

Marzo 26

ESCUELAHOSTELERIALARIOJA.COM

En el camino



CAMINO®
SANTIAGO
C.I.P.F.P / HOSTELERÍA Y TURISMO

Personas colaboradoras:

Asmae Bensarya 1º GB
Juan David Castillo Valencia 1º GB
Hilary Jezabel Cuero Ospina 1º GB
Jeremy Aarón Escuderos Tonato 1º GB
Isis García Crespo 1º GB
Carlos Andrés Giraldo Amor 1º GB
Sergio David Granados Meléndez
1º GB
Antonio Hernández Echeverría 1º GB
Mar Lafuente Cabezón 1º GB
Erik Alexánder Matos Cuevas 1º GB
Yasser Mehdi 1º GB
Soulaïman Messbahi 1º GB
Katerin Sarahi Oliva Morales 1º GB
Nhoa Prosmi Salsedo 1º GB
Ionut Alexandre Tudor 1º GB
Sanobi Ezequiel Yanes 1º GB

Aritz Ernesto Almario Jaramillo 2º GB
Yassir Bentaouyt Zekri 2º GB
Erik Cardaba Calderón 2º GB
Marco Corral Granado 2º GB
Andrés Eguizábal Galiana 2º GB
Jingou Gou 2º GB
Wendy Yesenia San Martín Pérez 2º B
Paula Terroba Medrano 2º B
Nicol Valeria Urrea Martínez 2º B

Agradecimiento al profesorado:

Isabel Barrio Lafuente
María Dolores Fraile Sáenz
Óscar Fernández Gutiérrez
Ángela García Fernández
Patricia García Prieto
Sara Gómez Murillo
Sandra María Hernández Abad
María Martínez Sáez
María Medrano Velandia

EN EL CAMINO



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| TIEMPO DE COCINA..... | 1 |
| TALLER DE PRENSA..... | 4 |
| 11 DE FEBRERO: DÍA DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA..... | 6 |
| ACTO DE GRADUACIÓN..... | 8 |
| GREAT BRITISH RECIPES..... | 9 |
| FORMACIÓN STARinnova..... | 10 |
| VIAJE A LA CONVIVENCIA..... | 11 |
| PROYECTO CEHS..... | 13 |
| DÍA MUNDIAL DEL AGUA..... | 15 |
| EXPOSICIÓN DE MICROPLÁSTICOS..... | 17 |
| RELACIONES IGUALITARIAS..... | 20 |
| DEPARTAMENTO FOL..... | 21 |
| El precio de una sonrisa..... | 22 |
| PASATIEMPOS..... | 24 |

TIEMPO DE COCINA

Crema Vichyssoise

Ingredientes

- Caldo de pollo
 - 2 l de agua
 - ½ Pollo o carcasas de pollo
 - Verde del puerro
 - Zanahoria.
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 Cebolleta fresca
- 6 Puerros
- 2 Patatas peladas troceadas
- 100 ml Nata cocina
- Sal

Elaboración

- Hacer un caldo de pollo con el agua, pollo, verde del puerro y zanahoria, hervir 30 minutos. Colar y reservar.
- Rehogar, mantequilla, cebolleta fresca, puerro y patata.
- Añadir caldo de pollo, cocer, triturar y pasar por colador fino.
- Añadir la nata



Tarta de Zanahoria (6-8 pax)

Dificultad: media.

Duración: 1 hora 30 min

Ingredientes

- 115 gr aceite de oliva
- 78 gr azúcar moreno78 gr azúcar blanco
 - 2 huevos medianos
 - ½ cdita extracto de vainilla
 - 175 gr zanahoria rallada
 - 50 gr de nueces
 - 145 gr harina de trigo normal
 - 1 cdita levadura química
 - ½ cdita bicarbonato sódico
 - 1 cdita canela
 - ½ jengibre en polvo
 - 4-5 clavos de olor molidos
 - Una pizca de nuez moscada
 - ¼ cdita sal



Elaboración

- Mezclar el azúcar moreno y el blanco con el aceite y los huevos
- Añadir el extracto de vainilla
- Añadir la zanahoria y las nueces
- En otro bol
 - Añadir harina, canela, jengibre clavos, nuez moscada, levadura y bicarbonato. Tamizar.
- Añadimos la harina a la mezcla con los huevos, unificar
- Añadimos la sal
- Preparar el molde encamisando con harina y mantequilla (15 cm de diámetro)
- Hornear 170°C durante 18-20 minutos

Crema de queso

Ingredientes:

- 320 gr crema de queso
- 133 gr nata líquida para montar
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 160 gr azúcar glass

Elaboración

- Tamizar el azúcar glass y mezclar todos los ingredientes que montaremos con una varilla. Reservar en cámara.

Almíbar

Ingredientes

- Zumo de 1 naranja
- Zumo de ½ limón
- 100 gr agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno

Elaboración

- Hervir 2-3 minutos, enfriar y reservar

Montaje de la tarta

Cortar el bizcocho a la mitad, empapar con el almíbar y extender una capa de crema de queso y ponemos otra capa de bizcocho que luego empaparemos con almíbar. Cubriremos la tarta con crema de queso tratando que quede lo más liso posible y decoraremos con rosetones de la misma crema por encima. (podemos echar nueces trituradas por encima para decorar)



TALLER DE PRENSA

El día 11 de marzo el colegio de periodistas de La Rioja, con el apoyo de la “asociación de la prensa de La Rioja” y la Consejería de Educación y Empleo, además de la colaboración de fundación “la Caixa”, visitaron nuestro centro para impartir un taller para los alumnos de 1º FPB, con el título “Fomento de la lectura de prensa en la escuela”.

Los objetivos del taller son los siguientes:

- Despertar interés por la información.
- Fomentar la lectura y el consumo reflexivo de noticias.
- Incentivar la opinión propia y el espíritu crítico.
- Practicar el respeto al pluralismo informativo.
- Concienciar sobre el riesgo de consumir noticias de fuentes no fiables.





11 DE FEBRERO: DÍA DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

El pasado 11 de febrero se celebró el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, una fecha que busca reconocer el papel fundamental de las mujeres en el desarrollo científico y tecnológico. A lo largo de la historia, numerosas científicas han realizado aportaciones clave para el avance de la humanidad, aunque en muchas ocasiones su trabajo no ha recibido el reconocimiento que merece.

EFEECTO MATILDA

En 1993 fue acuñado el término **EFEECTO MATILDA** por la historiadora de la ciencia Margaret W. Rossiter. Este término hace referencia a un sesgo de género en la ciencia que invisibiliza o minimiza las contribuciones de las mujeres, atribuyéndolas a los hombres.

Celebrar el Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia no solo implica recordar a las pioneras que abrieron camino, sino también apoyar a las investigadoras actuales y garantizar que las niñas de hoy puedan convertirse en científicas mañana.

Por todo ello, los alumnos y alumnas de 2º de FPGB durante el mes de febrero han realizado diferentes trabajos sobre destacadas mujeres científicas en la asignatura e Ciencias Aplicadas II. A través de esta actividad, han podido conocer mejor la vida, los logros y las aportaciones de estas investigadoras a la ciencia, reflexionando sobre las dificultades a las que muchas de ellas tuvieron que enfrentarse.

NOS PARECE POCO INTELIGENTE UTILIZAR ÚNICAMENTE LA MITAD DE LOS CEREBROS QUE TENEMOS A NUESTRA DISPOSICIÓN PARA HACER FRENTE A LOS RETOS QUE PLANTEA EL FUTURO.





ACTO DE GRADUACIÓN



El 23 de marzo los alumnos de 2º de la básica, dejaron de lado por un día las prácticas en las que están inmersos, para acudir al centro con motivo de su graduación.

Ese día recibieron un diploma y participaron como parte el servicio de restauración que recibieron los padres de todos los alumnos. Fue una jornada de reencuentro para todos, risas, dudas, preguntas y de intercambio de experiencias entre ellos. ¡Gracias a todos por aquel día!

GREAT BRITISH RECIPES

Ingredients

For the pastry

- 175 g flour all purpose/plain
- 25 g cocoa powder
- 50 g icing sugar confectioners sugar
- 100 g butter cold and cubed
- 1 egg yolk
- 4 teaspoon water cold

For the filling

- 250 g dark chocolate 70% cocoa solids
- 500 ml cream double/heavy
- 100 g hazelnuts blanched and roasted
- 65 g sugar caster/superfine
- 2 teaspoon gold dust edible



Instructions

1. Put the flour, icing sugar and cocoa in a food processor along with the cubed butter.
2. Pulse several times until the mixture resembles fine breadcrumbs.
3. Mix the egg yolk with the cold water and add gradually while continuing to pulse. The mixture will quickly form clumps.
4. Put a large piece of plastic wrap on the worktop and tip the dough out onto it.
5. Use the wrap to push the dough into one clump and then flatten it out then add another sheet of wrap.
6. Wrap the dough and refrigerate for 15 minutes.
7. Unwrap the dough. Roll out the dough on top of the plastic until it is big enough to line the tin.
8. Take off the top layer of plastic and flip the pastry over and onto the tin. Use the plastic to gently push the pastry into the edges. Peel off the remaining plastic.
9. Fork the base of the pastry and chill for 20 minutes.
10. Preheat the oven to 200 C / 400 F / 180 FAN / Gas 6 and bake blind for 15 minutes. Remove the beans and paper and bake for a further 10 minutes.
11. Leave the pastry to cool in the tin.
12. Roughly chop the nuts and scatter over the pastry base, reserving a handful for decoration.
13. Break up the chocolate into small pieces and place in a large bowl with the caster sugar.
14. Heat the cream to boiling point in a small saucepan.
15. Pour the cream over the chocolate and sugar and leave for about 3 minutes.
16. Stir until the mixture comes together and is smooth and one colour.
17. Leave to cool for about 20 minutes.
18. Pour the chocolate ganache over the nuts in pastry base.
19. Chill for at least 2 hours before decorating and serving. Best chilled overnight.

FORMACIÓN STARInnova

El grupo de 3º de grado superior de doble titulación en dirección en cocina y dirección de servicios en restauración asistió a una formación para el programa “STARTInnova”, centrada en cómo defender los proyectos de innovación creados por alumnos.

STARTInnova es un programa dirigido a estudiantes de entre 16-17 años que cursan bachillerato o formación profesional. La idea es que participen en pequeños grupos de 4-5 alumnos y con la guía de un profesor del centro, van a aprender las metodologías y herramientas necesarias para el desarrollo de un proyecto de emprendimiento empresarial o social. Todo ello se lleva a cabo mediante:

- Contenidos audiovisuales.
- E-learning
- Tutorización de un comité técnico compuesto por expertos.

Parte del programa es que los alumnos participantes aprendan los 4 elementos fundamentales para que una persona pueda emprender eficazmente:

- Habilidades y competencias.
- Metodología.
- Desarrollo del proyecto.
- Defensa del proyecto.

Parte del programa es dar a conocer al alumnado qué características tiene que tener una persona emprendedora:

- ✓ Visión.
- ✓ Capacidad de planificación.
- ✓ Proactividad.
- ✓ Capacidad de sinergia.
- ✓ Habilidad de comunicación
- ✓ Capacidad de negociación.

Nuestro centro ha participado en el programa con 9 grupos, tutorizados por el profesor Ignacio De Santiago.



VIAJE A LA CONVIVENCIA



Al hilo de la charla que tuvieron los alumnos de 1º FPB sobre las “relaciones entre iguales” de la cruz roja, queremos hablar este mes de un concepto relacionado, el “maltrato entre iguales”.

Es debido a diferentes situaciones mantenidas en el tiempo que causan daño hacia otras personas, generando infelicidad, malestar y sufrimiento. Estas acciones cuando se tornan sistemáticas y repetidas en el tiempo entre compañeros, pueden acarrear consecuencias graves para todos: el que las comete, el que las recibe y quien no hace nada para evitarlas.

Os queremos dejar 10 puntos para pensar sobre ello:

1. ***El maltrato no es una broma.*** En una broma ríen todos; cuando alguien se molesta, se asusta o sufre ya no es una broma. El maltrato vulnera los derechos de las personas y esto no es motivo de risa.
2. ***Nadie no merece ser maltratado.*** Se dice que “hay gente que se lo busca”, pero esto sólo es una excusa para justificar la agresión y quedar bien. Todos tenemos derecho a ser tratados con respeto.
3. ***Si te pegan o te insultan, mejor no responder de la misma forma.*** Muchas veces, devolver la agresión solo empeora la situación. Debemos encontrar formas asertivas de resolver los conflictos.
4. ***No sólo maltratan los chicos.*** Se dice que las peleas son “cosas de chicos”, pero dejar de lado una persona, hacer correr falsos rumores para que dejen de serle amiga, excluirla del grupo y estas cosas también es maltrato. Y esto lo hacen más las chicas. Diremos que las chicas utilizan otras formas de maltratar.
5. ***Los chicos y chicas que son maltratados no son personas “débiles” que no se saben defender.*** Cuando un grupo intimida una persona sola es muy difícil plantar cara. Los cobardes son los que necesitan ir en grupo para sentirse fuertes. A veces las víctimas son personas fuertes e inteligentes o que tienen alguna habilidad que despiertan la envidia de los demás.
6. ***Decirlo al profesor no es chivarse.*** Recibir o ser testigo de un maltrato y decirlo a un adulto es defender los derechos de una persona que necesita ayuda; y esto es ser solidario, inteligente, honesto y responsable.

CONVIVENCIA

7. **Los chicos y chicas que son maltratados** acostumbran a estar tristes y padecen durante mucho tiempo. No son felices y debemos ayudarles por que sufren una situación injusta.
8. **Cuando alguien se pelea mejor no meterse**, pero debemos buscar la manera de detener la pelea y se puede hacer buscando la ayuda de un adulto. Un espectador se convierte en cómplice cuando no interviene ni denuncia las agresiones.
9. **Castigar los chicos y chicas que perjudican a los otros** es una posibilidad, pero no la única. Hay chicos y chicas que agreden por que no han aprendido otras formas de relacionarse. Y tienen que aprender.
10. **La víctima necesita ayuda**, pero también los chicos y las chicas que agreden; a menudo no se sienten bien consigo mismos. Todos necesitamos aprender formas pacíficas de resolver los conflictos para mejorar la convivencia y ser más felices.



Dentro del proyectos CEHS, por iniciativa de los alumnos, se ha empezado a poner en marcha la zona de invernaderos y zona de plantas aromáticas: preparar la zona de planta, reparar aquellas zonas del invernadero que se rompieron durante el temporal de viento y lluvia, quitar las malas hierbas, rastrillado del suelo, mezclar compost con la tierra...

Además por iniciativa de una alumna, al profesorado y alumnado del centro, se le ha enviado una encuesta en google forms, con preguntas relacionadas con el huerto, que tipo de planta de huerto y plantas aromáticas les gustaría que estuviesen en el mismo, si estarían dispuestos a participar en el mismo: preparación del huerto, crear compost, mantenimiento....

Os dejamos aquí el código QR realizado por la alumna y algunas de las fotos del trabajo realizado por los alumnos.



TALLERES



DÍA MUNDIAL DEL AGUA



El día mundial del agua se celebra cada 22 de marzo desde 1993, respaldado por las Naciones Unidas, es importante este día para destacar el papel del agua dulce para nuestro planeta y la necesidad de combatir su escasez en todo el mundo. Se estima que unos 2.200 millones de personas no tienen acceso al agua potable de forma segura. El agua es un recurso fundamental que sustenta la vida en nuestro planeta. Desde los océanos hasta los ríos y los lagos, el agua es indispensable para el bienestar humano, la agricultura, la industria y los ecosistemas.

Sin embargo, a pesar de su vital importancia, la gestión sostenible del agua enfrenta numerosos desafíos, como la escasez, la contaminación y la sobreexplotación de los recursos hídricos.

El tema para este año 2026 es “el agua y la igualdad de género”, quiere destacar que las mujeres y las niñas sufren de manera desproporcionada los problemas de acceso al agua y al saneamiento, a causa de los roles de género tradicionales, la infraestructura deficiente y las desigualdades sistémicas.

Los mensajes claves son los siguientes:

- ❖ La crisis mundial del agua no afecta a todas las personas por igual.
- ❖ Las mujeres deben dar forma al futuro del agua.
- ❖ Donde fluye el agua, crece la igualdad.

CURIOSIDADES DEL AGUA

El agua, recurso vital, esconde una serie de curiosidades que a menudo pasan desapercibidas, os dejamos algunas de sus curiosidades más desatacadas:



Propiedades

El agua es el único elemento de la naturaleza que se puede encontrar en tres estados físicos distintos: sólido, líquido y gaseoso.



Extracciones

El 70% de todas las extracciones de agua dulce se utilizan en la agricultura, el 20% en las industrias y el 10% en los municipios. (ONU, 2024).



Aguas residuales

El 42% de las aguas residuales domésticas no se tratan adecuadamente (ONU, 2023).



Mucha vida en una gota

En una sola gota de agua de mar pueden llegar a vivir hasta 10 millones de bacterias y virus microscópicos, además de huevos de pescado, crías de cangrejo y plancton. (Smithsonian Tropical Research Institute)



Consumo diario

Son necesarios 50 litros de agua por persona al día para cubrir las necesidades higiénicas básicas y la higiene alimentaria básica (OMS).



Agua corporal

El agua es el principal componente químico del cuerpo humano y representa aproximadamente del 50 % al 70 % del peso corporal.

EXPOSICIÓN DE MICROPLÁSTICOS

El 11 de marzo “Fundación oxígeno” visitó nuestro centro para explicar a todos los alumnos la exposición “MicroplásticosMACRObasura”, una campaña de educación ambiental que ha estado durante un mes en los pasillos de las aulas del segundo piso.

El objetivo es sensibilizar a los alumnos de cuidar y proteger nuestro litoral y nuestros ríos, detectando y viendo en directo las diferentes situaciones que la actividad humana genera y que son perjudiciales para el medio ambiente marino.



Destacar que esta fundación, con sede en Burgos, es una entidad sin ánimo de lucro, cuyo fin es la conservación y puesta en valor el patrimonio natural, a través de las siguientes líneas de trabajo: educación ambiental, divulgación ambiental, voluntariado, formación, conservación e investigación, desarrollo rural, cooperación internacional...

Con esta campaña, han realizado varias iniciativas de limpieza de ríos y playas con voluntarios en diferentes puntos de la geografía española, os dejamos aquí algunos datos gráficos sobre el tema:



EXPOSICIONES

Los voluntarios de la fundación oxígeno estuvieron en el centro educativo durante dos jornadas para realizar varias dinámicas con los alumnos y transmitirles información sobre reciclaje y lo dañino que resultan los microplásticos para el medio ambiente. Aquí os dejamos unas fotografías de aquel día.



MICROPLÁSTICOS: De los océanos a nuestros cuerpos

Son partículas plásticas de tamaños menores a 5mm que contaminan nuestros océanos, el aire y los alimentos que consumimos. Cada año se producen:

430 MILLONES DE TONELADAS

¿CÓMO LLEGAN?



AIRE

Las partículas de microplásticos pueden viajar alrededor del mundo en cuestión de días.



ANIMALES

Los mariscos contienen partículas en sus tripas. Los amantes de los mariscos pueden consumir hasta 11,000 partículas de plástico al año.



HUMANOS

Pueden llegar a través del aire, el agua, los alimentos que consumimos (mariscos) o el contacto directo con el plástico

Es casi imposible controlarlas

+700 Especies afectadas

Provocan el daño o la muerte de las células



Los microplásticos ¿AFECTAN LA FERTILIDAD?

Científicos hallaron 7 tipos de partículas

EN PENES DE HUMANOS



Los plásticos no reaccionan con las células de nuestro cuerpo, pero podrían alterar físicamente algunos procesos como la erección y la producción de esperma

RECOMENDACIONES:



Evita calentar alimentos o bebidas de plástico



El agua embotellada contiene miles de nanoplasticos que invaden las células del cuerpo



Usa recipientes de acero inoxidable y vidrio

La investigación continua: "Hay que determinar si los microplásticos están relacionados con la disfunción eréctil, si hay un nivel a partir del cual causan patología y qué tipos de microplásticos son patológicos"

-Ranjith Ramasamy, experto en urología reproductiva

RELACIONES IGUALITARIAS

Cruz Roja ha vuelto al centro a impartir una charla sobre relaciones igualitarias para identificar y reflexionar sobre los micromachismos, promover las relaciones igualitarias y libres de estereotipos.

Los objetivos específicos del mismo son los siguientes:

- Reconocer conductas sutiles que perpetúan la desigualdad.
- Comprender el impacto de los micromachismos en la vida cotidiana.
- Desarrollar estrategias para transformar estas prácticas.



DEPARTAMENTO FOL

KITCO: UNA APUESTA POR EL FUTURO

Desde el Departamento de Formación y Orientación Laboral, en estrecha colaboración con el Departamento de Orientación del CIPFP Camino de Santiago, seguimos trabajando para ofrecer al alumnado del ciclo formativo del grado básico de cocina y restauración herramientas que les ayuden a construir su futuro profesional con seguridad, motivación y conocimiento de sí mismos.

En esta línea, recientemente hemos incorporado a nuestras aulas el **juego Kitco**, un recurso didáctico innovador diseñado para trabajar el autoconocimiento, la toma de decisiones y la orientación profesional de una manera dinámica y participativa.

Esta adquisición supone una inversión pedagógica de gran valor, ya que nos permite acercar al alumnado a su propio proceso de inserción laboral de una forma más práctica, cercana y motivadora.



A lo largo de las próximas semanas, el alumnado participará en diferentes dinámicas utilizando Kitco. Estas actividades están orientadas a que cada estudiante reflexione sobre aspectos clave como sus intereses, habilidades, valores personales y expectativas de futuro. Este proceso de autoconocimiento resulta fundamental, especialmente en una etapa como el ciclo formativo de grado básico, donde muchos de ellos comienzan a definir su itinerario formativo y profesional.

Además, el trabajo con este recurso se complementará con actividades enfocadas a la elaboración del currículum vitae. De este modo, el alumnado no solo será capaz de identificar sus fortalezas, sino también de plasmarlas adecuadamente en un documento esencial para su inserción en el mundo laboral.

La experiencia nos demuestra que cuando el alumnado se siente protagonista de su propio aprendizaje y conecta lo que trabaja en el aula con su realidad personal y profesional, aumenta significativamente su motivación y su implicación. En este sentido, el uso de herramientas como Kitco favorece un aprendizaje más significativo, fomentando la participación activa, el trabajo en equipo y el desarrollo de competencias clave para su futuro.

Desde ambos departamentos, seguiremos apostando por metodologías innovadoras y recursos que, como este, sitúan al alumnado en el centro del proceso educativo y los prepara no solo para el mundo laboral, sino también para afrontar con confianza los retos de la vida.

El precio de una sonrisa

«Mamá, ¿por qué pones una cara tan bonita en la tele, y tan mala en casa?», preguntó la niña pequeña a su madre, conocida presentadora de programas de televisión.

«Porque en la tele me pagan por sonreír», contestó con sinceridad espontánea la estrella, cuyo rostro todos conocían.

«¿Y cuánto habría que pagarte para que sonrieras en casa?», preguntó la niña inocente.

Y a la popular estrella se le saltaron las lágrimas.



Fin.

Una célebre presentadora de televisión declaró en una entrevista que le hicieron (y en la que, por una vez al menos, ella tenía que responder a las preguntas, en vez de hacerlas) que lo que más le costaba era el contraste entre la imagen que de sí misma proyectaba en la pantalla y la realidad personal con la que tenía que vivir en su vida. «La gente conoce sólo mi rostro de la pantalla, con mi sonrisa y mi buen humor y mis salidas alegres que les hacen pasar un buen rato, y se creen que yo siempre soy así. Pero no lo soy. Al contrario, tengo que desahogarme en la vida privada de todas las tensiones del sonreír y decir cosas graciosas durante las dos horas del programa. Y la gente se resiste a admitir me tal como soy, porque quieren que sea como aparezco en la pantalla.»

Todos nosotros, aunque no trabajemos en televisión, tenemos nuestra imagen que hemos proyectado a través del trato y conversación y reacciones y preferencias de muchos años que nuestros amigos conocen y archivan en su mente, y esperan que sigamos siendo como aparecemos en esa imagen que es la que ellos conocen y exigen que nosotros respetemos. Eso es la gran esclavitud de la imagen. Nos obliga a sonreír como sonreímos en la pantalla, a decir lo que esperan que digamos, a portarnos como siempre nos hemos portado. Hace imposible el cambio e impide la espontaneidad. Hace difícil la vida doméstica de la célebre presentadora de televisión.

Si la imagen es negativa, si nuestros amigos y conocidos tienen mala opinión de nosotros, será casi imposible, por mucho que nos esforcemos y mejoremos, que lleguen a pensar bien de nosotros y admitir que hemos corregido defectos y limado aristas. Ante ellos seguiremos siendo siempre los de la imagen antigua, y cualquier esfuerzo por cambiarla sólo servirá para subrayarla ante quienes la conocen y la imponen. Y si la imagen es positiva, si la gente nos tiene aprecio y consideración, también esclaviza a la larga, ya que nos obliga a seguir las pautas que ellos nos han trazado con la exigencia explícita de que sigamos siendo lo que siempre hemos sido. Del chico «malo» ya no se fía nadie; y al chico «bueno» no se le permite ni una travesura. Todo es esclavitud, de un

signo o de otro. En cualquier caso, esa imposición social mata la experimentación, la aventura, el riesgo, el intentar nuevos modelos de conducta que puedan enriquecer nuestra vida, pero que ya no encajarían en el marco en que nos ha encuadrado la sociedad, la cual no desea que cambiemos, porque le resultaría incómodo tener que encontrar otro sitio para el cuadro. La sociedad nos inmoviliza con sus exigencias de rutina repetida y esperada, y a nosotros, por comodidad, por vergüenza, por miedo, por indecisión, nos cuesta cambiar de imagen, y preferimos seguir en el surco fijo de la costumbre adquirida. Somos esclavos de nuestra imagen, y nuestra vida entera se resiente de ello.

Moraleja conclusiva: La gran liberación del hombre y de la mujer es la liberación de la propia imagen, la ruptura del molde, el salirse de la pantalla. Hay que aprender a sonreír en casa. Aunque se rompa la sonrisa de la tele. Vale mucho más la sonrisa de casa.

Desiderátum: ojalá nos liberemos de las falsas imágenes que de cada uno se tiene él mismo y los demás.

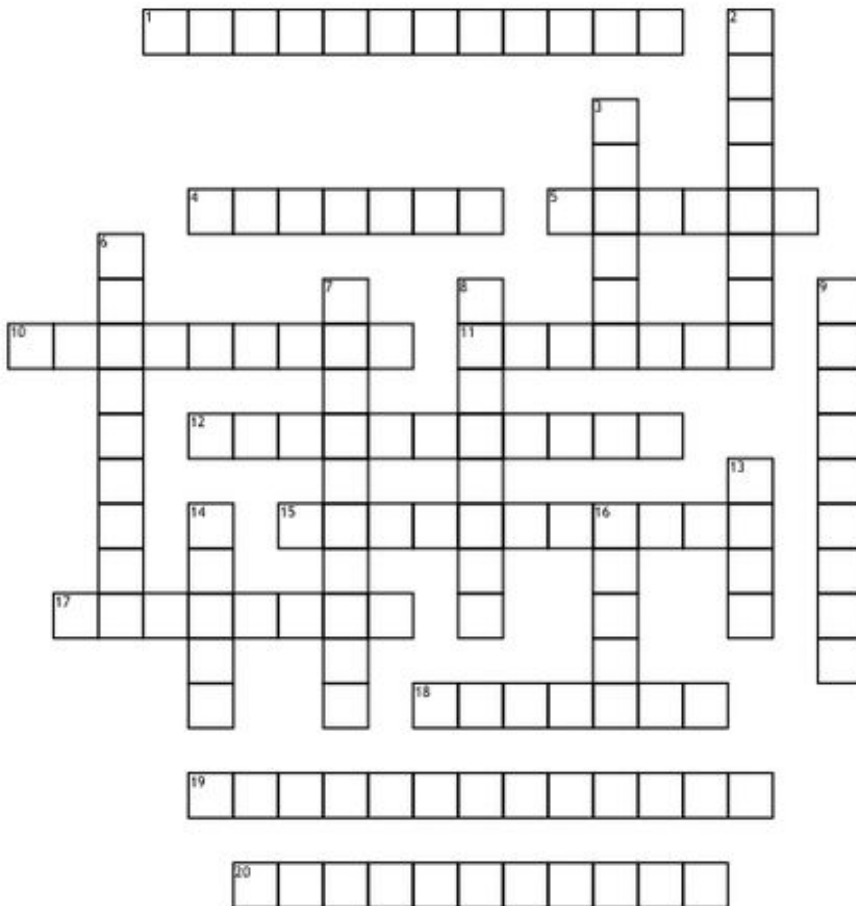
Comentario final, entre jocoso, irónico y metafórico para pensar y meditar: ¿Será por todo esto que digo que proliferan tanto en nuestro país los negocios de atención al cuerpo y la belleza exterior? ¿Qué pensáis?.



PASATIEMPOS



La Salud y Nutricion



Across

- 1. Después de entrenamiento, necesita hacer esto
- 4. Este organo bombea sangre por todo el cuerpo.
- 5. Si usted tiene una temperatura alta cuando estás enfermo tienes un _____.
- 10. Después de tener una larga sesión de ejercicios.
- 11. Cuando usted consigue picado por una abeja que puede tener una _____.
- 12. Después de entrenamiento, usted necesita comer _____.
- 15. Cuando usted consigue un corte, limpie con _____.

- 17. Antes de entrenar, desea tener un _____.
- 18. Antes de ejecutar a _____.
- 19. Una comida que consiste de diferentes colores es _____.
- 20. Cuando usted entrenamiento musculos.

Down

- 2. Si usted tiene un dolor de cabeza, nos debe _____ para revivirlo.
- 3. Muchas personas _____ hacer ejercicio porque piensan que lo es un monton de trabajo
- 6. Si comer bien y hacer ejercicio, usted sera _____.

- 7. Si pica algo en la nariz se le _____.
- 8. Estos suceden a los musculos y dano.
- 9. Cuando ejercicio, usted será _____.
- 13. Para estirar los músculos, se puede hacer _____.
- 14. Para evitar esto, conseguirlo en los médicos
- 16. Después de entrenamiento, necesita hacer esto



Calle Mayor, 58
26250 - Santo Domingo de la Calzada
La Rioja



+34 941 34 29 20



cipfp.csantiago@larioja.edu.es



@cipfp_rioja



Escuela Hostelería



@EscHostRioja