 602 517 175 // isabelmarchalpsicologia.com