

APRENDO CON LA PAC

El poder de las modestas legumbres

No solo son asequibles, sino que además mejoran la calidad del suelo y su alto contenido en nutrientes favorece la salud humana



■ Lee este código QR o teclea bit.ly/3jyPCxN para ver el vídeo que en menos de dos minutos te habla de los beneficios de las legumbres

M. C.

Son modestas, pero ocultan un gran poder. Las legumbres —desde los garbanzos a las lentejas pasando por las habas o los altramuces— son unos alimentos que engloban tres cualidades fundamentales a la hora de cumplir con los principios de la estrategia De la Granja a la Mesa, que promueve la UE. ¿Cuáles son esas ventajas? Pues que son asequibles, saludables y sostenibles por su contribución al cuidado del medio ambiente. Por algo hoy celebran el Día Mundial de las Legumbres.

Basta con ir a un supermercado para comprobar que lentejas, garbanzos, judías secas, guisantes secos o altramuces no se encuentran precisamente entre los alimentos más caros de las estanterías. Además, tomándolos como base pueden elaborarse las más variadas recetas. Desde platos tradicionales como las lentejas con chorizo o viudas hasta otros con aires exóticos como en ensaladas con verduras.

Aunque su coste económico no alcanza los precios de productos como el marisco o la carne de ternera, encierran una gran riqueza nutricional. Por algo son alimentos fundamentales para



ILUSTRACIÓN PINTO & CHINTO

poder mantener una salud de hierro. Sobre todo hay que destacar su alto aporte en proteínas (la mayor parte de las legumbres tienen al menos un 20 %, un porcentaje que se eleva hasta el 35 % en el caso de la soja), pero también son ricas en hidratos de carbono, grasas, fibra, calcio, hierro o zinc.

Lo mismo que ayudan al bienestar de los humanos, también son beneficiosas para la salud del suelo. Porque las legumbres son semillas que salen de las vainas de unas plantas, las leguminosas, que ayudan a retener nitrógeno en él. De ahí que las legu-

minosas sean una de las plantas que promueve la política agraria común (PAC) cuando habla de la rotación de cultivos como una de las medidas para el cuidado del medio ambiente. Además, aunque legumbres como lentejas o garbanzos sean populares en la alimentación humana, hay otras especies que son la base fundamental de la alimentación animal. Como muestra, la soja.

En Galicia, de hecho, las leguminosas forrajeras son una de las plantaciones que suelen realizar las explotaciones dedicadas al ganado de leche.

En el caso de la alimentación

humana, Galicia todavía va por detrás de otras comunidades como Castilla y León o Andalucía. Únicamente en el caso de las judías secas empieza a hacerse un hueco. Que se lo digan a los productores de la famosa Faba de Lourenzá, una legumbre cada vez más popular.

Financiado por el programa IMCAP de la Unión Europea



El contenido de la presente publicación representa únicamente las opiniones del autor y es responsabilidad exclusiva de este. La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información contenida en dicho material.

PREGUNTA A UN CIENTÍFICO

Por que deixaron de existir as catapultas?



■ Le este código ou teclea bit.ly/38ShWY7 para ver o vídeo sobre as catapultas.

O programa de La Voz de la Escuela, en colaboración con Fecyt (a Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología), trata de dar resposta esta

semana, a través de Pregunta a un Científico, á pregunta de Robel. Este vigués de 11 anos e estudante do colexio Calasancias Padre Míguez se pregunta por que razón deixaron de existir as catapultas.

A encargada de dar resposta a esta cuestión é Patricia Barciela, da Casa das Ciencias: «As catapultas inventáronse en Grecia aló polo ano 350 antes de Cristo. Foron unha evolución do arco e das frechas. Acumulaban enerxía aos poucos e ao liberala de vez as frechas podían chegar a centos de metros de distancia antes de dar no branco», resume.

A experta da Casa das Ciencias tamén asegura que as catapultas, polo amoreamento de enerxía, podían lanzar obxectos moi pesados: «Por exemplo, o trebuchet era unha catapulta que lanzaba pedras de ata cen quilos a uns 200 metros de distancia. Pero para poder moverla facían falta polo menos cincuenta soldados ben fortes e robustos, porque este aparato era moi pesado».

Explica Barciela que a chegada da pólvora e das armas de fogo foi o momento que marcou que as catapultas se deixaran de usar.

CONSULTORIO SOBRE LOS ESTUDIOS SUPERIORES

¿Qué opciones hay para prepararse para el mundo empresarial?

De Economía a las ingenierías, Galicia ofrece carreras y ciclos para todos los intereses

SARA CARREIRA

Hay muchos jóvenes que se sienten atraídos por la gestión empresarial, por el mundo de las compañías. Pero a la hora de elegir la carrera no tienen claro qué les aportará cada título y qué diferencias hay entre unos y otros.

En general, la carrera que se elija no va a ser definitiva. No es como Derecho, necesaria para ejercer de abogado. Dicho esto, es cierto que cada grado ofrece un perfil profesional propio, a veces solo por un matiz.

Hasta hace poco, la carrera más centrada era Ciencias Empresariales, que ahora se puede

decir que está a medio camino entre Economía y ADE: se fija en el análisis y la gestión de las cuentas de una compañía. La otra carrera tradicional es Economía, pensada para poder analizar fenómenos globales, relacionar las situaciones de cada país o región y diseñar políticas a medio y largo plazo para un fin determinado.

Si hay un grado relacionado con la gestión de las compañías ese es ADE: Administración e Dirección de Empresas. Tiene economía teórica, derecho aplicado, relaciones laborales y conocimiento de los balances.

Pero a mayores los estudiantes

pueden encontrar carreras más específicas. Por ejemplo, la USC en Lugo tiene Empresa e Tecnoloxía, un grado nuevo para formar gestores empresariales con conocimiento en programación, robótica y big data; Vigo ofrece Comercio, más centrado en la relación con los clientes y los proveedores; y hay varias facultades con Relaciones Laborais e Recursos Humanos, cuyo nombre explica su finalidad: la gestión del valor más importante y complicado de cualquier compañía.

Por sectores, existe un grado de Turismo que es un ADE-Empresariales pensado para hoteles

y empresas turísticas en general; el curso 2022/23 se sumará la carrera de innovación gastronómica y gestión hotelera, que ofrece el Centro Superior de Hostelería de Galicia ahora como título propio. El grado de Xestión Industrial da Moda, en Ferrol, tiene un componente muy importante de gestión, junto con la parte industrial en, como es obvio, el sector textil. Y si lo que interesa al joven es el mundo de la cultura desde el punto de vista emprendedor, Lugo estrenará este septiembre Xestión Cultural, un grado pensado precisamente para ese perfil.

No hay que olvidar las carreras de ingeniería que no llevan al título de ingeniero técnico (aunque estas también valen) y que forman a los alumnos para ser gestores de cuentas y personal en sus respectivos sectores.

Si el objetivo es llegar a ocupar mandos intermedios, la FP tiene estudios interesantes: Transporte e Loxística, Prevención de Riesgos Laborais, Comercio Internacional o Xestión de Aloxamentos Turísticos, entre otros.

■ ¿Tienes alguna duda sobre tus estudios superiores, tanto de universidad como de FP, arte o diseño? Haz tu consulta escribiendo un correo a prensa-escuela@lavoz.es.