Camajuaní

Año. XXVI. Miami, Florida. USA. (2016) No. 82

Honrar Honra

Monumento en nuestro parque de Camajuaní en honor de nuestro prócer José Martí Pérez

Hoy traemos a nuestros coterráneo unas de sus tradiciones en el giro de los embutidos, Camajuaní siempre fue un pueblo que se dedico y llego a ser faro en la elaboración de está rama carnica y nuestro coterráneos eran maestro y como el actual gobierno no ha mantenido estas raíces en nuestro pueblo, nosotros publicamos estas recetas para que se pueda seguir llegando manteniendo nuestra tradición de que Camajuaní siga siendo en el futuro el Municipio con más fabrica de embutido de Cuba.

Y qué siga nuestra tradición que no la enseñaron nuestros abuelos.

Muy poco se ha publicado de la **elaboración de los Chorizo y jamones y otros** derivados del cerdo, Camajuaní era el lugar idóneo para la maduración y secado natural de este producto, al permitir que los cambios físico-químicos que se realizan en el seno del embutido, se lleven a cabo lenta y correctamente, potenciando la aparición del corte, sabor y aroma tan característico. En la actualidad, este factor climático ha perdido relevancia ya que las últimas fases de elaboración del producto tienen lugar en cámaras de atmósfera controlada donde la ventilación, la higrometría y la temperatura pueden regularse, pero siempre en función de la climatología imperante en la zona, por lo que aún sigue jugando ésta, un papel muy importante.

Lo que verdaderamente diferencia al **Chorizo** del resto, es el método tradicional de elaboración empleado desde antaño y que se ha sabido transmitir a **las industrias elaboradoras de Chorizoy sus derivados en nuestro pueblo de Camajuaní a través de generaciones desde que vinieron los primeros inmigrantes españoles a nuestro pueblo entre los que recordamos a la familia Cossío, los**

hermanos Martinez, Ernesto Mora y Marín.

Origen y historia del de los embutidos y su historia en España.

Tradicionalmente en **La Rioja**, al comenzar los fríos serranos se iniciaban las matanzas o moragas y se preparaban los chorizos con las carnes de cerdo. **El chorizo en La Rioja**, debía de elaborarse para todo el año y durar hasta las vendimias de otoño, siendo de vital trascendencia, los conocimientos que la gente de la zona cursaba sobre la elaboración y maduración de este producto tan difícil de elaborar y conservar correctamente. Actualmente hay puntos dispersos de la geografía riojana, especialmente zonas de la sierra, donde estas técnicas continúan siendo habituales.

En el siglo XIX es cuando comienza a industrializarse en **La Rioja** la elaboración del embutido y aparecen las primeras empresas familiares que venden sus productos en el mismo pueblo y alrededores.

De este modo y según el Archivo Histórico Municipal, data del 1890 la primera referencia a una «*fábrica de embutido situada en Logroño*». También data del 1890, un escrito en el que Julio Farias —industrial y abogado— describe cómo enviaba **los chorizos de La Rioja** a Cuba para que llegaran en las mejores condiciones: «*en latas perfectamente acondicionadas con manteca y sujetas al baño maría para que puedan soportar aquella temperatura sin alterarse lo más mínimo*». Ya que en aquel momento el industrial había preparado anuncios –»*prospectos, circulares y demás forma de publicidad*», dice— y mostraba su confianza en la calidad de sus artículos: «*[...] por más que los EE.UU. hacen gran competencia en el precio del artículo, la calidad del de la tierra resulta infinitamente mejor, como lo demuestra que hasta los más pobres lo prefieren aunque les cueste más caro*».

Lo que verdaderamente diferencia al **Chorizo** del resto, es el método tradicional de elaboración empleado desde antaño y que se ha sabido transmitir a **las industrias elaboradoras de Chorizoy sus derivados en nuestro pueblo de Camajuaní a través de generaciones desde que vinieron los primeros inmigrantes españoles a nuestro pueblo entre los recodamos a los**

Origen y historia del de los embutidos y su historia en España.

Tradicionalmente en **La Rioja**, al comenzar los fríos serranos se iniciaban las matanzas o moragas y se preparaban los chorizos con las carnes de cerdo. **El chorizo en La Rioja**, debía de elaborarse para todo el año y durar hasta las vendimias de otoño, siendo de vital trascendencia, los conocimientos que la gente de la zona cursaba sobre la elaboración y maduración de este producto tan difícil de elaborar y conservar correctamente. Actualmente hay puntos dispersos de la geografía riojana, especialmente zonas de la sierra, donde estas técnicas continúan siendo habituales.

En el siglo XIX es cuando comienza a industrializarse en **La Rioja** la elaboración del embutido y aparecen las primeras empresas familiares que venden sus productos en el mismo pueblo y alrededores.

De este modo y según el Archivo Histórico Municipal, data del 1890 la primera referencia a una «*fábrica de embutido situada en Logroño*». También data del 1890, un escrito en el que Julio Farias —industrial y abogado— describe cómo enviaba **los chorizos de La Rioja** a Cuba para que llegaran en las mejores condiciones: «*en latas perfectamente acondicionadas con manteca y sujetas al baño maría para que puedan soportar aquella temperatura sin alterarse lo más mínimo*». Ya que en aquel momento el industrial había preparado anuncios –»*prospectos, circulares y demás forma de publicidad*», dice— y mostraba su confianza en la calidad de sus artículos: «*[...] por más que los EE.UU. hacen gran competencia en el precio del artículo, la calidad del de la tierra resulta infinitamente mejor, como lo demuestra que hasta los más pobres lo prefieren aunque les cueste más caro*».

Por otro lado, Javier Herce Galarreta, en el

capítulo VII dedicado al cerdo, de su libro en el que se recogen varios artículos publicados en La Gaceta del Norte en 1979, dice: «*La importancia del cerdo en **La Rioja** es enorme, no sólo consumido en fresco. Jamones, chorizos y morcillas constituyen lo fundamental de una elaboración específicamente riojana, semejante a otras regiones en la forma, pero diferente en su sabor y en utilización. Quizá, a nivel de nombre, el más evidente sea el denominado chorizo riojano, distinto a todos los chorizos de otras regiones, suave, aromático, algo picante, fuerte de color. A la vista está la importancia del cerdo y de sus productos en La Rioja: la proliferación de industrias chacineras, de embutidos, es evidente por la geografía riojana, llegando a crear auténticos emporios, como **Baños de Río Tobía** o **Laguna de Cameros** y últimamente; **Albelda de Iregua**, de la misma importancia, relativamente, que la industria vinícola o la conservera. Una industria gastronómica en la Sierra, otra en la Rioja Alta y una tercera en Rioja Baja, embutidos, vino y conservas, triple manifestación industria-gastronómica para una triple región única: **La Rioja***».

La depresión económica de los años 30 y el continuo impago de los clientes, supuso el cierre de muchas industrias. Este reajuste económico convirtió a **Baños de Río Tobía** en el centro neurálgico de la industria. Aunque se pueden adivinar varias

razones, parece que los descendientes de los primeros industriales se animaron a construir sus propias fábricas, favorecidos por la climatología propicia de este enclave. Así lo explica Miguel Ángel Villoslada: Inicialmente las fábricas se localizaban donde el clima era el adecuado, seco y frío pero con pocas alteraciones de temperatura.

Por eso en **Baños** hay tantas industrias. Estamos en una altitud de 500 metros, justo en la entrada de la **Sierra de la Demanda** y de toda la zona del **Urbión**. Es un sitio protegido de los aires excesivamente fríos de la Sierra de Herrera y no hay cambios muy bruscos de temperatura y humedad.

En la actualidad, el rito de la matanza y de la elaboración y conservación de chorizo de forma artesanal, se continúa practicando pero en pequeña medida, delegándose **la elaboración de chorizos** y demás productos cárnicos a industrias cárnicas normalmente de la zona, que consiguen— sin olvidar el método tradicional de elaboración seguido desde antaño—, superar las condiciones adversas para la maduración con locales e instalaciones adecuados.

Combinado de embutidos: 362 productos en la categoría Embutido

Se denomina embutido a una pieza, generalmente de carne picada y condimentada con hierbas aromáticas y diferentes especias (pimentón, pimienta, ajos, romero, tomillo, clavo de olor, jengibre, nuez moscada, etc.) que es introducida (embutida) en piel de tripas de cerdo. En la fabricación industrial moderna de estos productos se utiliza un tipo de tripa artificial, que resulta comestible. Se consideran combinados de embutidos cualquier conjunto de embutidos, sea de la variedad que sea, ya que puede variar según guste.

En la categoria del tenemos 94 producto en la categoría del chorizo, de origen incierto, quizá del latín salcicium, es un embutido típico del mundo hispanohablante. En España, es una especie de salchicha curada que está elaborada a partir de la carne del cerdo (aunque no exclusivamente) picada y adobada con especias, siendo la más característica el pimentón tal cual ocurre con el chorizo cantimpalos o simplemente de cantimpalo.

Características del Chorizo Riojano:
Humedad: máx. 45 %
Relación colágeno/proteína máx. 14 %
Grasa sobre sustancia seca: máx. 57,0 %
Proteínas sobre sustancia seca: Clase de Conformación R y O, según la Normativa Europea vigente en materia de de clasificación de canales ligeras.
Hidroxiprolina sobre sustancia seca: máx. 0,6 %
Azúcares totales, expresados en glucosa sobre sustancia seca: máx. 1,5 %
Hidratos de carbono insolubles en agua, expresados en glucosa sobre sustancia seca: máx. 0,5 %
(debidos a las cantidades aportadas por las especias)
Nitratos expresados en $NaNO_3$: máx. 100 ppm
Nitritos expresados en $NaNO_2$: máx. 20 ppm
Fosfatos totales,expresados en P_2O_5: máx.7.500 ppm
(correspondientes al contenido natural de las carnes, sin fosfatos añadidos)

También hay alguna categorías 12 productos en la categoría Sobrasada
La sobrasada de Mallorca es un producto cárnico crudo y curado. Está elaborada con carnes seleccionadas de cerdo, picadas, condimentadas con sal, pimentón y otras especias. Este embutido se embute en una tripa y se madura lentamente. Se distinguen diferentes presentaciones de Sobrasada de Mallorca: longaniza, rizada, semirizada, cular, bufeta, bisbe, poltrú o tarrina.

Jamón cocido

El jamón cocido también se conoce como jamón de York. Se trata de un fiambre cocido, elaborado a partir de un derivado cárnico del cerdo.
De hecho, es un compuesto de carne magra picada

El jamón cocido también se conoce como jamón de York. Se trata de un fiambre cocido, elaborado a partir de un derivado cárnico del cerdo.
De hecho, es un compuesto de carne magra picada y de grasa animal, al cual se le ha inyectado previamente sal en gran cantidad a través del proceso de elaboración más conocido como inyección. El jamón cocido Suele presentarse en una única pieza o en bloque.

Lomo curado 43 productos en la categoría Lomo curado

El lomo es la pieza más bien considerada del despiece de la canal del cerdo ibérico, se podría decir que es el extracto de la calidad del cerdo ibérico. En consecuencia, el lomo de Cerdo Ibérico resulta siempre una pieza diferenciada del lomo procedente del lomo blanco. La distinción fundamental entre embuchados y embutidos viene dada por que los primeros consisten en piezas completas curadas dentro de tripa, mientras los segundos sufren el mismo proceso pero en forma picada con adición de otros productos.

La morcilla es un embutido sin carne, relleno principalmente de sangre coagulada, principalmente de cerdo. Su color es de un oscuro característico. Es un alimento muy extendido que puede encontrarse en muchos países, existen muchas variedades. Su elaboración ha estado desde siempre íntimamente unida a la matanza del cerdo, rara vez a otros animales: como pueda ser la vaca o caballo. Existen diversas morcillas en la cocina española, la mayoría de ellas formaron parte de la alimentación básica de las clases humildes.

Salchicha y longaniza

El salchichón es un tipo de embutido curado realizado con carne magra de cerdo y algún contenido de tocino, se condimenta con sal común y algunas especias tales como pimienta negra, nuez moscada, clavo o cilantro. Toda esta masa picada se deja macerar durante unas 24 horas y después se embute en intestino de vaca o cerdo, colgándolo para su curado, que puede ser "al humo" (ahumado) o simplemente secado al aire, durante algunos días. Existen variedades de salchichón que contienen mezcla de carnes, como cerdo-vacuno, o cerdo-jabalí, venado, etc. En algunos lugares es un producto de la matanza (costumbre de algunos pueblos españoles).

Salchichón Fresco Ecológico

Categoría: Embutidos ecológicos
Salchichón Fresco. Selección de las carnes: Sólo destinamos a la elaboración de nuestro producto las hembras de apróximadamente 100 kilos de peso. Utilizamos canales enteras para ase...

Butifarra andaluza

Categoría: Salchicha y longaniza
Butifarra andaluza, ingredientes: 60% panceta, 40% magro de cerdo, agua, fécula de patata, sal, dextrosa, especias, proteína de soja. Elaboración: la mezcla de carne picada y especias ... Ver más
Valoración: | Opiniones de Butifarra andaluza
Precio: 3,50 •

Longaniza Blanca

Categoría: Salchicha y longaniza
Ingredientes: Paleta y panceta de cerda, al , azúcares, especias naturales, fermentos lácticos y colorante natural. Es un embutido tradicional del valle del Ebro, muy típico en la mata...

Salchichón Extra Ecológico

Categoría: Embutidos ecológicos
El Salchichón Extra contiene: carne de cerdo, ajo, pimienta y sal. Selección de las carnes: Sólo destinamos a la elaboración de nuestro producto las hembras de apróximadamente 100 k...

Butifarra Casera Cular

La Butifarra Casera Cular viene presentada en 400gr. Selección de las carnes: Sólo destinamos a la

elaboración de nuestro producto las hembras de apróximadamente 100 kilos de peso. U...

Longaniza Curada

Longaniza Curada elaborada con carnes seleccionadas de cerdo, especias, hierbas aromáticas y el buen hacer de la familia. ...

Secalloneta (Longaniza curada)

Categoría: Salchicha y longaniza

La secalloneta es un embutido curado típico del Pirineo catalán elaborado con las mejores carnes del cerdo: lomo y jamón, aliñado con sal y pimienta que actúan de conservantes naturales...

Secallona (Longaniza curada)

Categoría: Salchicha y longaniza

La secallona es un embutido curado típico del Pirineo catalán elaborado con las mejores carnes del cerdo: lomo y jamón, aliñado con sal y pimienta que actúan de conservantes naturales. ..

LOS EMBUTIDOS Y LA DIETA MEDITERRÁNEA.

Los embutidos se incluyen en la dieta mediterránea porque son una gran fuente de vitaminas

Los embutidos y jamones vienen de la tradición mediterránea, su origen proviene de Roma, donde la palabra longaniza y salchichón derivan de los nombres romanos lucanica y salsicius. A los griegos se les atribuye las invención de la morcilla de sangre.

Los embutidos junto con las carnes rojas son uno de los alimentos pertenecientes a la dieta mediterránea. Éstos forman parte de ella, pero han de consumirse moderadamente, en pequeñas cantidades, y de forma ocasional. Por lo tanto no debemos abusar de ellos, ya que tienen un alto contenido en grasas. Aún así son unos alimentos que no se han descartado completamente de la dieta mediterránea por que son una de las principales fuentes de vitamina B (B1 y B2), y de niacina. Además poseen hierro, zinc, calcio, magnesio y fósforo.

Los embutidos son unos alimentos que se pueden combinar muy bien con el aceite de oliva (elemento fundamental de la dieta mediterránea), con tostadas de pan o bocadillos, rociándolo de aceite de oliva, aunque esto se ha de hacer de forma moderada y sin abusar.

Por qué los estómagos de las cabras pueden ser clave para el éxito del combustible del futuro

Matt McGrath (BBC)

La extraordinaria capacidad de las cabras de digerir cualquier tipo de materiales se debe a un hongo que crece en sus estómagos. La habilidad de cabras y ovejas para digerir una gran variedad de materiales incomibles para otros animales está ayudando a los científicos a producir biocombustibles más baratos.

Los expertos aseguran que un hongo que crece en los estómagos de estos animales produce unas enzimas flexibles que pueden descomponer casi cualquier material vegetal.
Según el estudio publicado en la revista Science, este hongo tuvo un desempeño tan bueno como el mejor material sintético de la industria.

Y a diferencia de las mejores enzimas artificiales, las de las ovejas y cabras producen cientos de proteínas, lo que las hace mejores para descomponer muchos tipos de materiales vegetales.

La extraordinaria capacidad de las cabras de digerir cualquier tipo de materiales se debe a un hongo que crece en sus estómagos.

Comida en combustible

El estudio también se hizo en ovejas.

Una de las mayores críticas a los biocombustibles es que se producen a partir de cultivos como el maíz.
Para los ambientalistas, el hecho de usar la tierra para producir combustible hace que suban los precios de los alimentos y ello tenga un impacto en los más pobres.
Hasta ahora los investigadores habían logrado algunos avances en hacer combustible de desecho animal y de comida.

El hongo en las cabras es tan o más eficiente que las enzimas sintéticas, aseguran los científicos.
Pero este proceso no es económicamente viable cuando se trata de producción en masa.

Por otra parte, el problema de convertir virutas de madera y hierba en combustible está en la matriz de las complejas moléculas que se encuentran en las paredes de las células de estos materiales.
Los intentos industriales de descomponerlos en tipos de azúcares, que luego puedan ser refinados para combustible, con frecuencia requieren de un tratamiento que incluye sustancias químicas, lo que hace que sea más complejo y costoso.

Desde los tiempos de los dinosaurios

El biocombustible se saca del maíz. El problema está en que cultivar para producir combustible aumenta el precio de los alimentos.

Para solucionar este problema, los investigadores se han fijado en las habilidades de las cabras y ovejas para digerir lo indigerible.
Y los expertos creen que esta capacidad se debe a la presencia en sus aparatos digestivos de un tipo de hongos anaeróbicos, organismos que han existido desde los tiempos de los dinosaurios.
Para poner a prueba esta idea, el equipo de investigación tomó estiércol de un zoológico y de un establo, y aisló tres cultivos de hongos de cabras, ovejas y caballos.
Descubrieron que estos hongos excretan enzimas que descomponen una gran variedad de material vegetal.

Y cuando los especialistas cambiaron la dieta a base de hierba del hongo por azúcar, descubrieron que los organismos cambiaron el tipo de enzimas que produjeron.
"Debido a que los hongos de los intestinos tienen más herramientas para convertir biomasa en combustible, podían trabajar más rápido y en una mayor variedad de material vegetal", dijo la profesora **Michelle O'Malley,** de la Universidad de California en Santa Bárbara y jefa del estudio.
"Esto podría abrir muchas oportunidades para la industria de los biocombustibles".
No solo son las cabras

Los expertos aseguran que este hongo no solo se encuentra en cabras y ovejas.
Los científicos que participaron en el estudio aseguran que este tipo de hongo se puede encontrar en una gran variedad de animales, desde ganado a elefantes.
"En nuestro trabajo hemos identificado cientos de enzimas del hongo anaeróbico con potencial para la biotecnología comercial", dijo por su parte el profesor Michael Theodorou, de la universidad Harper Adams, de Reino Unido, y coautor del ensayo.

"Necesitamos invertir más recursos en el estudio de este grupo de microorganismos relativamente desconocidos", agregó. "Ellos pueden tener la clave para la tecnología renovable que convierta de una forma efectiva la biomasa".
El experto considera que todo el potencial de estos hongos debe ser explorado y explotado.

Con qué reemplazar el azúcar en nuestras comidas y bebidas

(BBC Mundo)

Existen varias soluciones para remplazar el azúcar en las comidas y evitar así el sobrepeso. Aquí, algunas de ellas.

Miel

La miel es un líquido dulce natural que se origina en el néctar de las flores y es recogido por las abejas.
Está compuesto de 80% de azúcares naturales, 18% de agua y 2% de minerales, vitaminas, polen y proteínas.
Fructuosa y glucosa conforman el 70% del contenido del azúcar natural de la miel y el balance entre ambas determina si la miel es oscura o clara.

La miel es un poco más alta en nutrientes que el azúcar procesada que servimos en nuestra mesa, pero aún así contiene calorías.
Mientras 100 gramos de azúcar impalpable o en polvo proveen 400 kilocalorías y 100 gramos de carbohidratos, una cantidad equivalente de miel pura provee, en promedio, 330 kilocalorías y 81 gramos de carbohidratos.

Pero a diferencia del azúcar, la miel también tiene propiedades antibacteriales y ha sido utilizada como un remedio natural por más de 5.000 años.
Cuando cocine, trate de remplazar la mitad de la cantidad de azúcar que utiliza por miel, lo que puede agregar dulzura y sabor tanto a bebidas como comidas.

La miel es ideal también para hornear tortas ya que atrae el agua y las mantiene húmedas por más tiempo.

Néctar de agave

El agave es un edulcorante que proviene de varias especies de la planta de agave en México y consiste en su mayor parte de glucosa y fructosa.
El almíbar de agave es un poco más dulce que el azúcar de mesa y tiene una consistencia similar a la miel.
Se utiliza frecuentemente como sustituto del azúcar, ya que su índice glucémico es menor que el de la sacarosa.

En el balance de fructosa y glucosa del agave, aproximadamente el 70% es fructosa y el 30% es glucosa, mientras que en la sacarosa es 50% de cada sustancia.

Pero no existe evidencia que sugiera que el almíbar refinado de agave es más saludable que el azúcar refinada, ya que el primero contiene la misma cantidad de calorías por porción que el segundo.

Xylitol

Seis tipos de azúcar

Glucosa: azúcar simple que puede encontrarse en la sangre. Una mitad de la sacarosa o azúcar de mesa.

Fructosa: azúcar simple que proviene de las frutas. La otra mitad de la sacarosa.
Sacarosa: conocida comúnmente como azúcar de mesa, es refinada y se extrae de la caña de azúcar o la remolacha.

Lactosa: azúcar en la leche, que se encuentra en una proporción menor al 5% en la leche de vaca.

Maltosa: dos moléculas de glucosa unidas.
Almíbar de maíz alto en fructosa: cuando la mitad de la glucosa del almíbar ha sido converti-

da en fructosa. Químicamente similar a la sacarosa.

"**Xyl**" es la palabra griega para madera y el xylitol fue hecho por primera vez de abedules finlandeses a comienzos del siglo XX.

Esta sustancia es producida naturalmente por casi todas las criaturas vivientes, incluyendo árboles, frutas, plantas, animales e incluso gente (xylitol es la forma alcohólica de la xylose).

Pero últimamente se ha consolidado como edulcorante ya que tiene 40% menos de calorías que el azúcar, menor índice glucémico y se cree que incluso inhibe la bacteria en la boca que causa que se piquen los dientes.

Dan Shrimpton, de la productora de dulces y chicles Peppersmith, dice que en Escandinavia "todos saben lo que es y cualquiera puede decirte lo bueno que es".

Shrimpton indica que en algunas partes del mundo se extrae de la mazorca de maíz, pero que su empresa prefiere obtenerlo de los árboles para que el proceso sea más natural.

"Tiene un perfil de sabor muy similar al azúcar, a diferencia de algunas alternativas al azúcar que son muy díficiles de procesar y su perfil de sabor puede ser decepcionante".

Frutas

Las frutas contienen un tipo de azúcar llamado fructosa así como fibras, vitaminas y minerales. Para aumentar su consumo de fibras, se puede remplazar el azúcar de mesa por frutas, para endulzar el yogur o las tortas como el pastel de banano.

La cáscara de las frutas también contiene antioxidantes y puede ser rallada para agregar en los jugos o macerar carnes.

David Gillespie, autor del libro "Dulce veneno", explica que nuestros cuerpos no están adaptados para procesar la mitad de fructosa que hay en el azúcar.

"Cuando uno se come una manzana, está ingiriendo además una gran cantidad de fibra y agua. Por eso si uno toma un vaso pequeño, digamos 200 mililitros de jugo de manzana, está tomando el jugo de cinco manzanas grandes". "Ahora, la mayoría de las personas puede tomar un vaso de jugo y luego comer, pero la mayoría no puede comer cinco manzanas grandes y luego almorzar o cenar".

Dextrosa

Extraída del maíz, la dextrosa es una forma de glucosa, un monosacárido o azúcar "simple". Se puede comprar líquido o en polvo y está ganando popularidad como sustituto del azúcar porque es considerada por algunos como la parte "buena" del azúcar, la glucosa.

Algunos atletas usan dextrosa en polvo luego del ejercicio para elevar los niveles de energía en los músculos, ya que sube rápidamente los niveles de glucosa en sangre.

Otras comidas dulces también pueden elevar rápidamente estos niveles, pero pueden contener sucrosa, una combinación de glucosa y fructosa. La fructosa no se convierte en glucógeno en los músculos, por eso los deportistas prefieren sólo la dextrosa.

David Gillespie indica que "existen algunas calorías para las que estamos muy bien adaptados, pero para otras no, como la fructosa en el azúcar".

Por eso él recomienda evitar la fructosa. Las frutas son una fuente insignificante de fructosa, pero esta sustancia está presente en altos niveles en el azúcar procesada, que es mitad glucosa y mitad fructosa.

Stevia

Stevia es un edulcorante natural que se extrae de las hojas de una planta que es nativa de Paraguay y crece allí y en Brasil.

Los glucósidos de este edulcorante son entre 250 y 300 veces más dulces que la sacarosa y vienen en forma líquida y en polvo. No tiene calorías ni contiene azúcar o carbohidratos, lo que la hace atractiva para los que están en dieta.

Hasta hace algunos años, stevia era conocida principalmente en el interior de la industria, pero su popularidad ha crecido.

La Unión Europea aprobó una ley en 2011 permitiendo el uso de stevia en comidas y bebidas y entre 2008 y 2012 se produjo un aumento de 400% en productos con stevia a nivel global, según la consultora Mintel.

Coca-Cola ha sido la última en incorporar extracto de stevia a su bebida Sprite de lima y limón, cortando así un 30% de calorías.

"El número de nuevos productos que se incorpora al mercado europeo crece, así como el interés en ellos, pero en alguna categorías las compañías han tenido problemas para convertir ese interés en un éxito comercial. Eso podría estar cambiando. En Inglaterra, por ejemplo, vemos grandes ventas de productos que usan stevia en combinación con azúcar para ofrecer un gran sabor y pocas calorías", dice el analista de Mintel David Turner.

Azúcar de la palma de coco

Producida de la savia de los capullos de flor de la palma de coco, este azúcar tiene un índice glucémico mucho menor al del azúcar refinado.

También se descubrió que contiene aminoácidos, potasio, magnesio, zinc, hierro y vitamina B.

El cocinero británico **Jordan Bourke** prefiere utilizar este edulcorante en lugar de azúcar refinada.

"Todo lo que provenga de la naturaleza no afecta tus niveles de azúcar en sangre en la misma forma", dice.
"El azúcar de la palma de coco contiene altos niveles de minerales clase B y es genial para endulzar cualquier cosa que se pone a hornear", concluye Bourke.

Puede ser utilizada en la misma ración que azúcar refinada de mesa en las recetas.

Vivir sin amigos y familiares no es vivir. Cicerón

¿Conoces la relación entre tus dos ojos? Ellos parpadean juntos, se mueven juntos, lloran juntos, ven las cosas juntos y duermen juntos. Aunque nunca, puedan verse el uno al otro... la amistad debe ser exactamente así!. Cuide su salud: Si es buena, manténgala. Si es inestable, mejórela. Si no consigue mejorarla , busque ayuda.

Dígale a las personas que ama que las ama en cada oportunidad. si no les manda esto a por lo menos cuatro personas, a quien le importa? Serán solo menos de cuatro personas que dejarán de sonreír al ver un mensaje suyo. Pero si puede por lo menos compártalo con alguien!.

SI LA VIDA ES HERMOSA PORQUE NO SONREÍR SIEMPRE?

Del azúcar refinado y los derivados de la caña de azúcar

De la caña de azúcar se obtienen, mediante diversos procedimientos de transformación, varios productos alimenticios y otros subproductos no alimenticios de interés agrícola o industrial. Del azúcar refinado y los derivados de la caña de azúcar

De la caña de azúcar se obtienen, mediante diversos procedimientos de transformación, varios productos alimenticios y otros subproductos no alimenticios de interés agrícola o industrial.

Los derivados alimenticios de la caña se pueden clasificar en dos grupos, según la transformación que han experimentado: no refinados y refinados. Los derivados no refinados son las melazas de caña, la panela y el azúcar mascabado. Los derivados refinados, son el azúcar blanco y los azúcares morenos.

En función del estado de transformación de la caña de azúcar, varían las cualidades nutricionales del derivado de la caña. Así, cada producto tiene sus propias proporciones de nutrientes: vitaminas, minerales y oligoelementos, proteínas, fibras y azúcares.

El principal azúcar presente en los derivados de la caña es la sacarosa, aunque también se encuentren presentes otros azúcares sencillos.

Los procesos de transformación del azúcar buscan maximizar el contenido de la sacarosa en el producto obtenido. Esto se consigue con la eliminación de las "impurezas" de la caña de azúcar, que son básicamente el resto de sustancias que no sean sacarosa. Con lo cual, las impurezas de la caña incluyen el resto de nutrientes. De modo que cuanto más refinado es el producto, menos nutrientes y más sacarosa contiene.

Cualidades nutricionales de los derivados de la caña de azúcar Hasta dónde lo entendí, estas son las propiedades de los derivados de la caña.

Productos no refinados

Los productos no refinados son productos "de molino". No han recibido tratamientos químicos intensivos (creo que sí se le añade cal en algún proceso y dióxido de azufre). Los procedimientos son de

Inkerman Sugar Mill, Australia

Melazas de Caña. Derivado de los primeros estados de transformación del jugo de la caña triturada. Es un producto líquido denso y marrón oscuro, del cual resulta muy complicado cristalizar azúcar. Contienen entre un 25 y 40% de sacarosa. Conserva en gran proporción el resto de nutrientes de la caña, además de un marcado aroma. Cuanto más oscuro y denso, menos dulce, más aromático y más nutritivo resulta. Lo corroboro con mi experiencia. Aroma es nutrición.

Melaza

Panela, piloncillo, chancaca, rapadura (y mil nombres más). Derivado de los primeros estados de transformación del jugo de la caña triturada. Al evaporar el agua del jugo, se obtiene la panela. Es un producto sólido y de tonalidades que oscilan entre el dorado y el marrón oscuro. Contiene más sacarosa (entre un 40 y 70%) y menos nutrientes que la melaza, aunque conserva las propiedades de la melaza, en cuanto a aroma y nutrición. Aún no lo he probado.

Panela (Rapadura (brazil)

Azúcar mascabado o natural. Se obtiene con un tratamiento que incluye un centrifugado del jugo, para separar los sólidos y que puedan cristalizar. Pero no se ha sometido a tratamientos químicos. Es un

Panela

producto sólido y con gránulos de sacarosa cristalizada diferenciados. Su contenido en sacarosa es elevado, superior al 70%. Aún conserva suavemente el aroma de la caña y un contenido en nutrientes significativo, aunque menor al de la panela y las melazas.

Rapadura (brazil)

aroma, apenas perceptible. Azucar mascabado o natural (arriba), distintas graduaciones de azúcar moreno, oscuro y claro (debajo) Abajo, derecha: azúcar natural. Abajo, izquierda: azúcar moreno. Arriba, derecha: azúcar rubia.

Arriba izquierda: azúcar blanca refinada

Azúcar blanca: es el producto final del procedimiento. Con un contenido superior al 98% de sacarosa, es casi pura sacarosa. Del resto de nutrientes y aromas quedan trazas, si es que quedan. Es el azúcar más comúnmente utilizado.

NO es azúcar moreno, aunque lo parece. Por la presencia de melazas los granos de azúcar natural son pegajosos. Es un producto de elevada humedad, a diferencia del azúcar moreno, que es seca (y mucho menos aromática). Es por esta elevada humedad, que debe conservarse en un recipiente hermético; de lo contrario se seca y forma "roquitas" de azúcar. Lo he probado, y es una auténtica delicia: es muy dulce y aromático.

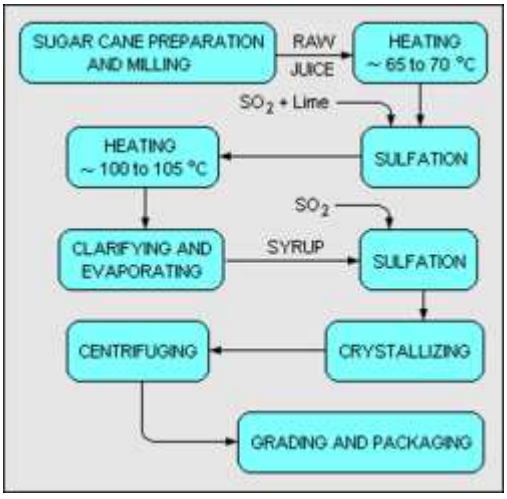
Azúcar Mascabado o natural

Productos refinados

Sugar refinery in Groningen, The Netherlands

Raw sugar storage in a sugar refinery

A partir de un estado del azúcar semejante al del azúcar moscabado, se continúa el proceso de separación de las melazas (impurezas desde el punto de vista del proceso de purificación de la sacarosa) que aún contiene de los cristales de sacarosa. Además de procesos de ebullición, secado y centrifugado se aplican nuevamente procedimientos de secado, separación y blanqueamiento con tratamientos químicos (según he podido leer, incluyen tratamientos con ácidos además del tratamiento con cal y la sulfuración con dióxido de azufre).



Sencillo diagrama del proceso de transformación de la caña de azúcar en azúcar blanca refinada

Azúcar moreno (moreno oscuro, moreno claro, rubio): el azúcar mascabado o natural se deseca y blanquea en sucesivos tratamientos químicos. Se reduce así el contenido en melazas con el consiguiente aclarado del grano. Con el proceso, los granos pierden su humedad y el producto queda seco y suelto .Así, se obtienen productos con un contenido de 90-98% de sacarosa. Las cualidades nutricionales van desapareciendo conforme se blanquea el producto y desaparecen las melazas. Igual sucede con el

Detalles de los cristales de sacarosa

Usos y efectos sobre la salud de los derivados de la caña de azúcar.

Hablaré de los productos que conozco.

La melaza es un alimento altamente nutritivo, con un contenido interesante en minerales y oligoelementos (zinc, cobre). Para mi, calienta. Da energía rápida por su alto contenido en sacarosa y azúcares simples. El aroma es intenso y enmascara el moderado dulzor de la melaza. Es delicioso para preparar bebidas calientes (como sustituto del café o colacao por las mañanas) o para aromatizar y endulzar suavemente infusiones y bebidas. En repostería no es muy utilizado, supongo que porque su aroma es demasiado intenso para escaso el dulzor que proporciona y domina la receta que prepares.

Aún así, es un alimento beneficioso pero concentrado y por ello debe consumirse con moderación.

La panela no la he probado, aunque debe tener propiedades organolépticas y nutricionales intermedias entre la melaza y el azúcar mascabado.

Abajo, derecha: azúcar natural. Abajo, izquierda: azúcar moreno. Arriba, derecha: azúcar rubia. Arriba izquierda: azúcar blanca refinada

El azúcar mascabado es una delicia. Es menos nutritivo que la melaza y mucho más dulce. Requiere más moderación pues es una sustancia altamente concentrada y menos equilibrada nutricionalmente; es un capricho, un lujo hedonista.

Cuanto más refinado es el producto se consigue un alimento más dulce pero con menor capacidad nutritiva. De hecho, llega un punto, que el producto obtenido se convierte en un alimento con capacidad desnutritiva. Y ese producto refinado desnutritivo, no es un alimento, es directamente un tóxico para el organismo.

Esta es la categoría en la que entran los azúcares morenos y el azúcar blanco.

El azúcar moreno, es, esencialmente, azúcar blanco disfrazado, rubio teñido. Las trazas de nutrientes que conserva le dan un sutil aroma pero su presencia es prácticamente despreciable desde el punto de vista nutricional.

El azúcar blanco es casi pura sacarosa. El poder endulzante es innegable. Pero los efectos negativos sobre la salud también, aunque no resultan tan evidentes cuando es el mundo entero quien sufre la intoxicación crónica por azúcar.

Tanto el azúcar blanco como el moreno, son sustancias extremadamente concentradas y completamente desnaturalizadas que consituyen potentes desestabilizadores del organismo en el plano físico y psicológico.

El azúcar refinado altera los equilibrios fisiológicos de la digestión, afectando inmediatamente al sistema nervioso y sobreactivando el sistema endocrino. El consumo prolongado lleva a una situación de desequilibrio fisiológico crónico que trae consigo complicaciones orgánicas (disfuncionalidad de glándulas y órganos, especialmente la esfera sexual), cognitivas y emocionales (depresión e inestabilidad emocional; dificultades de aprendizaje y disminución de las capacidades mentales en general) que llevan a una disminución de la funcionalidad social y cultural del individuo.

Para quién no pueda vivir sin el azúcar o el café (otra sustancia altamente concentrada que debe consumirse con mucha moderación), el azúcar mascabado puede ser un sustituto endulzante más sano que el azúcar blanco o moreno (sin llegar a ser sano).

Conclusión

" El azúcar sometido a cualquier proceso de refinado es un tóxico para el organismo que debe ser eliminado de la dieta. Los derivados no refinados de la caña de azúcar constituyen alimentos nutricionalmente interesantes y emocionalmente estimulantes, que deben ser consumidos con moderación. "

Nota

En los links de la bibliografía aparacen detalladamente (tan detalladamente como permite wikipedia o internet) o superficialmente los procesos de transformación de la caña, las cualidades de los tipos de azúcares, los efectos fisiológicos sobre el organismo que tiene el consumo de azúcar y más cosas varias relacionadas con el azúcar. Este post es, en sí, una conclusión. Es mi conclusión del azúcar. Es mi conclusión con el azúcar. "Podemos ver que nada carece de significado, nada es maligno ni está enfermo"

Azúcar en Wikipedia

Caña de azúcar http://en.wikipedia.org/wiki/Sugarcane

Melazas http://en.wikipedia.org/wiki/Molasses
Panela, piloncillo, papelón, chanaca, rapadura http://en.wikipedia.org/wiki/Panela http://en.wikipedia.org/wiki/Rapadura

Otros links

Diagramas detallados acerca del procso de obtención del azúcar"Direct Production of Refined Sugar and Value Added Products from Sugar Cane Mills"http://Nota

En los links de la bibliografía aparacen detalladamente (tan detalladamente como permite wikipedia o internet) o superficialmente los procesos de transformación de la caña, las cualidades de los tipos de azúcares, los efectos fisiológicos sobre el organismo que tiene el consumo de azúcar y más cosas varias relacionadas con el azúcar. Este post es, en sí, una conclusión. Es mi conclusión del azúcar. Es mi conclusión con el azúcar. "Podemos ver que nada carece de significado, nada es maligno ni está enfermo"

Bibliografía

Nutrición y salud

MUY RECOMENDABLE "El Consumo de azúcar y sus efectos sobre la salud humana". Completísimo artículo que aporta una visión general de los efectos de la ingesta de azúcar sobre la fisiología del organismo y el sistema digestivo, y la relación entre estos efectos y toda una serie de enfermedades y alteraciones psicológicas y de conducta tan comunes en nuestra era. http://www.mujerynegocios.com/articulo691-lasdalias.asp

Propiedades nutricionales de la panela http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2005/01/11/115024.php

Propiedades nutricionales y breves indicaciones terapeutica de la melaza http://www.terapiasnaturales.com/pon-melaza-en-lugar-de-azucar-sabor-y-saludBrown_sugar
Azúcar http://en.wikipedia.org/wiki/Sugar

PD: La moderación es una máxima para ingerir cualquier alimento o sustancia, pues todas son susceptibles de convertirse en tóxicos. Pero mayor debe ser la moderación con la ingesta cuanto mayor sea el proceso de transformación de la sustancia que consumimos. ¿Por qué? Porque fenomenológicamente todo lo que he experimentado me demuestra que cuanto más se alejan las cosas de su estado natural, se vuelven más impredecibles, incontrolables y dañinas o potencialmente dañinas. Dañinas para uno y el entorno.

"La inspiración te llega trabajando."
Publicado 16th March 2013
por Marcos San Antonio Sánchez

Curiosidades:

¿Cuánta gasolina se obtiene de un barril de petróleo?

En los países petroleros todo el tiempo escuchamos que el precio sube o baja (últimamente sólo baja) ¿Cuánta gasolina sale de un barril?

¿De dónde viene la frase “con las manos en la masa”?

Cuando a alguien lo atrapan "con las manos en la masa" lo atrapan justo en el momento en el que se dispone a hacer algo malo. ¿De dónde viene la frase?

Continuación del No. 81

Un cementerio hebreo perdido en Camajuaní

Por: Daily Pérez Guillén

En Camajuaní, como en casi todos los pueblos de Cuba, después del inmenso cartel con letras de cemento que anuncia el nombre del municipio, aparecen los muros blancos del camposanto y, a continuación, la apretada hilera de casas que dibuja a ambos lados la calle principal.

Sin embargo, en este poblado distante unos 25 kilómetros de Santa Clara, al típico paisaje habría que añadir la existencia de un cementerio judío, uno de los primeros de su tipo que existió en el centro del país hacia la segunda década del siglo XX.

Una veintena de tumbas maltratadas por el tiempo sobresalen de la tierra como prueba de la presencia judía en la región. Las fechas impresas en el mármol notifican que este sitio fue usado apenas una década. Solo la vegetación se empeña en cercar el lugar.

Comentarios sobre este articulo:

Oslaida

21 enero, 2016

También soy camajuanense. Pienso que lo que sucede es que la generación de turcos y judíos se perdió en el tiempo, o sea, que sus descendientes son lejanos y no se interesan en ello. Recuerdo que durante mis primeros años había una tienda de ropas en Camajuaní y mi mamá siempre se refería a ella como «la tienda de Jaime, el turco». Conocí otras familias a las cuales les llamaban «los moros» sin que nadie supiera exactamente de dónde eran los moros. Pero son cosas lejanas, y no creo que los más jóvenes cuyos bisabuelos tenían ese origen se

interesen en eso, no tienen ese sentido de pertenencia a tales orígenes, surgen otras motivaciones. Es verdad que ese cementerio está en un total abandono. La carretera que pasa por su lado es la que va hacia Remedios y Caibarién, muy transitada, sobre todo, por el turismo hacia la cayería norte: cayo Las Brujas, Santa María, Fragoso… con varios hoteles categoría Cinco Estrellas.

Mirtha

21 enero, 2016

Por favor, un poco de seriedad. Camajuaní no está en la Carretera Central.

Saludos.

Yoel

21 enero, 2016

Y las fotos?

Sandor

21 enero, 2016

Camajuani mi municipio natal. Para aclarar.

Coincido en que si todos los locales lo veíamos al pasar, no sabemos la historia.

Una lástima este artículo tampoco ayude a conocerla, me hubiese gustado. Y otro dato. No está en la carretera central.

Va deja que desear, en comparación a lo que nos tiene acostumbrado OnCuba.

Ya irás mejorando dayli.

Saludos

Maceo

21 enero, 2016

Ese cementerio dan ganas d llorar no por los muertos que ya fueron llorados alguna vez,si no por el estado en que esta,los judios siempre han pecado d poderosos, que pasa en camajuani

Moises Behar

Comparto con el grupo un artículo sobre el cementerio judío de Camajuaní. En este cementerio esta enterrado mi tio abuelo, **Jacobo Franco Benzion**. Según me cuentan mis padres **Gastón Behar** y **Berta Franco**, Camajuaní siempre fue un pueblo de tolerancia y amistad que le dio una bienvenida a mis abuelos y al resto de la comunidad judía turca que se asentó allí.

En Camajuaní, ellos pudieron rehacer sus vidas en un ambiente de tolerancia y oportunidades después de haber huido los horrores y persecuciones de la Primera Guerra Mundial. Nosotros, sus descendientes, donde quiera que estemos, tenemos esto muy presente y esperamos tener la oportunidad de visitar y ser testigos de un resurgimiento de la vida judía en Camajuaní. Mi primera visita será ir al cementerio. Mientras tanto seguiremos honrando la memoria de estos pioneros y de otros de miles compueblanos que hicieron grande a este pueblo.

Cuba y la angustia de la libertad

Por: JOSÉ AZEL:

El filósofo **Erich Fromm**, en un trabajo pionero de 1941 sobre sicología social, El miedo a la libertad, explora nuestra relación con la libertad, y en particular las consecuencias personales de su ausencia bajo un gobierno autoritario. Fromm examina cómo, cuando nos liberamos de la autoridad, quedamos a veces con sentimientos de confusión.

Las percepciones ofrecidas por los sociólogos en este campo son importantes para comprender los retos de la adaptación de aquellos que han sido privados de libertades individuales por décadas, y los retos enfrentados por las sociedades postotalitarias.

Postotalitarismo no implica democracia. En jerga académica, postotalitarismo remite no solamente a un período después del gobierno totalitario. Es una categoría política para regímenes que todavía buscan control sobre la ciudadanía después de haber perdido su legitimidad adquirida por ideología oficial o liderazgo carismático. En este sentido Cuba, con una ideología desacreditada y un liderazgo histórico de edad avanzada, puede entrar pronto en una etapa postotalitaria.

El totalitarismo procura control total de los dominios políticos, económicos y sociales. Las opciones son eliminadas. Para aquellos no acostumbrados a ejercer las libertades, e inexpertos en saber escoger, una sobrecarga de opciones a menudo lleva a pobres decisiones cuando de repente enfrentan el estímulo externo de la plétora de decisiones posibles en las sociedades libres. Estudios de economía y marketing corroboran la idea de los efectos paralizantes y generadores de ansiedad al tener demasiadas opciones.

Para muchos cubanos emigrados recientes la exposición inicial a las muchas opciones y decisiones requeridas por una sociedad libre repercute en niveles incrementados de ansiedad y desesperanza. Esas condiciones se observan también en sociedades postotalitarias.

Tras el colapso de la Unión Soviética, numerosos estudios han documentado este fenómeno del miedo a la libertad. Cuando los recuerdos de la represión comunista se desvanecían en los países del antiguo bloque soviético, algunos ansiaban la percibida simplicidad del régimen comunista.

El trabajo de Fromm diferencia entre "libertad de" *(libertad negativa) y "libertad para" (libertad positiva)*. En el contexto político, la libertad negativa remite a libertad de la opresión institucional. La libertad positiva se refiere a desarrollar el potencial de cada persona.

Una vez libres de la opresión, debemos aprender a hacer selecciones responsables. Es decidiendo como demostramos quiénes somos y qué nos interesa. La emigración cubana da fe de que sin posibilidad de escoger la vida es casi insoportable. Esto es lo que yo llamo la angustia de la libertad.

Fromm sugiere que cuando las naciones escapan del gobierno totalitario (cuando experimentan libertad negativa) son propensas a entregarse al gobierno autoritario, a reemplazar una tiranía por otra. Alega que tales sociedades están predispuestas a reemplazar el viejo orden totalitario con un régimen autoritario como manera de lidiar con las decisiones abrumadoras de la libertad para elegir.

Las naciones postotalitarias a menudo escogen un nuevo régimen autoritario, que tendrá una apariencia externa diferente, pero realizará la misma función de eliminar la ansiedad y la incertidumbre de tener que escoger libremente. En base a esto, algunos manifiestan que la democracia no es tan deseable para Cuba, y proponen gobiernos iluminados o despotismo benevolente. La legitimación del régimen de Castro bajo la nueva política EEUU-Cuba ofrece un sutil ejemplo de este enfoque.

Como categoría política, el postotalitarismo es incompatible con los derechos políticos. Y esos derechos son fundamentales, porque sin derechos políticos la ciudadanía no puede reivindicar ningún derecho. Sin derechos políticos, los derechos económicos carecen de base y no son derechos, sino permisos que pueden ser revocados. Entonces, el apoyo a un régimen postotalitario no democrático implica respaldo a su orden ilegítimo.

El remedio para los efectos de la ansiedad de ser libre de escoger no es alguna forma de totalitarismo-light. El antídoto es una ciudadanía conocedora de, y libre para ejercitar, sus derechos políticos y económicos.

Gobiernos democráticos y mercados libres son los únicos sistemas diseñados para asegurar la participación ciudadana en asuntos políticos y económicos. Y es esa participación la que nos enseña a apreciar la diversidad, a dar la bienvenida a los retos de nuestras decisiones, y a transformar la angustia de la libertad en amor a la libertad.

Investigador Senior en ICCAS de UM, y autor del libro 'Mañana in Cuba'. jazel@miami.edu

Cuento.

El Club de los Tarruos*

Por Carlos A. García

Dejad toda esperanza, vosotros los que entráis. DANTE

Y no es que a uno le duelan estas Cosas: uno está hecho al silencio ya las fiebres más duras. VELETA

A mi Padre

A FALSA IMASGEN

Existen esos amigos crédulos y sensatos que se dejan acompañar por bellísimas y escultóricas alegorías carnales.

Un día --luego del brindis del crédulo y sensato amigo y su boda excelentemente mal encajonada- una de esas parejas alucinantes se encontraba desde hacía media hora discutiendo en el balcón del cuarto de mi padre. Nadie pudo precisar cuál era la discusión post-boda. Sólo se supo al día siguiente, según la vecina oyó casi lo más imprescindible de aquel diálogo, que él le juró:

—Te voy a matar; te voy a reventar la cabeza. Hazte la loca y vuélvelo a hacer.

Quién sabe si Sigmund Freud, con su psicoanálisis, llegue desde ultratumba para detallamos una posible respuesta.

Mi progenitor, hombre docto en la materia, es el más viejo de los conjurado aquí. Su currículo lo ha llevado a ser toda una institución y hasta ha propuesto entre chistes crear una Academia o Fundación Provincial o club de los Tarruces con el objetivo de investigar las consecuencias sociológicas del fenómeno. Un día esos que el ron da lucidez a la mente, nos dijo la apología más barata o una de las más baratas. que ha dicho del tarro:

- Padre Nuestro que estás en la Tierra, porque somos humanos es que la historia nos recogerá en sus libros. Estos son tiempos que urgen, y la urgencia nos depara el egoísmo de sabemos golpeados. «(No amilanarse» es la palabra de orden: no creer en chismes; «no asimilar el tabú y ser claudicables» pudiera ser nuestra consigna. Yo pregunto:· Si nos resignamos a perder a nuestros hijos, nuestros padres) hasta. nuestras fortunas, ¿por qué no resignarnos al tarro? No tengamos, pues, el temor de sabernos menos que otros hombres. Seamos lo bastante racionales para comprender nuestras conductas.

- Seamos fieles al concurso vaticinador de nuestras conciencias.

La vida nos ha golpeado, lo entendernos; pero la vida señores, es solo un segundo en la Patria Universal. Ir hacia la existencia íntegra no es lo común, lo común es la felicidad que hace falta para el motivo que nos une, para corroborar humildemente que el amor es irreversible, No hacer caso al juicio de incapaces que hasta ahora no han pasado por lo que hemos pasado nosotros. No hacer caso a quien nos mire con intenciones inquisidoras. Padre Nuestro que estás en la Tierra. Guillotín inventó la guillotina y jamás imaginó que moriría en ella. Amén.

—Un tarrú curda es algo espantoso— dije a dos amigos que estaban a mi lado.

--Habrá que pensar en su imagen si un día se nos ocurre hacerle una estatua al Tarrú Desconocido —contestó uno de mis socios.

DISYUNTIVA

Hace unos cuantos años, un amigo, internacionalista benemérito, regresaba de cumplir

una misión de dos años. Seguro de la deslealtad de su cónyuge, fue a consultar con mi padre acerca de la disyuntiva cuando el Partido lo llamara a decidir entre el carné y su esposa. Mi padre, inmerso en la cavilación de una respuesta, lo miró de soslayo y le dijo:

--Lo que pienso es que si seguimos con tales disyuntivas nos vamos a quedar sin buenos militantes.

LA HENDIJA FABULOSA

Una noche de orgías nos fuimos tres amigos con tres queridas a festejar cualquier cosa en cualquier parte. Entrada la medianoche decidimos adonde ir para hacer el amor. Un taxi nos condujo al *Oasis*. «Tienen que esperar media hora», nos dijo el socio que atendía esta posada. Compramos una botella de ron, y no sé por qué a mí siempre se me ocurren ciertas cosas. A los cinco minutos estábamos, disimuladamente, Manolo y yo revisando las posibles hendijas de las puertas aledañas a los garajes. Cuando me percato de una, miro, pero —como para hacerme el que más rápido halla las cosas— me separo del hueco segundos después, llamo a Manolo y le indico mi descubrimiento. Pero, ¿cuál no sería su gran sorpresa al ver que ese lunar debajo de una nalga le era desastrosamente familiar? Cuando lo separé, porque se notaba frío, me dijo:

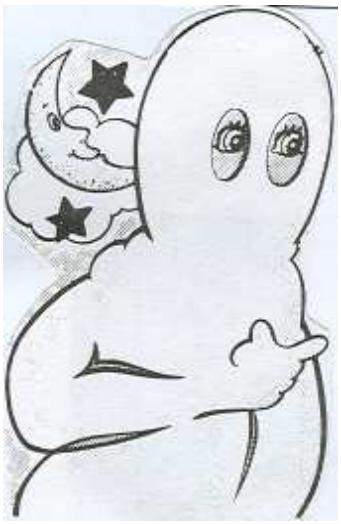
=-Cojones, esa es mi mujer. Pero, coño, si yo mismo la dejé a las once en el trabajo.

Esa misma noche resolvió drásticamente su vejamen: a su mujer la ingresaban con tres machetazos: uno en el arco superciliar izquierdo, otro en hombro y el último debajo de la nalga, justo donde estaba el lunar.

Ella no tuvo complicaciones secundarias; él se incineró. Desde entone abriga en su penitente soledad el candor de un sello lapidario: «E. P. D.».

Ilustraciones: Pedro Méndez.

Lo que vió y oyó el Duende



Lo que no se quiera que se diga, que no se haga.

¡Yo no soy escaparate de nadie, para guardar sus pecados!.

Miguel, no salgo de mi asombro ante la calidad extraordinaria de tu sitio y de la nueva revista. Los que como yo la conocemos desde hace tiempo vemos con orgullo todo el progreso realizado y nos inclinamos ante tu tesón y tu espíritu invencible de buen camajuanense. La presentación del sitio, que me dices hizo Daniel, es una maravilla: nunca se ha visto tan bien la glorieta, el Ayuntamiento, la casa de Adela de la Torre y todo lo demàs.

Es una joya fotogràfica que voy a enseñar a todos mis amigos franceses para que vean lo bello que es nuestro pueblo: las imàgenes, los colores, la conjunción de todo ello hacen que Daniel merezca un Oscar.

Un fuerte (muy fuerte) abrazo desde la Ciudad-de Marsella, Francia..

Leopoldo Consuegra Paz - Polito

Alberto Hernández.

Hola querido Miguel, pues sí, no olvidaré nunca a mi pueblo, donde están mis más profundas raíces. Los años pasan y cada día me acuerdo más de mi feliz infancia allá en la loma. Carli Catoira es para mí como un hermano, así lo fue también Tony Cabrera, también Yoly, fueron los años de mi feliz infancia. Lucy, la esposa de Carli, es una persona encantadora, la queremos mucho y también es mi amiga. Bueno, te envío un gran abrazo desde la isla de Ischia frente a Nápoles. Que Dios te bendiga siempre!.

Esto apareció en mi bloque en Facebook y fue solamente una nota , y allí ardió la furia de los Chivos y Sapos

Eduardo Riestra En silencio a de ser, porque hay cosas que para lograrlas an de andar ocultas.

Yosvani Camacho Señor Miguel García, Mi nombre es Yosvani Camacho(SAPO)pero mas que sapo soy un camajuanense y usted no se merece mi replica a comentarios tan venenosos como los de usted y no le voy a dar el gusto de que se forme el brete como usted dice. Pero si quiere...Ver más

Carlos Pedrozo JAJAJA NO A EMPEZADO Y YA ESTAN GRITANDO SI ESE ANIMO SE REVANCHAS LO TOMARAN CONTRA EL GOBIERNO YA FUERAMOS LIBRES.... PERO A JODER QUE VIVAN LOS CHIVOS

Jesus Angel Echevarria Bueno ,de aquí sale un Sapo en defensa y te dice a esos Chivos celosos y engreídos ,,que les vamos a dar como siempre por ????? noooo caballeros ,no mal pensados ,, Los vamos a dejar como el GALLO DE MORON ,,,busquen ustedes la respuesta!!!!

Jesus Angel Echevarria QUE VIVAN LOS SAPOSSSSSSSSS!!!!!!!!!

Jesus Angel Echevarria Candela ya empeso el tiroteo de Chiivos y Sapos ,,,Señores que la chismería sea con licencia y que los borbandeos sean inofensivos,,,,okkk

Jesus Angel Echevarria Yo soy un joven en mi tiempo Sapo y muy orgulloso , tengo memorias inolvidables como LULO que fue muy amigo de mi familia y un gran artista de mi barrio ,conocí quemadores de fuegos pilotegnicos como CACARECO, mi gran amigo de la infancia ,,,nosotros fuimos y somos y seguiremos siendo los mejores,,,,,,Que empiece el debate,,jaja

Carlos Pedrozo JAJAJA PRIMO QUE ESTAS TOMANDO AGUARDIENTE COTORRA JAJAJAJA LO UNICO BUENO DE LOS SAPOS EREA EL CHANGUI PERO NIOSOTROS TENIAMOS A LOS MEJORES ARTISTAS EN DECORACION Y EL MEJOR CARPINTERO A NIVEL PROVINCIAL ADEMAS QUE LAS CHICAS MAS BELLAS Y BUENAS DEL...Ver más

Josue Escuela No se k pasa k hasta en las revistas allá k leer estas cosas soy sapo de cuna , de los k trabajaba sin interés económico y en la revista tanto como aquí lo k se hace es criticar al barrio los sapos ?Acaso no es una revista camajuanense ? Cómo yo entre ...Ver más

Yesi Carballido La gente de los chivos pensando en lo que estamos trabajando <ØûßÞ

Yesi Carballido Los Sapos . Activados como siempre hasta que se seque el malecón.

Mery Jimemez Los chivos siempre dependiendo de los changüíes súper ricos de los sapos, sapos si, chivos no

Jesus Angel Echevarria Mira primo como una critica contructiva sigue en tu música ,pq ni los chivos música nunca tuvieron, nosotros teníamos y hemos tenido el ritmo en la sangre y el arte en nuestra carroza,,,ADIOSS CHIVITOS !!!

Jesus Angel Echevarria Es mas ,ustedes los chivos no saben ni bailar en una conga,,,,Por favor vallan a tocar trompetas al Riojano!

Jesus Angel Echevarria Jajajajajajaja

Mery Jimemez Que salte un chivos que sea des.... que yo soy sapo jajajaja

José R. Alfonso Migue tu si sabes mover a tu gente te felicito. Saludos desde La Habana

Jesus Angel Echevarria Ahiii na maaa!!!

Mery Jimemez Vamos mi gente k dicen los sapos, coro quiero coro k pasa a defender nuestro barrio

Mery Jimemez Recuerdo, hay, hay el chivos se murio, el sapo lo mato, jajajaja k ricura aaaa jajajaja

Jesus Angel Echevarria Ustedes los chivos son unos envidiosos ,nunca han sabido perder y critican pq nonosotros somos quienes desde hace muchss decadas no fuimos afortunados, ni ricos .

Pero nustros artistas fueron creadores y imnovadores,mas creativos y diseñadores que ustedes,pues lo hemos mostrado en los ultimos Años

Mery Jimemez Como Lulo, Garrido, Pablito, y infinidades de decoradores buenos

Jesus Angel Echevarria Fueron los mejores en esos tiempos y ahora se que estamos en el mismo nivel

Jesus Angel Echevarria Adiós Chivitos ,a llorar a otro sitio pq donde lloraban antes hasta ya se callo el edificio, jajaja

Yanita Quintanilla Vivan los saposssss

Y como yo publico esto como un servicio publico y sin animo de provocar a nadie, yo le digo que me sigo riendo y que viva Camajuaní y con ellos los Sapos y también los Chivos

---

Aclaración del Duende a los lectores: sobre la palabra Remeik:

La palabra rimeik es remake pero hablando como si fuera un negro congo ponerla verderamente es muy fino y el negro habla así desfachatado… es una versión de lo que fue la salvaje Blanca es decir volverla a hacer con otros escenario un remake

Mi corresponsal estrella **Segundo Rotella y González**, me envía este recorte de periódico para que en la sección «El Duende» lo publique:

Prefijo geo

Autor: María Luisa García Moreno

En cuestiones vinculadas con nuestro idioma casi todo guarda relación: seguramente us-ted conoce que existen unas cuantas palabras que llevan el prefijo geo-,»tierra». Ejemplos de ello son:**geografía, geodesia, geología, geo-da, geófago, geofísica, geólogo, geocéntrico, geogonía, geopolítica, geotérmico, geotropismo, geomorfo** y otras, cada una con sus respectivos derivados. Y además, está **geometría**, del latín geometria, y este de origen griego. ¿Y qué tiene que ver la geometría —un término matemático— con la tierra? Pues es simple: esta ciencia surgió con el objetivo de realizar mediciones en la tierra, de donde procede su primera acepción: «Estudio de las propiedades y de las medidas de las figuras en el plano o en el espacio».

E-mail desde Marsella:

Mi amigo Leopoldo Consuegra Paz, y una gloria de nuestro pueblo de Camajuaní que supo poner el nombre de nuestro pueblo en el continente Europeo siendo el primer bailarín de vale que diera nuestro terruño, me sorprendió con un pedido que me hizo y la insistencia que me exigió y aquí se lo muestro:

Mi querido Rabbit, te voy a pedir un favor raro, que te harà reír : resulta que yo conservo mis paràmetros cubanos muy guardaditos en mi cerebro (y en mi corazón), como por ejemplo las calles de Camajuaní, las de La Habana, las de Remedios y Caibarién (antes de que les hayan cambiado el nombre), y otras cosas màs, como los personajes de la radio en la época en que éramos niños (Tarzàn, La Novela del Aire, el Concierto General Electric, etc etc), pero hay una cosa que se me està olvidando : LA CHARADA. Me acuerdo el significado del 1 al 12, y después hay nùmeros que siempre quedan en el recuerdo, como 24 (paloma), 25 (piedra fina), 28 y 30 que ya sabes lo que son, el 48 (cucaracha), el 36 (brujería), 34 (mono), 33 (aura tiñosa), 32 (puerco), 38 (dinero), 76 (bailarina)…. Pero hay tantos que he olvidado. ¿Te sería posible conseguirme una charada completa ? Me imagino que en Miami deben tener la « bolita » y que los nùmeros de la charada deben ser los mismos que en la Cuba de entonces. Si me la consigues te lo agradeceré.

Un abrazote desde la Ciudad-Luz-brillante. Polito.

La Charada Cubana

La charada es un acertijo en la que se trata de adivinar una palabra, haciendo indicaciones sobre su significado. En Cuba la charada es una tabla compuesta de 100 número consecutivos del 1 al 100. Los primeros 36 número están tomados de la llamada charada china o chiffá, los restantes son producto de la imaginación popular.

Los sueños se relacionan con los números de la charada y esto sirven de cábala para jugar a la lotería o la «bolita».

He aquí los números de la charada cubana:

1- Caballo
2- Mariposa, o Dinero
3- Marinero, o Niño Chiquito
4- Gato, o Diente
5- Monja, o Mar
6- Jicotea
7- Caracol
8- Muerto
9 Elefante, o Lengua
10- Pescado Grande
11- Gallo
12- Ramera
13- Pavo Real o Camajuaní
14- Cementerio, Gato Tigre
15- Perro, o Niña bonita
16- Toro
17- San Lázaro, o Luna
18- Pescado chico
19- Lombriz, o Bandera
20- Gato fino, o Tibor
21- Majá, 0 Dinero
22- Sapo
23- Vapor
24- Paloma
25- Piedra fina, o Casa Nueva
26- Anguila, o Medico Nuevo
27- Avispa
28- Chivo
29- Ratón
30- Camarón
31- Venado
32- Cochino
33- Tiñosa

34- Mono

35- Araña

36- Cachimba

37- Bruja, o Gallina Prieta, y Hormiga

38- Macao, 0 Dinero

39- Conejo, o Culebra

40- Cura, 0 Sangre

41- Lagartija

42- Pato, o País Lejano

43- Alacrán

44- Año del cuero

45- Tiburón, o Presidente

46- Guagua, o Humo

47- Pájaro

48- Cucaracha, o Abanico49- Borracho

50- Policía

51- Soldado

52- Bicicleta

53- Luz eléctrica

54- Flores

55- Cangrejo, y Murciélago

56- Merengue, o Reina

57- Cama, o Telegrama

58- Retrato, o Cuchillo, y Adulterio

59- Loco

60- Payaso, o Huevo

61- Caballo grande

62- Matrimonio

63- Asesino

64- Muerto grande

65- Comida

66- Tarro, o Pareja de yeguas

67- Puñalada

68- Cementerio

69- Pozo

70- Coco

71- Río

72- Buey, o Jicotea, y Collar

73- Papalote, o Militar

74- Corbata, o Guitarra

75- Bailarina

76- Bandera Italiana,

77- Sarcófago, o las Muletas S. Lázaro

78- Tren de carga, o Lagarto

79- Médico viejo, o Desesperado

80- Teatro

81- Madre

82- Tragedia

83- Sangre, o Banquero

84- Espejo, o Reloj

85- Tijeras, o Manguera

86- Plátano

87- Miguel Mariano, o Espejuelos, y Gusano

88- Mucha agua, o Casa Vieja

89- Viejo

90- Alpargata, o Comunista

91- Puerco grande, o Avión, y Globo

92- Sortija

93- Machete, o Habana

94- Guerra

95- Zapato, o Puta Vieja

96- Mosquito, o Grillo

97- Piano

98- Serrucho, o Gallo, y Carbonero

99- Inodoro, o Automóvil

100- Inodoro, o Automóvil.

Contesta de Polito:

Miguel, qué alegría me has dado con este envío de la charada. Al fin voy a poder estudiarla !! Pero hay algo que no comprendo: yo tengo entendido que hay dos números , el 28 y el 30, que tenían un significado específico para mí, pero a los cuales tú le das otro. Y está también el caso del 7, que yo tenía entendido que significaba otra cosa que «caracol» como tú afirmas. Es que hay varias charadas? O es que tú no te atreves a citar los significados populares que todos conocemos? Aclárame eso, por favor. Pero de todos modos un millón de gracias por esta inolvidable charada.

Un abrazote bien fuerte desde la Ciudad-Luzbrillante y creolina. Polito

Quiza mi amigo Polito: ¿piensa tirar la charada en Marsella?, Polito, según entiendo hay varias charada.

Los Centrales Azucareros Cubanos

"El Arroyo que Murmura" es Cantado por Guillermo Portabales en un formato de MP3 - Para poderla oir espere unos segundos mientras es bajada.

Al ser expropiados (léase robados) por el régimen de Fidel Castro
En 1958 Cuba era la Primera Nación en el Mundo
en la producción de Azúcar de Caña
hoy es un país necesita importar azúcar.

Quiero agradecer a Oscar A. Espinosa por haberme enviado La Producción Total de Azúcar en Cuba en 1957 del Manual Azucarero de Cuba- "Gilmore"-1958

Producción por Provincia en 1957 (Sacos de 250 libras)

Pinar del Rio 1,739,525
La Habana 3,963,101
Matanzas 5,739,330
Las Villas 9,729,651
Camagüey 12,765,818
Oritente 15, 383,578
Total 49,321,003 (Sacos de 250 libras) o 5,581,640 Toneladas

Los centrales de mas producción fueron:
Morón 1,313,571 sacos 594.6 toneladas
Delicias 1,028,819 sacos 564.7 toneladas
Manatí 1,007,703 sacos 456.2 toneladas

En 1957 estos 3 centrales produjeron la misma cantidad que todos los centrales Cubanos combinados produjeron en el año 2005 bajo la dictadura de Fidel Castro

Pinar del Rio (9)

Orozco
Andorra
Bahia Honda
El Pilar
La Francia
Mercedita
Niágara
San Cristóbal
San Ramón

La Habana (13)

Amistad
Fajardo
Gómez Mena
Habana
Hershey
Josefita
Mercedita
Occidente
Portugalete
Providencia
Rosario
San Antonio
Toledo

Matanzas (24)

Central España
Álava
Araujo
Australia

Carolina
Conchita
Cuba
Dolores
Dos Rosas
Elena
Guipúzcoa
Jagüey Grande
Limones
Mercedes
Porfuerza
Progreso
Puerto
San Ignacio
Santa Amalia
Santa Rita
Santo Domingo
Soledad
Tinguaro
Triunfo
Zorrila

Las Villas (50)

Adela
Amazona
Andreita
Caracas
Carmita
Constancia
Constancia
Corazón de Jesús
Covadonga
Escambray
Fe
Fidencia
Hormiguero
La Vega
Macagua
Manuelita
Maria Antonia
Narcisa
Natividad
Nazábel
Nela
Pastora
Perseverancia
Portugalete
Purio
Ramona
Reforma
Resolución
Resulta
San Agustín
San Agustín
San Francisco
San Isidro
San José
San Pablo
Santa Catalina
Santa Isabel
Santa Lutgarda
Santa María
Santa Rosa
Santa Teresa
Soledad
Trinidad
Tuinúcú
Ulacia
Unidad
Vitoria
Washington
Zaza

Camagüey (24)

Morón
Violeta
Punta Alegre
Adelaida
Agramonte
Algodones
Baraguá
Céspedes
Cunagua
Estrella
Florida
Francisco
Jaronú
Jatibonico
Lugareño
Macareño|
Najasa
Patria
Santa Marta
Senado
Siboney
Stewart
Vertientes

Oriente (41)

Algodonal
Alto Cedro
América
Báguanos
Baltony
Borjita
Boston
Cacocum
Capa Cruz
Chaparras
Delicias
Dos Amigos
Ermita
Esperanza
Estrada Palma
Isabel
Isabel
Jobabo
Los Caños
Mabay
Maceo
Manatí
Miranda
Niquero
Palma
Preston
Río Cauto
Romelie
Salvador
San Antonio
San Germán
San Ramón
Santa Ana
Santa Cecilia
Santa Lucía
Santa Ramona
Sofía
Soledad
Tacajó
Tánamo
Unión.

Copiado de: Juan F. Pérez

¿Porque se dice Salud! cuando alguien estornuda?

Cuando una persona estornuda la primera reacción de quienes se encuentran a su alrededor es decirle: «¡Salud!».

Esta tradición se encuentra en casi todas las culturas los alemanes dicen *«Gesundheit»* , en Estados Unidos y Canadá se dice *«God Bless You»* o simplemente *«Bless You»*, en Irán se dice *«Afiyat Bashe»* que significa *«Te deseo buena salud»*. Todas las tradiciones apuntan hacia lo mismo **¿Por qué?** .

En la antigüedad las personas creían que el alma de una persona vivía en su cabeza y que un estornudo podría expulsarla por accidente. Ahora imagínense que cuando las personas se morían de una pulmonía lo último que hacían era estornudar constantemente un estornudo era sin duda una señal de que la muerte estaba cerca.

Con el desarrollo de la medicina en la antigua Grecia Aristóteles e Hipócrates descubrieron que el estornudo se debía a la presencia de algún material extraño en la nariz, y que cuando se combinaba con una enfermedad, normalmente era una mala señal. Ellos fueron los primeros en recomendar una bendición corno: *«Que disfrutes buena salud»*, o *«Que Júpiter te salve»*.

Unos cientos de años después, los romanos llevaron la superstición más allá. Ellos popu-larizaron la creencia de que una persona sana que estornudaba estaba expulsando la amenaza de una enfermedad, por lo que aguantarse un estornudo era una llamada a la muerte. Esto llevó a que los romanos dijeran *«Felicidades»* cada vez que alguien estornudaba.

Esta costumbre ha quedado arraigada a la cultura italiana, la cual ahora dice *«Felicitá»*.

La expresión religiosa *«God bless you»* se originó en el siglo XVI, cuando la peste bubónica atacó Italia, uno de los principales síntomas era un ataque de estornudos que predecía la muerte de la persona.

El Papa Gregorio I convocó a todos los creyentes a rezar por los enfermos y pedirle a Dios por ellos cada vez que estornudaran, por lo que se creó la tradición de invocar a Dios siempre que un estornudo se escapara. En español no es tan común que alguien diga *«Dios te bendiga»*, pero sí hay quien dice «Jesús» con cada estornudo ajeno.

Actualmente estornudar ya no es un símbolo de que una persona se va a morir, pero igualmente solemos desearle una buena salud.

Corno dato curioso el aire expulsado en un estornudo puede llegar a los 165 km/h y la saliva puede cubrir hasta 5 metros cuadrados. Así que si estornudan, por favor cúbranse la boca.

Tomado de: Sabiduría de Escalera http://sabiduriadeescalera.com

Diabetes

La diabetes es la disfunción del páncreas para manejar los niveles de azúcar o glucosa en el cuerpo. La mayor parte de los alimentos que se ingieren se convierten en glucosa que el cuerpo utiliza como energía.

La función del páncreas es transportar a través de la hormona llamada insulina la glucosa a las células del cuerpo. El paciente que sufre de diabetes no produce suficiente insulina, o no maneja bien la insulina, esto hace que el azúcar se acumule en la sangre.

Diabetes tipo 2, Tratamiento de diabetes y La diabetes mellitus

Cura para diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que si no es diagnosticada y tratada a tiempo puede causar complicaciones cardíacas, ceguera, falla renal y hasta la muerte.

Existen tres tipos de diabetes:

diabetes tipo 1
diabetes tipo 2
diabetes gestacional

Diabetes tipo 1

En la diabetes tipo 1 las células beta del páncreas ya no producen insulina para trasportar la glucosa al resto del cuerpo.

Esto ocurre debido a una enfermedad autoinmune en sus células. Una de las hipótesis sobre el origen de la diabetes señala a un virus como el responsable del mal funcionamiento del páncreas así como factores hereditarios.

La diabetes tipo 1 se manifiesta en niños y adultos jóvenes pero puede aparecer a cualquier edad.

Diabetes tipo 2

En la diabetes tipo 2 el páncreas pierde la capacidad de secretar suficiente insulina para metabolizar los alimentos que recibe. El paciente experimenta una resistencia a la insulina en donde las células de grasa, de los músculos y del hígado no usan la insulina de forma adecuada.

Este tipo de diabetes puede presentarse a cualquier edad incluso en la niñez. La diabetes tipo 2 es el tipo más común de diabetes.

Los casos de diabetes tipo 2 han aumentado en jóvenes adultos y adolescentes debido a estilos de vida sedentaria, pobres hábitos alimentarios y obesidad. Otros factores de riesgo son: antecedentes familiares, haber sufrido diabetes durante el embarazo(gestacional), raza u origen étnico. A pesar de que la diabetes tipo 2 puede afectar a todas las étnias, estudios confirman que la diabetes tipo 2 afecta más a los afroamericanos, hispanos, asiático americanos, nativos americanos y a los isleños del Pacífico.

Diabetes, ¿estás en riesgo?

Síntomas de la diabetes
Pruebas médicas para detectar diabetes
Tratamiento para la diabetes
Diabetes gestacional

Se le conoce como diabetes gestacional al tipo de diabetes que se manifiesta en algunas mujeres durante

su período de embarazo. Este tipo de diabetes ocurre cuando las hormonas de embarazo bloquean el trabajo que hace la insulina aumentando los niveles de glucosa. Generalmente la diabetes gestacional desaparece al nacer el bebé. El riesgo de estas mujeres de padecer diabetes tipo 2 más adelante en sus vidas es mayor.

Existen otras formas de diabetes específicas que se manifiestan como resultado de infecciones, medicamentos, cirugías, desnutrición, síndromes genéticos y otras enfermedades. Este tipo de diabetes es el menos común.

Recursos:

La Asociación Americana de la Diabetes escogió los mejores 10 alimentos para el control de la diabetes. Cada uno de los alimentos en esta lista posee un índice glicémico bajo, vitaminas y minerales esenciales para el control de la glucosa en la sangre.

1. **Bayas**

Se le consideran frutos del verano ya que el pico de su cosecha ocurre en los meses cálidos. Las variedades más comunes son: arándanos, fresas, frambuesas y moras. Las bayas están cargadas de antioxidantes, vitamina C, potasio y fibra.

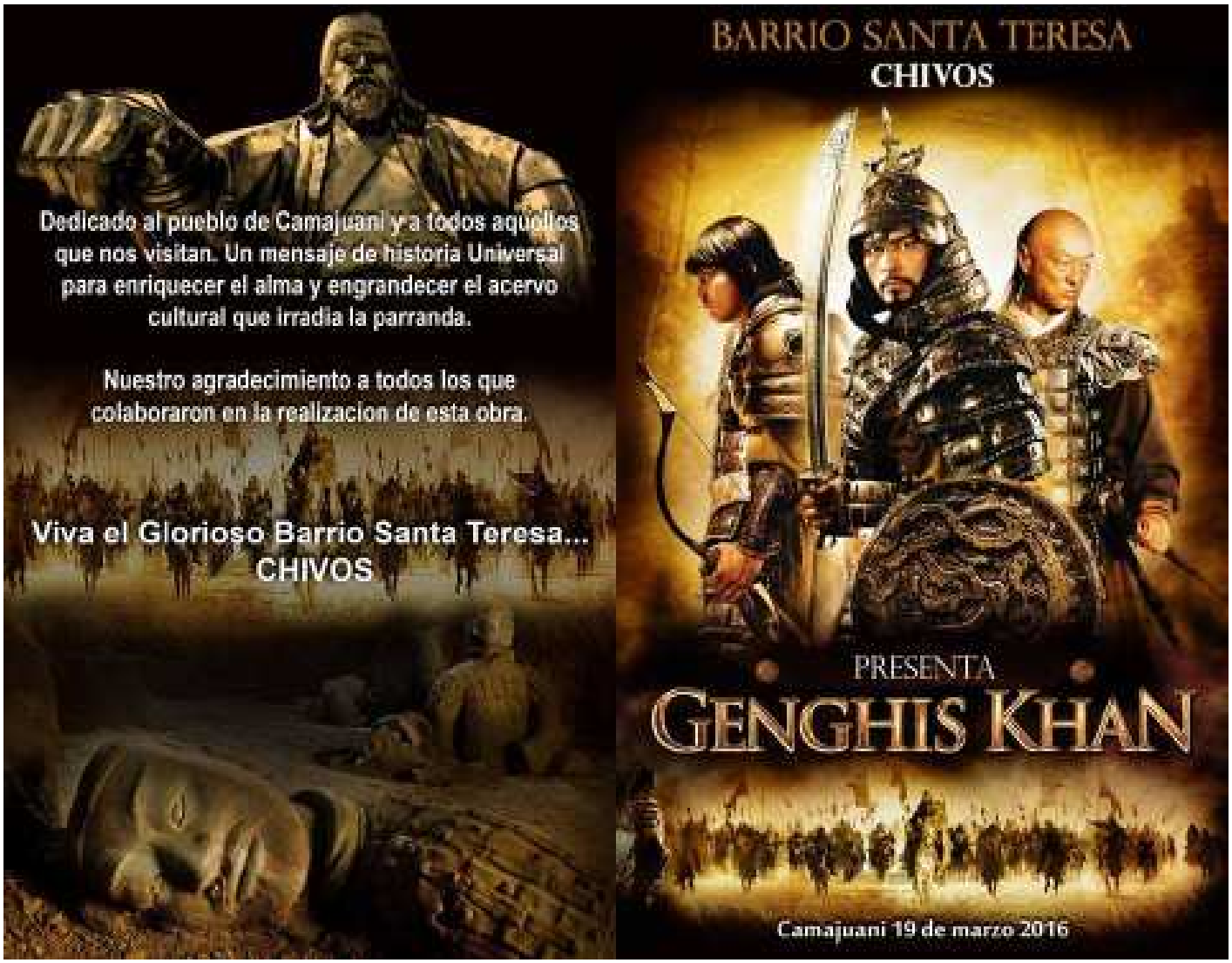
La vitamina C es uno de muchos antioxidantes o nutrientes que bloquean el daño causado por los radicales libres. Los radicales libres son responsables del proceso de envejecimiento y enfermedades como el cáncer, la cardiopatía y la artritis. El consumo de bayas ofrece protección al cuerpo contra éstas enfermedades a la vez que ayuda a reducir los daños de químicos y contaminantes que se encuentran en el medio ambiente, como el humo del cigarrillo.

Los arándanos son ricos en fitonutrientes. Los fitonutrientes son sustancias que poseen algunos alimentos que ayudan a que las células del cuerpo puedan comunicarse mejor entre si, evitan las mutaciones a nivel celular y previenen la formación de células cancerosas. Los arándanos también ayudan a reducir los niveles de colesterol.

La salida de los Chivos y su fuegos.

Robert G Granado Albernas:
CHIVOS CAMPEON. A CALLAR SAPOS.

Lisset Denoda Perez: Vivan los Chivos!! El siempre glorioso barrio ganador de la parranda camajuanense. Maykel Claro Vivan los chivooooosssssss!!!!!!!!!!



Yuniet Cid: Con todo el arte y buen gusto les dejo con el souvenir del barrio más grande y glorioso .chivos

Yusleidy Espinosa: Que bellezaaaaaas

Dado a la imposibilidad de conseguir buenas fotos de las pasadas parrandas del 2016, tenemos que publicar las que se han publicado en Facebook.

Estas que a continuación publicamos, son del barrio San José (Sapos), esta fotos fueron publicadas por nuestro coterráneo y amigo Justo Barroso García y a la vez le damos las gracias por tan bellas fotos, de los distintos aspecto de esa bella carroza.

Lo mucho que podemos apreciar en estas fotos, es en los detalles y la perfección de los trabajadores que hicieron este trabajo y su perfección nos lleva a pensar, que esta carroza fue muy bien acogida por los asistente de esta parranda 2016.

HISTORIA PARRANDERA

Nuestro Santo Patrón de Camajuaní, San José.

Desde 1890, Antonio Méndez Ginoria, a quien podemos considerar el padre de las parrandas camajuanenses, bajaba de la Loma con una campana que soportabas sobre sus hombros los negros Motembo y Juan Quintero, y que él hacia tañer en su recorrido por el poblado llamando a la fiesta. Los habitantes de la parte baja fueron tomando como un reto las incursiones de Ginoria y dieron como respuesta un grupo de cantos alusivos a ese barrio, acompañado estos con rica variedad de instrumentos musicales españoles. En 1893 ya se utilizaban los nombres de La Loma y La Cañada, San José y La Loma para designar a los barrios. La topografía irregular del poblado va tomando identificación con la actividad parrandera y posteriormente pasa a la de un Santo Protector: San José, patrón del pueblo y nombre de una de las calles, al que la membrecía de La Cañada toman para sí. Luego entraría en acción el nombre Santa Teresa, otra de las calles del terruño, a quien La Loma convierte en su Santa Protectora. Los remoquetes de Sapos y Chivos comenzarían a imponerse a partir de 1899, aunque ya en las primeras parrandas, La Cañada exhibe la carroza "Sapo Parrandero" en la que aparece un gigantesco batracio con un monóculo en su ojo derecho, y se oyen, alguna que otra vez, los apelativos de Chivos y Sapos. Click para ver video.

El 8 de Diciembre de 1893, se reúnen las autoridades civiles y militares, así como las directivas de los barrios y pueblo en general para dejar constituida las parrandas, y acuerdan que estas se celebrarán el 6 de enero, Día de Reyes, y que solo habrá dos barrios: San José y La Loma.
Luego por acuerdo del ayuntamiento, las parrandas comienzan a celebrarse, a partir de 1899, el 24 de Diciembre, y en 1906 son llevadas al 19 de Marzo, Día del Santo Patrón San José; posteriormente serían alteradas en su fecha en 1945, cuando muere el presidente norteamericano Franklin D. Roosevelt, y quedan pospuestas para el 21 de Abril, también en 1953 se exhiben el 21 de Marzo debido a la presión ejercida por los comerciantes. Luego, a partir de 1964, comienzan a celebrarse en los meses de Abril, Mayo, Julio, Agosto y Septiembre, durante 33 años no fueron celebradas en su fecha tradicional.

Las parrandas van asimilando el desarrollo científico-técnico, y elementos de otras culturas que las enriquecen. En 1914 dos carrozas son construidas sobre camiones y tiempo después queda el carretón, la volanta y el quitrín fuera del escenario parrandero. El changüí es penetrado por la instrumentación afrocubana, asestando duro golpe a la española: tambores, bombos, rejas, quijadas de caballo y luego la trompeta conforman la conga como estructura musical de los changüíes y da pie a la creación continuada de letra y música para ser cantada y tocada por los barrios. A mediados de los años 50 los tambores comienzan a ser reemplazados por las tumbadoras y las sartenes vienen a limitar el número de rejas. Mientras, palenques, voladores y fuegos artificiales van ganando espacio en la vida parrandera, alcanzando niveles competitivos de igual importancia que las carrozas. En 1960 Los Sapos sacan la primera carroza monumental "Circus Máximus"y en 1965 cuando todo parecía que esta línea no había prendido en el espíritu parrandero, aparecen Los Chivos con "La Muerte de Sardanápalo, iniciando la étapa de las carrozas monumentales hasta 1990. En 1991 son suspendidas por el llamado período especial, aunque a partir de esta fecha y dentro de la Semana de la Cultura se celebraban unas parranditas evocativas.

Para el 26 de Agosto de 1995, el gobierno municipal anuncia nuevamente Las Parrandas