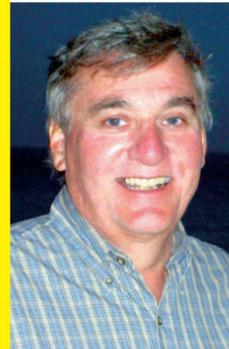


PLANETA**QUÉ CURIOSO**

Una amplia operación lanzada en España contra las captaciones ilegales de agua se saldó con la detención e investigación de más de 130 personas en el último año, anunció este miércoles la Guardia Civil.

**PARA PENSAR**

“Las cifras de cánceres prevenidos por las vacunas contra el virus de la hepatitis B y el VPH son enormes e indiscutibles”

Ronald C. Desrosiers
Profesor Universidad de Miami

Loyola 79 reforesta con el método Miyawaki

● Esperan reforestar unas 700 hectáreas en las que serán sembradas más de 20 mil plantas; verían resultados en 3 años

SANTIAGO. El método de reforestación rápida ideado por el científico japonés Akira Miyawaki, fallecido el año pasado a sus 93 años, y que permite un crecimiento de plantas 10 veces más rápido que las reforestaciones tradicionales, ha sido puesto en marcha en Santiago por integrantes de la Promoción Loyola 79 y sus familias.

El método Miyawaki ha sido desarrollado con éxito en múltiples países del mundo, y los integrantes de la Promoción Loyola 79 entienden que el mismo puede dar una solución a corto plazo a las necesidades de reforestación de la Isla Hispaniola, por lo que decidieron financiar colectivamente la creación de este bosque.

Este método demanda un riguroso estudio inicial del sitio e investigación de la vegetación natural potencial, y cuenta de tres partes fundamentales, que son:

La primera parte es la preparación de la tierra. Se mueve la misma para crear las condiciones óptimas para el crecimiento de la foresta, agregando perforadores, nutrientes y retenedores de agua.

Segundo, las plantas autóctonas se siembran muy juntas y mezcladas de forma que reciban más luz solar desde arriba y así crezcan verticalmente en lugar de horizontalmente.

Tercero, hay que regar y cuidar el bosque durante un año, y luego de esto, el bosque se hace autosuficiente.

Los resultados son sorprendentes, pues en menos de tres años se desarrolla todo un ecosistema en la zona reforestada.

700 hectáreas
El reconocido ecologista Andrés Zaglul Criado, vo-



FUENTE EXTERNA

El ecologista Andrés Zaglul encabeza la siembra de las plantas de diversas especies.

cer de la promoción y líder del proyecto, explicó que con el Bosque Loyola 79 cuenta con una dimensión de 700 hectáreas en las cuales se plantarán más de 20 mil árboles, y que gracias a las técnicas creadas por Miyawaki, en apenas un año se espera que tengan un tamaño de varios metros de altura.

Durante la jornada de siembra del pasado domingo, que sirvió como ceremonia de inauguración del Bosque Loyola 79, integrantes de la Promo-



↑ Acto de inauguración del minibosque Loyola 79 en el Jardín Botánico de Santiago.

ción y sus familias plantaron más de 700 plantas, acompañados por integrantes del Club Dominicano del Bonsai.

El sacerdote Jorge Jorge William, director del Colegio Loyola de Santo Domingo, dio inicio la actividad con una bendición y agradeció a los exalumnos Loyola esta iniciativa que pone en alto el nombre de esa institución educativa y que aseguró redundará en el beneficio de los habitantes de Santiago y de todo el país.

De su lado, Nelson Bautista, secretario ejecutivo del Consejo de Administración del Jardín Botánico de Santiago, dio las palabras de bienvenida a los asistentes al acto, y recaló el compromiso de esa institución de apoyar proyectos como el Bosque Loyola 79.

Aparte de Zaglul Criado, estuvieron presentes en representación de sus compañeros César Herrera, Francisco Manosalvas, Ramón Guillermo Luna, Alberto Mera, Ernesto Vitienes, Francisco Vitienes y Félix Sevilla.

Los 64 miembros de la Promoción Loyola 79 son un diverso grupo cuyos integrantes hoy residen en varios países, incluyendo República Dominicana, Estados Unidos, Colombia, Guatemala, Costa Rica y España. Entre ellos se encuentran reconocidos abogados, arquitectos, ingenieros, médicos, ecologistas y empresarios con cuyas aportaciones monetarias y laborales se ha hecho realidad el Bosque Loyola 79.

Además de Miyawaki cuyo nacimiento se celebra el 29 de enero, el Bosque Loyola 79 está también dedicado al judoka y ecologista japonés Sensei Mamoru Matsunaga, padre de un miembro de la promoción, y al Padre Julio Cicero, profesor y mentor de la promoción.

Akira Miyawaki fue un laureado botanista y ecologista japonés fallecido el año pasado a sus 93 años de edad, quien comenzó a crear su metodología en los años 70 con el objetivo de acelerar los procesos de reforestación en tierras degradadas. ●

Diario de nutrición

Dra. Erika Pérez Lara

No todo es “arroz, habichuelas y carne”

Con el objetivo de conocer las tendencias y preferencias de los pacientes, realizamos un recuento alimentario en consulta. En esta entrevista, el paciente narra sus comidas de preferencia y lo que más se repite en nuestro país, sin importar el estrato social, es la ingesta de arroz, habichuelas y carnes.

Esta combinación considerada balanceada y nutritiva resulta ser muy repetitiva en muchos hogares. Podrían variar las habichuelas guisadas por moro de habichuelas, o el arroz blanco por un arroz con maíz o el conocido locro de pollo o res. En todos los casos, los ingredientes principales siguen allí, olvidando uno de los grandes principios en nutrición, la variedad.

Gracias a la gran importación de alimentos, contamos con una amplia variedad para hacer de nuestra dieta una más versátil y aún más nutritiva sin olvidar nuestros productos locales.

En el grupo de cereales como el arroz, contamos con otros equivalentes desde el punto de vista calórico, pero que difieren en el aporte de nutrientes, y por tanto, cumplen con este objetivo de variedad que estamos promoviendo. Estos incluyen a la quinoa, el trigo, cuscús, farro, amaranto, pastas de leguminosas y no olvidemos las variedades del arroz como el basmati, salvaje y su versión integral.

De las leguminosas, podemos agradecer a nuestra gastronomía por la variedad que nos ofrece en los colores de las habichuelas, por los guandules (ó gandules), garbanzos, arvejas, habas y lentejas. Incluyamos todos estos tipos en la rutina (si tiene una adecuada tolerancia), que aunque se parecen nutricionalmente, tienen algunas cualidades distintas que vale la pena incluir de forma variada.

Sobre el aporte proteico, ¿qué les parece si incluimos más pescados en la dieta? Vamos a darle un descanso al pollo, carne de vaca, cerdo e incluyamos al menos dos o tres veces a la semana alguna variedad de pescado. ¿Que el salmón es muy caro? Es cierto, podemos incluir otras variedades igual de nutritivas como las sardinas, el bacalao, el atún y el arenque. ¡Las arterias de su corazón y cerebro te lo van a agradecer!

La intención del artículo es estimular a la variedad y a evitar la monotonía en la dieta, esto aplica no sólo para el almuerzo sino para cualquiera de tus comidas principales. Considera no sólo lo agradable de estimular tu paladar con distintos sabores, sino el aporte de distintos nutrientes que formarán parte de tu estrategia de cuidado y prevención de enfermedades. ●

Para comunicarse con la Dra. Erika Pérez Lara, nutrióloga clínica, escriba a erikapereznutricion@gmail.com
Instagram: @dra.erikaperezl

POLLO CIBAO
EL DE SIEMPRE