

LA UNIÓN

número 31 año 17



adidas

Foto: Golf Digest

SERGIO
GARCÍA

“Haber ganado un grande no me cambia la vida: la felicidad depende de otras muchas cosas”



sumario

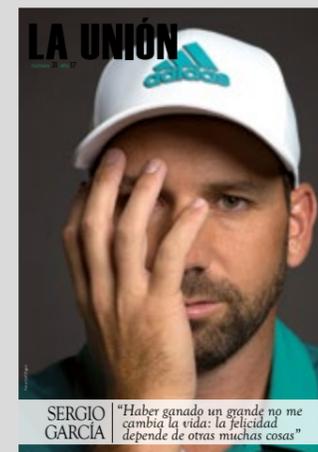
Revista Corporativa de Cementos La Unión. Nº 31. Año 2017.

06/ BigMat Aldino, casi un siglo en el sector de la construcción 13/ ¡Que lleguen ya las vacaciones! 17/ Nuevos sacos de Cementos La Unión 20/ Apuntes 22/ El abecedario de... Bob Dylan 24/ Entrevista con Sergio García 30/ Cosas que debes saber de los alimentos 38/ Restaurante El Gastrónomo: la vanguardia de lo tradicional



Bovedilla Mallorquina

www.anedul.com
www.anedul.org
T. +34 961795326 , F. +34 961782282
anedul@anedul.com



SERGIO GARCÍA | "Haber ganado un grande no me cambia la vida: la felicidad depende de otras muchas cosas"

LA UNIÓN

CEMENTOS LA UNIÓN Avenida Gremis 41- Sector 13
46394 RIBARROJA DE TURIA (Valencia)

PRESIDENTE DEL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN
GENEROSO BERTOLÍN
DIRECTOR GENERAL
RICARDO VELA
DIRECTOR FINANCIERO
SALVADOR VIGUER
DIRECTOR COMERCIAL
FRANCISCO JOSÉ NUÑEZ

DIRECCIÓN WEB: www.cementoslaunion.es
CORREO ELECTRÓNICO: launion@launion.es

La revista "LA UNIÓN" no se identifica necesariamente con los artículos publicados, siendo responsabilidad de los firmantes el texto de los mismos

EDITA
CEMENTOS LA UNIÓN, S.A.

COORDINACIÓN TÉCNICA
CEMEYKA COMUNICACIÓN S.L.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
WWW.CUATROCOLORES.COM

COLABORADORES ESPECIALES
FRANCISCO GARCÍA GARRIGUES
NESREEN EL MESSIRY
JORDI SOLER SÁNCHEZ
SOFIA VILLALBA SÁNCHEZ
PATRICIA GONZÁLEZ PEDROS

IMPRESIÓN
KALOSINI

DEPÓSITO LEGAL
V-1535-2008

Construimos **ilusión**



En Cementos La Unión llevamos más de 20 años ofreciendo el mejor producto con el mayor nivel de garantía y calidad

CEMENTOS LA UNIÓN 

Av. dels Gremis, 41 Polígono Industrial Sector 13 | 46394 Ribarroja del Turia (Valencia) | Tel: (+34) 96 166 83 30
www.launion.es

Carta del Presidente



Otras muchas cosas

Madurez. Eso es lo que se respira en cada una de las respuestas de la entrevista que nos ha concedido el golfista Sergio García poco después de colgarse la chaqueta verde que le acredita como vencedor del Masters de Augusta.

En estas páginas, encontramos a un "Niño" que ya no lo es tanto, y no solo porque ya ha cumplido algunos años desde su espectacular irrupción, sino porque nos deja reflexiones muy interesantes que se pueden aplicar a cualquier ámbito de la vida.

Afirma Sergio que no es más feliz tras alzarse con el triunfo en uno de los torneos más codiciados por los profesionales del golf; y habla de "otras muchas cosas" como aquellas que son las responsables últimas de la felicidad de una persona.

No puedo estar más de acuerdo. El equilibrio entre los éxitos profesionales y el bienestar personal es una de las bases de nuestra felicidad.

Y en esas "otras muchas cosas", en muchas ocasiones entran aspectos que parten del trabajo, de los negocios, de nuestro día a día laboral; porque todo en esta vida se retroalimenta, y, para bien o para mal, unos ámbitos impregnan otros de manera irremediable.

Eso lo tenemos muy claro en Cementos La Unión. Por eso, tal como resaltan nuestros amigos de BigMat Aldino en el reportaje que abre esta revista, la relación con los proveedores no se ciñe al mero intercambio comercial, ni mucho menos.

Porque detrás de las cuentas de resultados, están las personas que las sudan, las pelean, las viven en sus carnes. Y al fin y al cabo, cada uno tiene su negocio pero la felicidad es un concepto universal. Una aspiración que nos une a todos, y que muchas veces depende de esas "otras muchas cosas".

Generoso Bertolín
PRESIDENTE DEL CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN
DE CEMENTOS LA UNIÓN

BigMat ALDINO

Casi UN SIGLO de andadura en el sector de la construcción

Fue en 1924 cuando D. Aldino Fernández Ros creó Suministros Aldino, una empresa dedicada a la venta de materiales de construcción. Desde entonces, generación tras generación, la compañía ha sabido adaptarse a las características de un mercado cambiante hasta llegar a nuestros días, en que bajo la marca BigMat Aldino, se dedica a ofrecer soluciones a la hora de reformar, construir y decorar una vivienda.



Situada en el polígono industrial Mas del Jutge de **Torrent**, **BigMat Aldino** es, desde hace ya veinte años, una de las empresas comercializadoras de productos de **Cementos La Unión**.

Su radio de acción se centra principalmente en el área metropolitana de **Valencia**, y su actividad consiste, en palabras de su gerente, **Tomás Fenoll**, en “*dar la mejor solución a*

las necesidades que se les generan a nuestros clientes a la hora de reformar, construir y decorar una vivienda”.

Esta empresa valenciana tiene grabado a fuego el concepto de “**calidad**”; de ahí que haya establecido dentro de sus procesos empresariales un sistema de indicadores que les permite hacer un seguimiento exhaustivo de sus objetivos.

Uno de sus secretos es la continua **formación** de su plantilla, compuesta por 21 personas, a quienes el gerente califica como “*el mejor equipo humano del sector*”.

En cuanto a la **logística**, destaca sin duda la gestión del almacén por **radiofrecuencia**, lo que les permite controlar al detalle, tanto el stock como el contenido de las ubicaciones, en tiempo real.





TOMÁS FENOLL

Gerente de BigMat Aldino

“Nuestro elemento diferencial se basa en medir, analizar y ejecutar”



Tomás Fenoll es el Gerente de Suministros Aldino S.A., conocida comercialmente como BigMat Aldino, una empresa que en pocos años podrá presumir de cumplir un siglo de andadura...

A lo largo de esta entrevista, Tomás nos explica la trayectoria de la compañía y los elementos que la diferencian de la competencia.

En primer lugar, sr. Fenoll, expliquenos exactamente cuál es la actividad de la empresa.

Podríamos resumir el servicio que ofrece BigMat Aldino en una frase: dar la mejor solución a las necesidades que se les generan a nuestros clientes a la hora de reformar, construir y decorar una vivienda.

¿Y cuáles son las premisas que inspiran sus actuaciones?

Lo que pretendemos desde 2011 es adecuar a un concepto moderno y actual lo que siempre se ha mantenido como estándar cuando hablamos de la distribución de materiales de construcción.

Es por este motivo, que no solo vendemos el producto, si no que ayudamos a la prescripción, asesoramos en todo el proceso y estamos presentes en la postventa.

Además mostramos y enseñamos los diferentes sistemas constructivos que están presentes en el mercado a través de nuestras exposiciones.

Vamos, que ofrecen un servicio global a las necesidades de los clientes, ¿no?

Sin duda, así concebimos nuestra actividad, y de hecho somos único almacén generalista que ofrece este conjunto de servicios a nuestros grupos de interés.

Una oferta tan amplia no debe ser fácil de gestionar para mantener el nivel de calidad...

No es fácil, pero nuestra exigencia es máxima en este aspecto. Por ello, el circuito de servicios que ofrecemos alimenta todo un sistema de indicadores que nos permite comprobar si cumplimos o no los objetivos marcados en nuestro plan estratégico.

Esto sí que es un diferencial en nuestro entorno: medir, analizar y ejecutar. A esto es a lo que nos dedicamos a diario.

¿En que año comenzó la andadura de la empresa? ¿Cómo fueron los inicios?

Se tiene constancia que la actividad, como tal, comenzó en 1924, de ahí uno de nuestros eslóganes: “Al servicio de la construcción desde 1924”.

Fue D. Aldino Fernández Ros, abuelo del actual propietario D. Aldino Fernández Roig, quien inició la actividad de venta de materiales de construcción. Hasta 1977 fue D. Agustín Fernández, padre de D. Aldino Fernández, quien se hizo cargo del almacén hasta su jubilación, donde la dirección de la empresa pasó de manera definitiva a D. Aldino Fernández.

Es decir, que se trata de una empresa familiar que ha sabido pasar de generación en generación...

Efectivamente, su trayectoria demuestra que ha sabido adaptarse a la evolución del mercado.

En 1989 se constituyó como sociedad anónima con la actual denominación social Suministros Aldino S.A. y en 2001 la empresa trasladó su actividad a las instalaciones sitas en C/Llibrers 4 del P.I. Mas del Jutge de Torrent.

Es en enero de 2011 cuando la propiedad actual decidió que la gestión pasase a ser profesional, a través de un Consejo de Administración for-

No solo vendemos el producto, si no que ayudamos a la prescripción, asesoramos en todo el proceso y estamos presentes en la postventa



mado por 5 miembros de la familia Fernández-Puig, donde la presidencia la ostenta D. Aldino Fernández, y un gerente, que en este caso soy yo.

¿En qué momento comienza la relación comercial con Cementos La Unión?

No tengo constancia de una fecha exacta, probablemente ese dato lo tenga mejor guardado Cementos La Unión, pero no me equivocaré si afirmo que desde hace más de veinte años.

¿Qué supuso la entrada de Cementos La Unión en vuestra empresa como proveedor?

Creo que una andadura que recoge más de veinte años de relación comercial habla por sí misma, porque a día de hoy, Cementos La Unión sigue siendo uno de los principales proveedores de Bigmat Aldino.

Nuestra fuerte vinculación con Cementos la Unión se centra básicamente en el cemento, ya que, el hecho de pertenecemos al Grupo internacional Bigmat condiciona las compras porque la fidelización es la bandera del grupo, y nosotros también lo creemos así. Espero que no a muy tardar pueda haber algún producto de Cementos La Unión con acuerdo con el grupo Bigmat.

¿Qué tipo de relación existe con el equipo comercial de La Unión y en general con la empresa?

Decir excelente quedaría pedante

pero no se me ocurre ningún adjetivo mejor. Creo mantenemos una muy positiva relación comercial, que además vela por los intereses de las dos empresas, como debe de ser en cualquier relación, posicionando en nuestro mercado ambas marcas como principales actores del mismo.

Hemos pasado años muy complicados, ¿cuál ha sido la fórmula que habéis utilizado para poder atravesar estos años convulsos?

Podría estar hablando días sobre esto, pero decir que tenemos una pócima mágica que ha hecho que resurjamos como el ave Fénix no sería cierta. Ahora bien, pienso que el hecho que yo no viniera del sector nos ha dotado de una visión más amplia de todo lo que podíamos ofrecer, gestionar e identificar mejor las necesidades tanto del mercado como de la empresa.

Nos las ingeniamos para poder servir donde nuestro cliente nos necesite. Una de nuestras premisas es no decir "nunca" y "no"

No siendo original, hablaría de trabajo, esfuerzo y empeño pero esto se le presupone a cualquier organización, nosotros le hemos añadido imaginación, ingenio, trabajo en equipo y compromiso.

Ahora que está tan de moda la cocina, si todos estos ingredientes los metemos en una olla y cocemos a fuego lento el resultado es el que tenemos en la actualidad: una empresa comprometida, moderna en la que todos nos alegramos de los buenos resultados y en la que todos arrimamos el hombro cuando no son tan buenos, este es el secreto, "equipo".

Localizados en Torrent, ¿cuál es vuestra zona de influencia? ¿Qué expectativas tiene la empresa a medio, largo plazo?

Básicamente nuestra área de influencia estaría establecida en el área metropolitana de Valencia. Aunque no descartamos ninguna zona, hemos vendido en Barcelona, Alicante, Baleares, etc. La actual exigencia de movilidad de nuestros clientes hace que tengamos que ingeniárnoslas para poder servir dónde nuestro cliente necesite. Una de nuestras principales premisas es no decir: "nunca" y "no".

Tomás, hablemos del equipo. ¿Cuánta gente conforma la empresa?

Tenemos el mejor equipo humano del sector, podría decirlo más



alto pero no más claro. Ellos son los artífices de todo lo que estamos obteniendo. No puedo olvidar que muchos de los componentes de la actual plantilla ya estaban en la anterior etapa, por lo que ellos son los que han sabido adaptarse al cambio, es decir, los resultados que estamos obteniendo los obtenemos gracias a que han creído en un nuevo proyecto con diferente actitud, ésta ha sido la gran causante del cambio.

Contamos con una plantilla de 21 personas: Isabel, Pilar, Amparo, Bea, Silvia, Belén, Enrique, Luís, Alberto, Ramón, José Manuel, Raúl, Kike, Dani, Carlos, Vicente, Juan, Ismael, Paco, Juanma y yo.

Lo que aporta este equipo es que aúna experiencia y conocimientos. Han sabido aceptar que para crecer y poder tener responsabilidades hay que formarse, y a cambio ha recibido toda la confianza necesaria para poder cumplir con estos objetivos.

Y al frente del equipo, usted como Gerente. ¿Qué cree que aporta su figura a la gestión de la empresa?

Pues diría que principalmente lo que he hecho ha sido utilizar la herramienta menos utilizada: la del sentido común.

Tenemos el mejor equipo humano del sector. Muchos de ellos estaban en la anterior etapa y han sabido adaptarse al cambio, formándose para crecer y tener responsabilidades

En el apartado formativo, soy diplomado en Ciencias empresariales, MBA y Diploma postgrado en Responsabilidad Social Empresarial; además de numerosos cursos en Gestión empresarial, gestión de recursos humanos y gestión de calidad.

A lo largo de 30 años de carrera profesional, he tenido responsabilidades en diferentes ámbitos, pero tengo claro que aún me queda mucho por aprender y por desarrollar. Este es el único sentido de todo lo que he acumulado a lo largo de estos años: generamos pasado para conquistar el futuro. Ésta debe de ser la premisa.

Para acabar, sr. Fenoll, ¿cuáles son los pilares en los que se sustenta la evolución de BigMat Aldino?

Destacaría como hito la aplicación de los conceptos de almacén caótico gestionado por radiofrecuencia, lo que nos ha dado un gran diferenciador en el mercado porque controlamos, tanto el stock como el contenido de las ubicaciones, en tiempo real. Esto nos ha permitido mejorar los tiempos de acopio, servicio y de atención al cliente logrando servir los productos A y B en menos de 24 horas.

También haría mención a los círculos de calidad, algo de lo que todos hemos oído hablar y que en la Pyme pocos han intentado implementar. Nosotros sí, porque en la empresa siempre decimos que somos hacedores, que no solo lo decimos sino que lo hacemos, y en 2012 pusimos en marcha "Proyecto", que da nombre a nuestros círculos de calidad, y con él más de 130 mejoras conseguidas en la empresa que dan buena fe de la fuerza de nuestro equipo.

Y por supuesto, la formación. Sin ella no hay cambios, no hay mejora. Y esto la organización lo ha sabido interpretar perfectamente.



Las cosas por su nombre

El mortero para revestimiento de fachadas se llama



REVOCOUNION

Mortero para revestimientos de alta calidad.

Formulado especialmente para revocos y enlucidos de paredes y techos, obra nueva o rehabilitación, exterior e interior. Impermeable al agua de lluvia, protege frente a humedades y resiste el envejecimiento. Aplicación manual o mediante máquina de proyección. Disponible en blanco o gris.

Recuerda,
si pides un mortero, te
pueden dar cualquier cosa...



Pídelo por su
nombre



CEMENTOS LA UNION

la calidad de un nombre



ALGUNAS CLAVES PARA CONOCER PORQUÉ
LAS VACACIONES NOS SIENTAN TAN BIEN

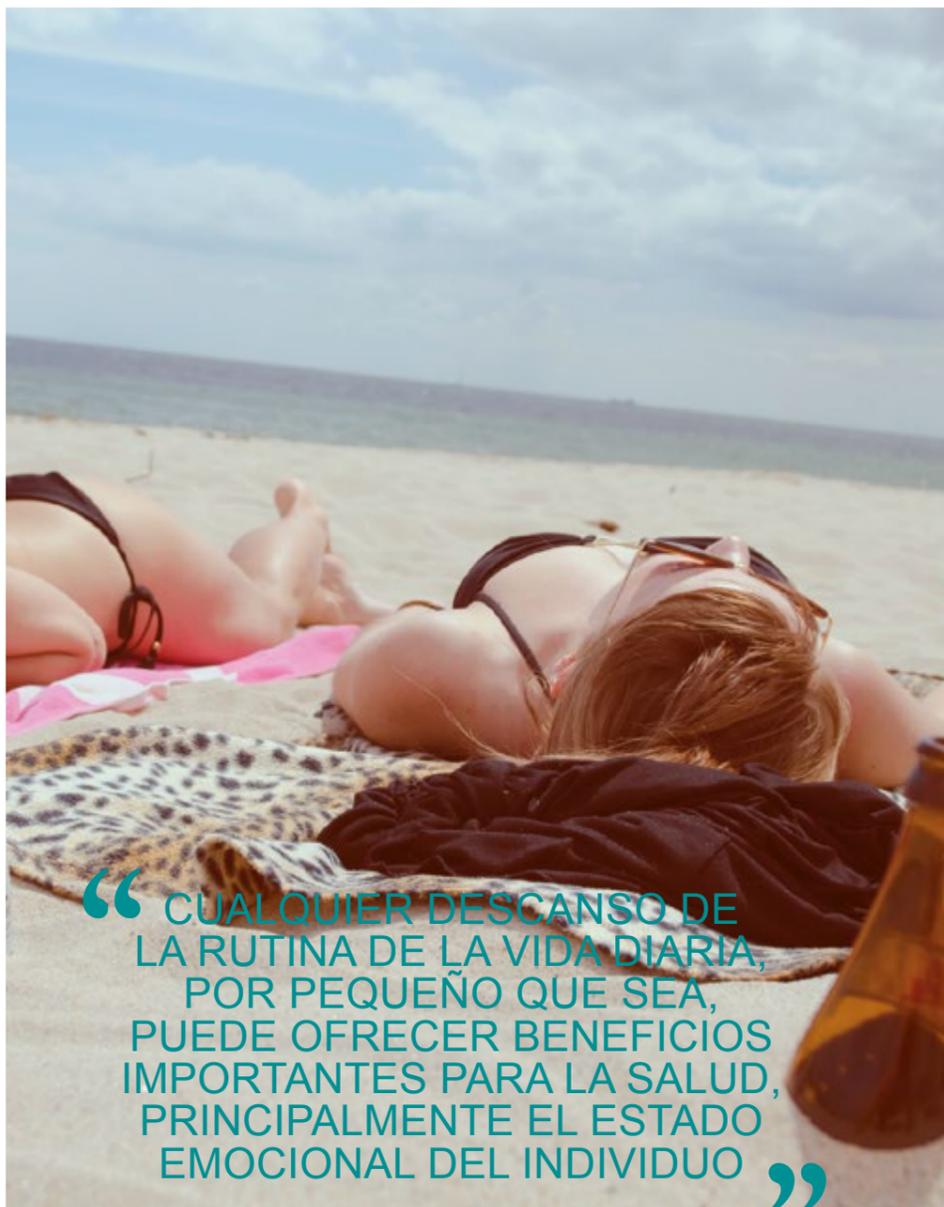
“Qué lleguen ya *las vacaciones*”

Este pensamiento nos aborda una y otra vez cuando se acercan los meses estivales. Las vacaciones son un anhelo para todos y no hay nada mejor que tener tiempo para hacer lo que nos gusta y relajarnos del estrés al que estamos sometidos día tras día. Una investigación científica ha descubierto lo que muchos sabemos intuitivamente: lo que en realidad necesitamos es tomarnos un descanso del trabajo, cualquiera que sea el lugar del mundo donde vivimos, pero... **¿Qué es lo que hace que “estar de vacaciones” estimule nuestro bienestar, alivie el estrés y nos ayude a vivir una vida más plena?**

Somos máquinas de energía. Debemos reponer la energía que consumimos”, afirma Joe Robinson, de Santa Mónica, California, autor del libro *Work to Live* y orador y capacitador sobre temas relacionados con el equilibrio entre el trabajo y la vida.

Ansiamos psicológicamente las vacaciones porque nuestras neuronas desean dos cosas más que nada para lograr la plenitud a largo plazo: *novedades y desafíos*. Las vacaciones ofrecen ambas cosas en abundancia.

Además, los estudios muestran que son buenas para lo que nos enferma (o podría llegar a hacerlo). Piense en lo siguiente: el estudio de largo plazo *Estudio del corazón Framingham de la Universidad de Boston y el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre*, encontró que los hombres que no se habían tomado vacaciones en varios años tenían 30% más de probabilidades de sufrir ataques cardíacos que aquellos que sí lo habían hecho. *El Centro para la Mente y el Cuerpo de la Universidad de Pittsburgh* estudió a casi 1.400 personas y descubrió que las actividades del tiempo libre (entre las que se incluyen las vacaciones) *“contribuyeron a elevar los niveles emocionales positivos y generaron menos depresión”*, por no hablar de cifras más bajas de presión arterial y cinturas más pequeñas.



Cuando uno comienza a planear unas vacaciones, aunque no se las tome, eso puede mejorar su estado de ánimo. Esa mejora del estado de ánimo o “elevación” mental puede comenzar a surtir efecto inmediatamente. El ‘proceso de restauración’ cuando uno se toma vacaciones se llama también ‘recuperación’: reversión de los efectos negativos del exceso de trabajo. *La recuperación se produce tanto por la liberación de las demandas del trabajo, como por la participación en actividades placenteras y elegidas por uno mismo.* Cuando uno está permanentemente en actividad y bajo presión, las hormonas del estrés pueden dispararse, lo que puede afectar la salud. Dependiendo de la persona, esto puede traducirse en más resfriados, dolores de cabeza y enfermedades más frecuentes.

Cuando uno se relaja, duerme y se alimenta adecuadamente, ayuda a que la salud recupere el equilibrio.

Algunas investigaciones muestran que conectarse con lo que uno disfruta, obtener una nutrición adecuada, hacer ejercicio y dormir puede ayudar a optimizar los niveles de serotonina y dopamina. *La serotonina (un neurotransmisor que ayuda a mantener la estabilidad del humor) hace que uno se sienta bien, y la dopamina forma parte del centro de recompensas del organismo.*

▶ Viajar con niños requiere una buena planificación previa, tener expectativas realistas y una buena dosis de paciencia y tranquilidad. La planificación y la adaptación son dos de los aspectos más importantes.

¿Cuál es la mejor manera de aprovechar las vacaciones?



Disfrute de su sueño. “Es la primera cosa que todo el mundo puede hacer”, afirma McQuiston. “Puede reducir los niveles de cortisol, mejorar el humor y tener efectos físicos, como mejorar la cicatrización de heridas. Además, dormir lo suficiente puede ayudar a regular mejor el peso corporal. Practique una ‘buena higiene del sueño’: deje de consumir caféina varias horas antes de acostarse, mantenga las distracciones electrónicas fuera del dormitorio y deje su teléfono móvil varias horas antes de irse a dormir, ya que todas esas cosas pueden perturbar sus ritmos circadianos”.

Muévase. Según McQuiston, “el ejercicio sigue siendo importante. Las personas se benefician de realizar actividad física y de disfrutar de sus actividades de vacaciones. Hable con su médico y elija su ejercicio favorito. Vaya a nadar o haga lo que sea que disfrute”. Un estudio del año 2011, citado en *Psicología y Salud*, concluyó que el “aumento en la salud y el bienestar durante las vacaciones será mayor para los empleados que dediquen más tiempo a las actividades físicas”, durante esos días libres.

Convierta la planificación en parte de la diversión. Dese algo que pueda esperar con ansias, afirma Robinson. “Planifique su viaje con anticipación, al comienzo del año. Decida a dónde quiere ir y haga la reservación. Conviértalo en algo definitivo tanto para usted como para su compañía”.

Restablezca sus vínculos sociales. No es necesario pasar en compañía de otras personas cada minuto de sus vacaciones, pero los seres humanos somos sociables por naturaleza. Hágase tiempo para aquellos miembros de su familia y amigos cuya presencia le recarga y reanima. “Háganse tiempo para dejar a un lado sus teléfonos móviles y tener una conversación real con sus seres queridos”, afirma McQuiston. “Participe en algo que le guste a todo el mundo, como juegos y deportes. Asegúrese de conectarse y disfrutar de la experiencia. Enfóquese en el momento, no en navegar por Internet”.

No convierta las vacaciones en un trabajo. No se trata de obtener “resultados”, insiste Robinson. “Las vacaciones se tratan de la experiencia, no de cuántas cosas vio. Las experiencias nos hacen más felices que los objetos materiales, según demuestran los estudios. Deje en casa su mentalidad de trabajo, su mentalidad culposa, su mentalidad controladora”.

El bienestar con el que regresamos de unas vacaciones comienza a desvanecerse a la primera semana. Y dos semanas después, nos sentiremos tan cansados como antes de haber apagado el ordenador y hecho las maletas.



Las cosas por su nombre

El mortero para albañilería y mampostería se llama



TABIUNION

Mortero hidrofugado de alta calidad y excelentes prestaciones.

Formulado especialmente para trabajos de albañilería, cara vista, muros, pilares, colocación de ladrillo o teja cerámica, piezas silicocalcáreas, bloque de hormigón, bloque de termoarcilla, rellenos, recrecidos y tabiques en general.

Rejuntado con elevada resistencia a la penetración de agua por capilaridad.

Para trabajos en interior y en exterior.

Disponible en blanco o gris.



CEMENTOS LA UNIÓN

la calidad de un nombre



Cementos La Unión rediseña sus sacos

NUEVA IMAGEN, CALIDAD DE SIEMPRE

En su continua mejora de la calidad, Cementos La Unión, lanza un nuevo diseño para el saco de cemento que los clientes ya tienen a su disposición. Junto a la tradicional distribución de cemento a granel y a la gama de morteros, nuestro nuevo saco La Unión, que se incorpora en toda la gama de producto, atiende las demandas de un mercado cada vez más exigente...pero, ¿quién hay detrás del diseño de estos atractivos y modernos sacos de Cementos La Unión?



Recuerda,
si pides un mortero, te
pueden dar cualquier cosa...



Pídelo por su
nombre

Entrevista con **JAVIER MAS.** Director creativo de Cuadernavía.



“Sin la experiencia de los diferentes departamentos de Cementos La Unión, no hubiera sido posible”

Cuaderna Vía Comunicación es la agencia de diseño y creatividad publicitaria responsable de la imagen de los nuevos sacos de Cementos La Unión.

Su director, Javier Mas, nos explica las claves de este proceso de rediseño.

Lo primero, enhorabuena por los diseños de los nuevos sacos. ¿objetivo conseguido?

Sí. La excelente acogida al nuevo diseño por parte de clientes y consumidores lo ha confirmado.

¿En qué medida se ha involucrado la propia empresa en este proceso?

Se han involucrado de una manera total, y esa ha sido una de las cla-

ves de su éxito: sin la experiencia de los diferentes departamentos de Cementos La Unión, no hubiera sido posible. El diseño es un eslabón en la cadena de marketing y nosotros hemos aportado nuestros conocimientos en ese punto.

Este trabajo no era fácil..

Sin duda, y de hecho, todos los trabajos realizados para Cementos La Unión son un reto, porque su nivel de exigencia es muy alto. De hecho,



Disponible ya en tres versiones diferentes



La filosofía de mejora continua de la calidad de Cementos La Unión se ve proyectada en los nuevos sacos de cemento que la empresa pone a disposición de sus clientes, junto a la tradicional distribución de cemento a granel y la gama de morteros.

De esta manera, se han lanzado ya al mercado las siguientes versiones:

- Sacos de 25 kg. el tipo de cemento CEM II/A-S 42.5 R/SRC.
- Sacos de 35 y 25 kg. el tipo de cemento CEM II/B-L 32.5 N.
- Sacos de 25 kg. el tipo de cemento CEM II/B-M (S-L) 42.5 R.

Además de una imagen moderna y renovada, el nuevo saco ofrece mayor limpieza, mayor visibilidad, información sobre su uso e identificación ampliada tanto con código de barras como con código QR, con el que acceder a la información técnica del producto a través de nuestra página web.

Y todo ello, por supuesto, manteniendo las funcionalidades que La Unión ha ido incorporando en los últimos años para mejorar la experiencia de uso de estos sacos, como su capa de plástico que permite preservarlos de la humedad y el sistema “abre fácil”.

cuando los departamentos Comercial y Técnico nos plantearon una nueva línea de diseño en los sacos, sabíamos que modificar un elemento tan representativo de la empresa, no sería fácil.

A pesar de tener un diseño completamente nuevo, hemos conseguido que se reconozca de inmediato a Cementos La Unión, su identidad, su imagen y su trayectoria. Y pensamos que ahí radica el éxito.

Coméntanos Javier, ¿qué es Cuaderna Vía?

Cuaderna Vía Comunicación es un estudio de diseño y creatividad publicitaria. Empezó su andadura en 1985 y se constituyó bajo este nombre en 1992. Son más de 35 años ininterrumpidos evolucionando en el mundo del diseño gráfico, publicitario y de imagen de empresa. Somos muy valorados por el rigor, la implicación, y el control de calidad que aplicamos al proceso de diseño y creatividad. En la actualidad tenemos el orgullo de trabajar para grandes empresas nacionales e internacionales.

¿Cuándo se inicia la relación con Cementos La Unión?

Fue en 1993. La Dirección Comer-

cial de Cementos La Unión contactó con nosotros para realizar el primer catálogo corporativo de la empresa. Ello dio pie a nuevas y numerosas colaboraciones de las que nos sentimos orgullosos. La confianza depositada en nosotros por Cementos La Unión, nos permite en la actualidad abordar trabajos complejos, con una alta comunicación y seguridad.

Los nuevos sacos transmiten una imagen más moderna y limpia, ¿cuál fue el principal reto a la hora de realizar el rediseño de los mismos?

El mayor reto fue el proceso de simplificación de la información al que llevamos el contenido, sin renunciar a ningún elemento, normativa o característica necesarios.

Imaginamos que Javier no trabaja sólo. Preséntenos a parte de su equipo... ¿quiénes participan con usted a la hora de establecer las líneas de trabajo en el diseño de la gráfica, para los nuevos sacos de Cementos La Unión?

El trabajo en equipo ha sido fundamental y cada uno de nosotros ha aportado la experiencia en su especialidad. Bárbara Sandino, como Directora Creativa ha marcado la

estrategia en el concepto, funcionalidad, variantes y elementos. Eva Navarro, como Directora de Arte ha aplicado sus conocimientos en códigos, estética, visualización y forma. Ambas, con formación universitaria y masters en su especialidad, disfrutan de un amplio reconocimiento en nuestro sector, y los tres formamos el Management Team de Cuaderna Vía.

Desde Cementos La Unión califican los nuevos sacos de cemento como “más limpios, modernos y prácticos”. ¿Podría decirnos por qué más limpio, por qué más moderno y por qué más práctico?

Son adjetivos que definen el diseño. Al hablar de limpio, se entiende un diseño con el mínimo de elementos necesarios para su comprensión. Esto hace que la información contenida no se disperse y de esta manera se identifique de manera rápida y clara. Más que moderno, podríamos calificarlo como actual. Cada momento histórico tiene sus códigos, sus referencias, su estética. La elección de los colores es un ejemplo. Y es práctico, fundamentalmente por su tamaño y su fácil apertura, pero también por la fácil identificación del producto.



Por qué existen huevos de diferentes formas

Una pregunta muy presente en la comunidad científica es por qué existen diferentes tipos de huevos en función de las aves. Pues bien, según un equipo de investigadores liderado por la Universidad de Princeton la forma del huevo estaría vinculada a la capacidad de vuelo de las aves –aquellas que son buenas en dicha actividad tienden a poner huevos asimétricos o elípticos-. Asimismo, la membrana del huevo –que no la cáscara– desempeñaría un papel fundamental a la hora de determinar esa diversidad en el diseño de los huevos que podemos encontrar.

La MÚSICA y el SEXO activan la misma región del cerebro

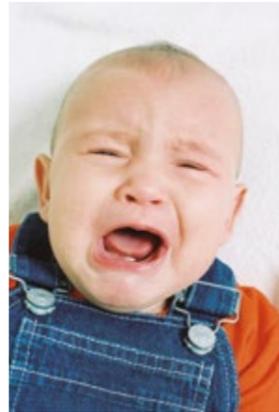


Escuchar música nos relaja, nos anima, nos aporta felicidad. Ahora, un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad McGill de Montreal (Canadá) ha concluido que el placer que sentimos con la música activa las mismas zonas cerebrales que el sexo o las drogas, provocando el mismo efecto tanto a nivel físico como mental.

Partiendo de la base del placer que producen en el organismo el sexo, las drogas y la música, los expertos contaron con la participación de un grupo de estudiantes de la misma universidad a los que se pidió que trajeran sus canciones favoritas para el experimento. El grupo fue dividido en dos secciones: a la primera se le suministró 50 miligramos de naltrexona (medicamento usado en el tratamiento de la intoxicación aguda por opiáceos) y a la segunda se le suministró un placebo como grupo de control.

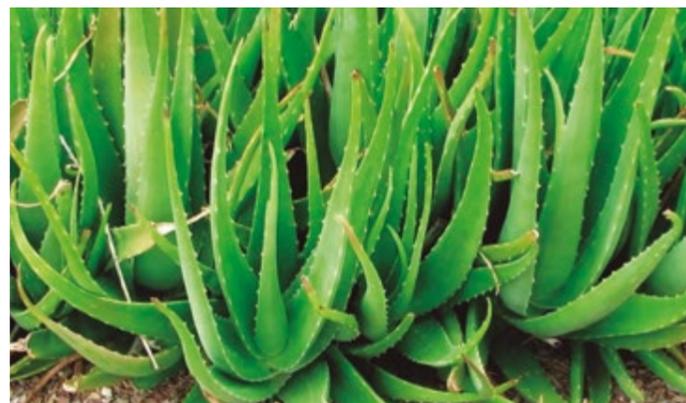
“Hemos demostrado aquí que el sistema opioide es responsable de mediar entre las respuestas positivas (placenteras) y negativas (tristeza) emocionales a la música”, comenta Daniel J. Levitin, líder del trabajo. El estudio ha sido publicado en la revista Scientific Reports de Nature.

Un nuevo método para medir la intensidad del dolor de un bebé



Saber si un bebé sufre un dolor agudo durante un tratamiento es complicado, ya que como no verbalizan es difícil calcular el grado de molestia que están padeciendo. Ahora, gracias a un método no invasivo desarrollado por investigadores británicos, se podrá evitar causarles un malestar excesivo durante los tratamientos médicos. Un electrodo colocado en el cuero cabelludo del bebé basta para medir el grado de dolor. El método, publicado en Science Translational Medicine, no es definitivo pero facilita a los científicos la capacidad de diagnosticar el malestar de los bebés.

Una sustancia del aloe vera como método anticonceptivo



El momento cumbre de la fertilización –la penetración del espermatozoide en el óvulo– puede impedirse con una sustancia presente en el aloe que no causa efectos secundarios, lo que sí ocurre en ocasiones con los tratamientos hormonales anticonceptivos. Este compuesto limita la motilidad de los gametos masculinos, que se quedan así sin el vigor suficiente para entrar en la célula reproductora femenina.

La sustancia, que se halla también en el arbusto Maytenus ilicifolia, nativo de Sudamérica, y en el diente de león, puede servir como anticonceptivo de emergencia tomado antes o después de la relación sexual, o permanente si se administra a través de un parche sobre la piel o un anillo vaginal. Según explican los autores del hallazgo, los espermatozoides humanos necesitan de cinco a seis horas para madurar en el sistema reproductivo femenino, lo que da tiempo a administrar este compuesto químico que bloquea su movilidad.

La bióloga Polina Lishko, directora de la investigación, llama a estas sustancias vegetales “condones moleculares”. Según explica en la web de su universidad, “bloquean la fertilización aun aplicadas en dosis muy bajas, diez veces menores que los niveles de levonorgestrel presentes en las píldoras del día después. Parece mejor opción usar un compuesto de origen vegetal, no tóxico y sin hormonas”.

La mera presencia del móvil reduce la potencia del cerebro

Tener el móvil delante te hace menos inteligente; incluso si está apagado. Esta es la sorprendente conclusión del estudio llevado a cabo por investigadores de la Escuela de Negocios McCombs de la Universidad de Texas en Austin (EE, UU.) y que recoge la revista Journal of the Association for Consumer Research.

¿Cómo es posible? Los expertos realizaron varios experimentos con alrededor de 800 usuarios de smartphone con objeto de medir cómo nos desenvolvemos realizando tareas o pruebas cuando tenemos el móvil cerca, incluso estando apagado.

Los investigadores descubrieron que los participantes que tenían los móviles en otra habitación superaron con creces a todos los demás pero, sobre todo, a los que tenían el móvil boca abajo en el escritorio, a su alcance.

Los hallazgos sugieren que la mera presencia de un smartphone reduce la capacidad cognitiva disponible y deteriora el funcionamiento cognitivo, a pesar de que los participantes sentían estar completamente concentrados y enfocados en las pruebas.



¿Ibuprofeno como medicina antienvjecimiento?

Podría servir el conocido ibuprofeno como medicamento antienvjecimiento? Un reciente estudio del científico Michael Polymenis de la Universidad de Texas (EEUU) concluye que este popular medicamento para tratar el dolor y la fiebre es capaz de alargar la vida de las levaduras, de los gusanos e incluso de las moscas.



El equipo de investigación probó que dosis regulares de ibuprofeno extendieron la vida útil de múltiples especies hasta un 15% más: “primero usamos la levadura del pan, que es un modelo de envejecimiento establecido, y vimos que la levadura tratada con ibuprofeno vivió más tiempo. Entonces probamos el mismo proceso con los gusanos y las moscas y vimos la misma prolongación de la vida útil. Además, estos organismos no sólo vivieron más tiempo, sino que también parecían sanos”, explica Polymenis.

Teniendo en cuenta la equivalencia para los humanos, si este tratamiento pudiera realizarse para nosotros, tendríamos alrededor de 12 años de vida sana extra. Se trata del primer paso de un interesante experimento que utilizaría este fármaco de venta sin receta desde 1980 y que se encuentra dentro de la “Lista de Medicamentos Esenciales” de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

la frase

“Un vaso medio vacío de vino es también uno medio lleno, pero una mentiras a medias, de ningún modo es una media verdad”

Jean Cocteau

QUEJARSE es malo para la salud...



Según Steven Parton, escritor y estudiante de la naturaleza humana, quejarse afecta al cerebro y tiene graves repercusiones negativas para la salud mental. De hecho, quejarnos puede literalmente matarnos.

Ya sabemos que el cerebro realiza constantemente una gran cantidad de sinapsis. En nuestro cerebro, las neuronas están separadas por un espacio vacío llamado hendidura sináptica. Cada vez que tenemos una idea, un pensamiento, una sinapsis dispara un químico a través de esta hendidura, creando un puente por el que cruzará una señal eléctrica. “Cada vez que se activa esta carga eléctrica, las sinapsis se agrupan para disminuir la distancia que esta carga eléctrica tiene que cruzar: el cerebro cambia sus propios circuitos, para hacer más fácil y más probable el desencadenamiento del pensamiento”, aclara Parton.

¿Qué efecto tiene esto? Que si tenemos pensamientos negativos habitualmente condicionamos a nuestro cerebro a ser más pesimista.

El hecho de estar continuamente quejándonos por todo y con el consecuente cambio en las sinapsis del cerebro, también conduce a un debilitamiento del sistema inmunológico, aumentando la presión arterial e incrementando el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes o incluso obesidad.

EL ABECEDARIO DE...

Bob Dylan

Su nombre verdadero es Robert **A**llen Zimmerman // Uno de sus primeros nombres artísticos fue **B**ob Landy, aunque también utilizó otros como Elston Gunn, Jack Frost o Sergei Petrov // En el **C**ine también ha hecho sus pinitos: además de poner la música a la película Pat Garrett y Billy The Kid (1973), tuvo un pequeño papel en la cinta. En "Anónimos" (2003), firmó música, coescribió el guión y actuó junto a Jeff Bridges, John Goodman y Penélope Cruz // En su nombre artístico definitivo mucho tuvo que ver su admiración por el poeta **D**ylan Thomas // Su éxito 'Blowin' in the Wind' nació como una adaptación de 'No More Auction Block', una canción de los **E**sclavos // En la portada de su disco "The **F**ree Wheelin'" aparece su entonces novia Suze Rotolo // Sus primeras actuaciones en público con solo tres años de edad fueron "hablando y cantando ante una **G**rabadora Dictaphone", según el biógrafo Robert Shelton // Tuvo cuatro **H**ijos con su primera esposa — Samuel **I**saac Abraham, **J**esse, Anna Lea y Jakob Luke— y adoptó a Maria, de un matrimonio anterior de Lownds. Con su segunda mujer tuvo una hija, Desiree Gabrielle // Su primera aparición en escena con el nombre de Bob Dylan tuvo lugar en un café llamado The Ten O'Clock Scholar, en **D**in **K**ytown, un barrio bohemio de Minneapolis // **L**ike a rolling stone (1965) figura

en diversas clasificaciones como la mejor canción del siglo XX, pero nunca llegó al número 1 // En 1966 sufrió un accidente de **M**oto mientras conducía por Woodstock, que le mantuvo convalenciente un año // Cuenta con un Premio **N**obel de Literatura, un Premio Príncipe de Asturias de las Artes, y un Premio Pulitzer honorífico // Como pintor es autor de la portada de la revista Sing **O**ut! en octubre de 1968 // Es doctor honoris causa por la Universidad de **P**rincton y la de Saint Andrews // En la portada del disco de The Beatles Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band, de 1977 aparece la es **Q**uina superior derecha // En cuanto a la **R**eligión, aunque era judío de nacimiento, se convirtió al cristianismo a finales de la década de los 70 // **S**ara Lownds fue su primera esposa (entre 1965 y 1977) y la corista Carolyn Dennis (entre 1986 y 1992), la segunda // La canción **T**hings have changed consiguió un Oscar en el año 2000 // "**U**n pesado": así le definió Dani Martínez en la Revista 40 // En "I pity the poor immigrant" (1968) incluye varias expresiones que tomó literalmente tres **V**ersículos del Libro de Levítico del Antiguo Testamento // Una de sus mayores influencias, sobre todo en sus inicios, es el músico folk **W**oody Guthrie // En 1962 grabó su primer single con banda, **M**i **X**ed-up // Aunque ha escrito por sí solo la práctica totalidad de su repertorio, en Desire (1976) Jacques **L**ev **Y** aparece como coautor en siete temas // En 1978 actuó en el estadio de **Z**eppelinfeld (Nuremberg), donde habían tenido lugar algunas de las arengas más famosas de Hitler. El cantante ordenó que el escenario se colocara en el extremo opuesto al habitual.

SERGIO GARCIA

"Ganar en Augusta es un sueño cumplido... ahora, toca seguir trabajando para conseguir más títulos"

SERGIO GARCÍA NACIÓ EN BORRIOL (CASTELLÓN) HACE 37 AÑOS. COMENZÓ A JUGAR AL GOLF DESDE MUY PEQUEÑO Y NO TARDÓ EN DEMOSTRAR QUE TENÍA UN TALENTO ESPECIAL PARA ESTE DEPORTE. AGARRÓ SU PRIMER PALO A LOS TRES AÑOS DE EDAD, SIEMPRE BAJO LA TUTELA DE VÍCTOR GARCÍA, SU PADRE, MENTOR Y MAESTRO. CUANDO SÓLO TENÍA 15 PRIMAVERAS CONSIGUIÓ PASAR POR PRIMERA VEZ EL CORTE EN UN TORNEO OFICIAL DEL EUROPEAN TOUR Y APENAS TRES AÑOS MÁS TARDE, DECIDIÓ PASARSE A PROFESIONAL. SU EXPLOSIÓN FUE TAN VERTIGINOSA QUE EN MUY POCO TIEMPO PASO A CODEARSE ENTRE LOS MEJORES DEL RANKING MUNDIAL. EL PASADO MES DE ABRIL CONSIGUIÓ EL MASTER DE AUGUSTA, TRAS IMPONERSE A JUSTINE ROSE CONVIRTIÉNDOSE EN EL TERCER ESPAÑOL QUE GANA ALLÍ TRAS SEVE Y OLAZABAL.



“SEÑALÉ AL CIELO ACORDÁNDOME DE SEVERIANO”

Cuando terminó el partido, el joven golfista de Borriol hizo estas declaraciones lo que dice mucho más sobre este campeón que en un momento tan importante, recordó a los que le precedieron, y que como él, se hicieron un hueco en el Olimpo de los campeones.



Foto: Sergio García

En primer lugar, don Sergio García, enhorabuena por su reciente victoria en el Masters de Augusta...

Muchas gracias

Entra usted en el olimpo del golf con 37 años, y además ganando el Masters cumpliendo una efeméride muy importante, día en el que Seve hubiera cumplido 60 años, ¿Qué ha supuesto para usted este gran triunfo?

Ha supuesto mucho y cada día que pasa te das cuentas de que aún supone más, es una alegría muy grande que ya queda ahí para siempre, pero ahora también hay que saber pasar página y seguir tratando de ganar torneos.

Decíamos con 37 años, porque a usted se le apoda “el Niño”, ¿Cree, ahora que ha ganado el Masters, que “el Niño ya no existe”? ¿Requiere este torneo de esa madurez que otorga la treintena?

Evidentemente el paso del tiempo te permite ver las cosas con otra perspectiva, y desde luego para poder ganar un *major* es fundamental la madurez, sin embargo creo que siempre habrá mucho en mí de aquel Niño. El amor por el golf. Las ganas de ganar. Con los años aprendes a ser menos apasionado y a no tomarte las cosas de una manera tan vehemente; pero querer ser el mejor no se olvida. El hambre de victoria sigue siendo la misma.

Es usted el tercer español en conseguir enfundarse la chaqueta verde, antes, Seve y Olazábal, ¿vaya referentes, no?. ¿Cree que a partir de ahora será más reconocido en su país?

Siempre he dicho que, en efecto, han sido y son mis dos grandes referentes. El simple hecho de estar con ellos en ese club de ganadores del Masters ya es un honor.

Respecto al reconocimiento... Siempre me he sentido apoyado por un buen número de gente y no creo que ese número vaya a aumentar muchísimo ahora. No soy ingenuo. Sé que en España está el fútbol, el baloncesto, el tenis, el motor y por ahí el golf: no pienso que por haber ganado el Masters vaya a ser un ídolo para la mayoría de los españoles. Soy el primero que siente una gran pasión por el fútbol. Está bien haber salido en dos o tres portadas, es importante para los patrocinadores, puede ayudar al golf, pero bueno...

¿Qué recuerdo de su victoria en el Masters le ha venido a la memoria más veces?

He recordado mucho el golpe de la victoria, obviamente. Cuando tengo dos ‘putts’ para ganar y meto el primero... ¡uf! Me sigue emocionando. Pero también me viene mucho a la memoria el hoyo 15. Cuando pego ese segundo golpe y hago el ‘eagle’... lo he visto tres o cuatro veces grabado y cada vez se me pone la piel de gallina. Entonces no lo viví así, porque seguía muy concentrado, Justin [Rose] podía hacer otro ‘birdie’ y ganarme, pero creo que fue un momento clave.

Victoria épica contra Justin Rose en 19 hoyos y un último golpe, ¿algunas palabras para su digno rival?

Justin fue un durísimo rival y un gran caballero. Al acabar me dijo que merecía más que nadie la victoria y eso nunca lo olvidaré. Cada uno trató de ganar al otro con todas sus fuerzas, pero estoy muy orgulloso de cómo fue ese duelo, tan deportivo.

“Sigo siendo el mismo, aunque estoy muy satisfecho no sólo de cómo están saliendo las cosas, sino también de todos los que han estado ahí desde el principio de mi carrera”



“Allá donde estoy siempre siento que estoy representando a España”

Comenzó usted a jugar a golf siendo un “niño”, y ha pasado por diferentes etapas a lo largo de su carrera. ¿Cree que se encuentra en el momento más dulce de su carrera deportiva?

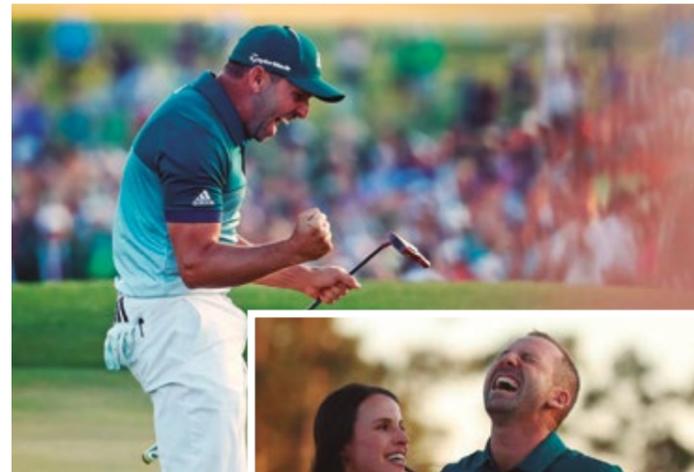
Sí, supongo que sí. Los años te enseñan. Cuando era joven pensaba ‘tengo que ganar un ‘major’, tengo que ganarlo’, y con el tiempo fui aprendiendo. Ahora sé que haber ganado un grande no me cambia la vida. Que todo lo que ocurrió en Augusta fue muy bonito, que estoy muy satisfecho, pero que no soy más feliz por vestir la chaqueta verde. La felicidad depende de otras muchas cosas, aunque, ¡joj!, eso no quita que le dé al Masters la importancia que tiene. De hecho, seguramente le doy más ahora que cuando era un veinteañero.

Atrás quedaron sus duelos con Tiger Woods, sus victorias en el PGA Tour o en el The Players Championship... ¿es consciente de que está escribiendo una página de oro en el deporte español, junto a Alonso, los hermanos Gasol, Nadal o la selección de fútbol, entre muchos otros?

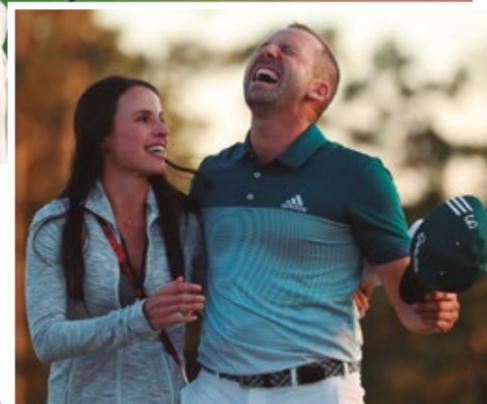
Es un honor y un privilegio formar parte de alguna manera de esto que se ha llegado a llamar la Edad de Oro del deporte español. Allá donde estoy siempre siento que estoy representando a España.

Ahora que ya ha conseguido el Masters de Augusta y conociendo su ambición deportiva, ¿Qué reto se ha puesto en mente?, ¿tal vez revalidar el Open?

Sí, sin duda, el British Open es el que me encantaría que fuera mi segundo grande, pero también le digo una cosa, si es el US Open o el PGA no le voy a hacer ningún asco, no me malinterprete. Pero si pudiera elegir me encantaría que fuera el British por todo lo que significa, por toda su historia, por la relación que he tenido siempre con los British [ya ganó el British Boys y el amateur].



Fotos: Golf Digest y Diario As



¿Qué importancia le otorga Sergio Garcia a la estabilidad emocional y personal para alcanzar estos logros?, sin paños calientes... enhorabuena por su inminente enlace con Angela Akins.

Muchas gracias. Siempre digo que esa estabilidad es muy importante, mucho más si eres un jugador muy de sensaciones, como soy yo. Yo creo que ocurre en todas las profesiones: si tu vida personal es equilibrada y feliz, rindes mejor.

Creo que además del golf, tiene usted otras aficiones, pádel, fútbol, poker...¿qué le aportan estas otras aficiones?

Muy sencillo: desconexión del golf y eso sin duda a la hora de competir me ayuda. Siempre he sido un chaval muy activo. Si hubiera jugado sólo al golf lo habría dejado ya. El golf solo no llena mi vida, lo digo alto y claro. Me puedo lesionar, sí, pero también tirando bolas puedo tener un pinzamiento de espalda, o caminando por el campo torcerme un tobillo. Si esquiará igual si que pierdo más de lo que me puede aportar bajar por una pista roja con nieve polvo. De verdad, pienso que hay que vivir la vida y ser feliz con lo que eres y tienes, y a mí todo esto me hace feliz por lo que no voy a renunciar ni al pádel, ni al póker, ni al fútbol con el Borriol. Lo tengo clarísimo.

Por último, ¿qué consejo daría, desde su madurez, a los que como usted, se inician en el deporte desde muy jóvenes?

A los muy jóvenes les diría sobre todo que disfruten, que se trata de eso, de disfrutar, sin agobiarse con los resultados.

SERGIO GARCÍA en el green

¿UN LUGAR DONDE LE GUSTA PERDERSE?
En una playa tranquila sin mucha gente.

¿QUÉ LE ILUSIONA?
Muchas cosas que la vida tiene aunque desgraciadamente estamos rodeados de muchas desgracias

¿QUÉ NO PUEDE TOLERAR?
Probablemente la intolerancia... Y la gente que pisotea al de al lado para conseguir sus objetivos.

¿QUÉ MÚSICA ESCUCHA?
De todo un poco.

¿A QUIÉN ADMIRA SERGIO GARCÍA?
A mis padres.

¿DESPUÉS DEL GOLF?
Supongo que mi vida siempre estará ligada al golf de una manera u otra. Y desde luego al deporte.



Tomar una ración de fruta o de verdura cinco veces al día es estupendo para nuestra salud. Es lo que los nutricionistas nos llevan diciendo desde hace años. Y no es del todo falso, es solo que estadísticamente ¡con siete raciones nos iría mucho mejor!. Un estudio del University College de Londres acaba de demostrar que los voluntarios que tomaron siete raciones o más de frutas y verduras al día tenían un riesgo de morir un 42 por ciento más bajo que los reacios a este tipo de alimentos. El efecto positivo de las hortalizas y ensaladas es aún mayor que el de la fruta.

ALGUNAS COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LOS ALIMENTOS

Cada vez intentamos comer más sano y tener mayor conocimiento sobre lo que ingerimos, sin embargo, el exceso de información genera algunos dogmas que no pueden ser avalados por la ciencia. Tratamos de desvelar algunas de esas premisas y poner algo de luz sobre las verdades y mentiras de los alimentos.

Productos ecológicos vs productos convencionales

Lo primero que debemos saber es que los productos ecológicos que podemos encontrar (cada vez más) en los lineales de nuestros supermercados no contienen mayor número de vitaminas que los productos “convencionales” según indica un estudio de la Agencia de Estándares Alimentarios de Gran Bretaña. Sin embargo, sí es cierto que los productos ecológicos contienen menos sustancias perjudiciales. Según ha revelado el estudio, la presencia de pesticidas en productos convencionales es de hasta 100 veces mayor que en los ecológicos.



Carne ecológica, ¿con o sin antibióticos?

Los alimentos de origen animal rara vez están libres de sustancias químicas farmacéuticas, de hecho el uso de antibióticos y otros medicamentos está permitido tanto en la ganadería ecológica como en la convencional para tratar a los animales enfermos, sin embargo, es cierto que en el sector ecológico hay que respetar unos plazos especialmente estrictos para productos como la leche y la carne.

El uso irresponsable de antimicrobianos está generando superbacterias resistentes a todos los fármacos.

¿Los conservantes son perjudiciales?

No. Estos aditivos son más útiles que perjudiciales. Evitan intoxicaciones alimentarias como el botulismo o enfermedades cancerosas debidas a excreciones del moho. Además, la única forma de evitar los conservantes es no tomar ningún producto elaborado. Al igual que todos los restantes aditivos, están sometidos a controles para asegurarse de que no superan unos niveles máximos muy estrictos. Asociar la química en los alimentos al peligro es un error.



Lo que esconden las bebidas



1 ¿El zumo es mejor que los refrescos? El zumo contiene las vitaminas y minerales propios de las frutas, pero también muchas calorías. Un zumo de manzana cien por cien de fruta no se queda atrás en calorías con respecto a un refresco. Además la fructosa, desde un punto de vista médico, no es tan sana como muchos creen. Si se trata de saciar la sed, es mejor el agua.



2 ¿La cerveza engorda? La cerveza contiene en torno a un cico por ciento de alcohol, y el alcohol engorda. El organismo tiene que utilizar valiosos oligoelementos para descomponer el alcohol. A esto se suma que las calorías líquidas no sacian. Un litro de cerveza contiene unas 430 kilocalorías. Además los componentes amargos del lúpulo estimulan el apetito. Por si fuera poco, el alcohol, intensifica la liberación de insulina e impide que se quemase grasa.



3 ¿Es necesario beber dos litros de agua al día? No sólo las bebidas contienen líquidos, también la mayoría de los alimentos sólidos. Una patata, por ejemplo, contiene un 75 por ciento de agua. Los alimentos sólidos nos aportan de media unos 900 mililitros de agua al día. Por eso los expertos recomiendan sumar 1,5 litros al día en forma de bebida para un adulto con poca actividad física y con temperaturas normales.



4 ¿El café estresa el corazón? Ni siquiera cinco o seis tazas al día aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Lo han demostrado diversos estudios realizados con más de 400.000 participantes. Un consumo moderado puede incluso tener un efecto protector. Una de las causas que lo explica es que un grano de café está lleno de antioxidantes.



4 ¿Los refrescos de cola crean adicción? La Coca-Cola solo contuvo cocaína hasta 1903; desde entonces se utilizan en su elaboración extractos no adictivos. No es cierto que este tipo de refrescos creen más adicción que otras bebidas con cafeína. Hay que tener en cuenta que la cafeína no es una droga, sino un psicoestimulante. El efecto adictivo sólo podría aparecer a partir de los 100 miligramos al día, lo que supondría beberse un litro de cola.

¿La fibra ayuda contra el cáncer?

Una ingesta elevada de fibra, sobretodo de cereales, aparece asociada a un riesgo menor de sufrir cáncer de intestino. Sin embargo, no se ha podido demostrar su efecto en otros tipos de cáncer. Los científicos si han certificado un efecto secundario: la fibra sin calorías sacia, por lo que evita una ingesta excesiva de calorías. Este hecho puede prevenir el cáncer de una forma indirecta, pues el sobrepeso favorece una larga lista de dolencias. Las personas que toman muchos cereales integrales también reducen el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, pero los estudios no son concluyentes.



¿Las patatas fritas de bolsa son peligrosas?



Actualmente, las patatas fritas de bolsa son mucho mejores que su fama. Es cierto que siguen conteniendo muchas calorías, dado que contienen entre un 30 y un 40 por ciento de grasas y muy poca agua, pero estas grasas, son más sanas que antes. El control de la temperatura durante el proceso de freír las patatas consigue que la cantidad de la acrilamida, una sustancia neurotóxica, sea menor que antes. Además, si están fritas en aceite de oliva, son ricas en ácidos grasos monoinsaturados, aunque es cierto que muchas de las patatas de bolsa están fritas en aceites de colza o de girasol.

¿La alimentación funcional es más sana?

Los copos de cereales del desayuno están enriquecidos con hierro; la margarina y la leche con esteroides vegetales; el pan y la leche con ácidos grasos omega 3. En la Unión Europea es obligatorio que las empresas que quieran usar argumentos de salud para publicitar sus productos demuestren su eficacia. La margarina con esteroides vegetales, consumida regularmente, puede reducir hasta un 15 por ciento el colesterol en personas con niveles altos. Sin embargo, el Instituto Federal para la Evaluación de riesgos avisa de que puede suponer un peligro para el sistema cardiovascular de personas sanas y sobre todo de niños. Por lo tanto, la comida funcional solo está indicada para los consumidores que pertenecen al grupo de población al que va dirigido cada producto concreto.



AGENDA

CINE
LIBROS
MÚSICA
ARTE
MEDIOS

Kyra Santoro

PASIÓN POR
LOS DEPORTES
EXTREMOS

A esta californiana, que optó a ser rookie del año en el swimsuit de 'Sports Illustrated', le va la marcha deportiva.

Fan acérrima de los Lakers, creció practicando wakeboarding, skateboarding y montando en dirt bike.

A sus 22 años ha posado también para publicaciones prestigiosas como 'Maxim' o 'Men's Health', pero, hace apenas un par de años, tan sólo era una instagramer más.

La guerra del planeta de los simios

Ciencia ficción. Aventuras | EEUU

ESTRENO: 14/07/2017

DIRECTOR: Matt Reeves

GUIÓN: Mark Bomback, Matt Reeves (Novela: Pierre Boulle)

MÚSICA: Michael Giacchino

FOTOGRAFÍA: Michael Seresin

REPARTO: Andy Serkis, Woody Harrelson, Steve Zahn, Judy Greer, Gabriel Chavarria, Max Lloyd-Jones, Terry Notary, Sara Canning, Ty Olsson, Devyn Dalton

SINOPSIS: César y sus monos son forzados a encarar un conflicto mortal contra un ejército de humanos liderado por un brutal coronel. Después de sufrir pérdidas enormes, César lucha con sus instintos más oscuros en una búsqueda por vengar a su especie. Cuando finalmente se encuentren, Cesar y el Coronel protagonizarán una batalla que pondrá en juego el futuro de ambas especies y el del mismo planeta. Tercera película de la nueva saga de El Planeta de los Simios.

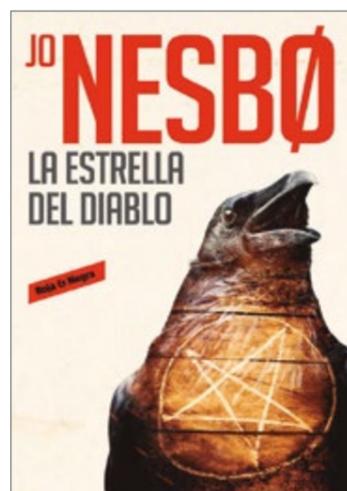


La estrella del diablo

Jo Nesbo

Una ola de calor azota Oslo. La sangre que escapa del cadáver de una mujer que ha sido asesinada en su apartamento llama la atención de las autoridades. Al examinar el cuerpo, que tiene un dedo amputado, se encuentra un pequeño diamante rojo en forma de estrella de cinco puntas. A los cinco días, un afamado director de musicales denuncia la desaparición de su esposa, uno de cuyos dedos -rodeado por un anillo que tiene una estrella engastada- llegará por correo a las autoridades. Cinco días más y una mujer aparece muerta en circunstancias similares. Quizá esté saliendo a la luz la firma de un asesino demente cuyos pasos hay que detener.

Harry Hole tiene que investigar el caso en compañía del turbio agente Tom Waaler, su declarado enemigo íntimo, de manera que en primera instancia hace todo lo posible para evitar el cumplimiento del deber. De nuevo alcoholizado, y señalado de puertas adentro como una lacra para el cuerpo de policía, Hole tiene los días contados en el departamento. A no ser que pacte con el mismísimo diablo.



Cuatro conciertos en España para la próxima gira de Shakira

Shakira dará en noviembre cuatro conciertos en España dentro de la gira mundial El Dorado, que arrancará el 8 de noviembre en Colonia (Alemania) y será la primera que realizará la artista colombiana tras varios años, en los que ha sido madre de dos niños y se ha apartado de los grandes tours. El 17 de noviembre abrirá su primer concierto en suelo nacional, concretamente en el BEC de Barakaldo (Bizkaia), al que seguirán otras citas en el WiZink Center de Madrid (día 19); en el Coliseum de A Coruña (día 23) y en el Palau Sant Jordi de Barcelona (día 25), ciudad en la que actualmente reside.

Así consta en la nota de prensa remitida por la promotora de esta gira, que incluirá paradas en toda Europa y Estados Unidos, incluyendo el AccorHotels Arena de París y el Madison Square Garden de Nueva York. Una etapa latinoamericana de la gira será anunciada más adelante.

“Tengo muchas ganas de estar en el escenario de nuevo cantando junto con todos ustedes, todas sus canciones favoritas y las mías. ¡Va a ser muy divertido! ¡El camino a El Dorado comienza ahora!”, ha señalado Shakira en declaraciones recogidas por Live Nation.



Una historia de venganza

Drama. Thriller | EEUU

TÍTULO ORIGINAL: Aftermathaka

DIRECTOR: Elliott Lester

GUIÓN: Maria Nation, Tim John (Novela: James Bowen)

MÚSICA: Javier Gullón

FOTOGRAFÍA: Mark D. Todd

REPARTO: Arnold Schwarzenegger, Scoot McNairy, Maggie Grace, Kevin Zegers, Hannah Ware, Glenn Morshower, Mariana Klaveno, Mo McRae, Theresa Cook, Debra Herzog, Ted Williams, Larry Sullivan, Kim Evans, Christopher Darga, Michael Lowry, Danny Mooney.

SINOPSIS: Un padre de familia (Arnold Schwarzenegger) buscará venganza contra el controlador del aeropuerto (Scoot McNairy) responsable del fallecimiento de su mujer e hija. Se trata de un film basado en hechos reales, en los que en julio de 2002 un avión se estrelló dejando numerosas víctimas mortales.



We Love Queen

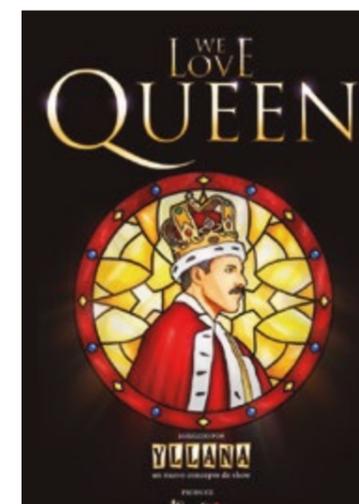
Teatro Olympia. Valencia.

Después de dirigir de The Hole, Mayumaná y Rumba, el espectáculo de Estopa, Yllana presenta en el Olympia el estreno absoluto de We Love Queen, un nuevo concepto de show con músicos en directo y una escenografía espectacular.

We Love Queen es un homenaje a la música de Queen teatralizándola y llevándola a escena, pero sin perder ni un ápice de la esencia de las canciones, ya que casi todas ellas han pasado a formar parte del imaginario colectivo con una entidad propia tan potente que sería un sacrilegio tocarlas.

Guiados por el Sumo Sacerdote de la Iglesia de Adoradores de Queen, los asistentes participarán en una espectacular ceremonia de exaltación y entusiasmo a la vida y obra de Queen. Su música dará sentido a toda esta ceremonia junto con una puesta en escena que pretende emocionar de principio a fin.

Un espectáculo diferente y personal, una nueva manera de escuchar, sentir y disfrutar las canciones de una de las bandas de rock más espectaculares del siglo XX.



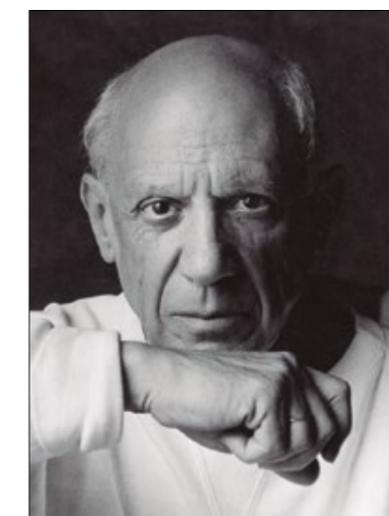
Piedad y terror en Picasso

Museo Reina Sofía. Madrid.

Con motivo del 80 aniversario de la primera vez que se expuso Guernica, el Museo Reina Sofía presenta una exposición en la que se aborda la visión de Picasso sobre la guerra moderna, así como la singular iconografía de agonía, perplejidad y horror que esta violencia trae consigo.

La muestra se centra en las raíces del imaginario de Guernica presentes en obras anteriores del pintor malagueño, realizadas en los años posteriores a 1925. En ellas ya se pueden observar escenas de acción frenética y extática, a veces rodeadas de un halo de peligro, y con situaciones de violencia explícita. Se busca explorar cómo el artista trataba de manera similar la violencia y la sexualidad en sus obras.

El recorrido pone de relieve que no hubiera sido posible para el artista concebir Guernica —esa puesta en escena final de una inmensa tragedia dirigida al ámbito público— sin estos experimentos anteriores. Por ello, la muestra arranca con las naturalezas muertas y los interiores de los años 1924 y 1925, para dar paso a las obras en las que el pintor abordó la monstruosidad y la violencia a finales de esa década y durante la siguiente, con sus terribles retratos e interiores realizados al comienzo de la Segunda Guerra.



ESTRENOS DE CINE

LIBROS

MÚSICA

YA PARA ALQUILAR

TEATRO

ARTE

1 UNA ALFOMBRILLA QUE CARGA EL RATÓN



Los periféricos inalámbricos tienen ese plus de comodidad (y estética) que da un uso sin cables, pero la cara B es que a veces no podemos usarlos mientras se cargan o peor, se nos acaban las pilas y no tenemos de reserva. Quizás pensando en esos casos Logitech dio con la idea de una alfombrilla de carga constante con la tecnología propia llamada "Powerplay".

El anuncio de la misma viene junto a nuevos modelos de ratones de la línea G de gaming, los G903 y G703, y otra tecnología propia de conectividad inalámbrica, llamada "Lightspeed". Lo que llama la atención de esto es que se trata de una carga constante, de modo que no nos supone tener que dejar de usarlo en ningún momento como sí ocurre con las bases o la carga por cable.

La parte responsable de transformar el campo en corriente de carga es lo que denominan módulo Powercore, que se encaja en los ratones. La carga es constante y no afecta al uso, como matizan en Logitech, sin interferir en la transferencia de datos y de movimientos, y funcionará en cualquier ratón compatible con ella.

Desde la compañía anuncian que tanto el sistema de carga como los nuevos ratones saldrán a la venta el próximo mes de agosto. El sistema de carga G Powerplay quedará en 99 dólares, el mismo precio que el G703, mientras que el G903 estará por 149 dólares.

Este invento nos aleja de imágenes como la carga del Magic Mouse 2 de Apple, que se carga por conexión física a un puerto Lightning cuya ubicación dio mucho que hablar al estar en la base del mismo. También de eso que planteábamos al principio de quedarnos sin pilas, dado que de este modo el ratón no se descargaría de usarlo siempre sobre la alfombrilla.

Los responsables de Hawkers han aprovechado su visita al festival de Cannes de este año para presentar un nuevo modelo de sus gafas que tienen una novedad singular: integran una cámara con la que es posible capturar vídeo y emitirlo en tiempo real a través de Periscope.

En el caso de Hawkers el vídeo se graba apaisado, lo que hace que al ver la emisión en Periscope puedan aparecer bandas negras durante la reproducción a través del servicio de Twitter.

En los vídeos publicados que han comenzado a compartir a través de esa plataforma la calidad es notable y la reproducción fluida. Las gafas emiten ese vídeo gracias a su conexión (¿Bluetooth?) a través del móvil, que es el que se encarga de procesar toda esa carga de trabajo.

Aún son oficiales las especificaciones de la cámara, precio o fecha de salida de estas gafas. Tampoco se conocen los requisitos necesarios para poder disfrutar de una retransmisión fluida, pero como en el caso de las Spectacles ese efecto 'wow' que provocan estas gafas contrasta con el inevitable debate por la privacidad.

De hecho, ¿qué pasa cuando la persona o personas que está saliendo en la emisión no quiere salir en ella? ¿Hay algún tipo de aviso (quizás con algún LED) en las gafas que revele que un usuario está grabando y emitiendo en directo? Tampoco queda claro si es posible no emitir esos vídeos directamente y simplemente grabarlos en el móvil, como hacían las Spectacles, para luego compartirlos. Pronto se desvelarán estas dudas.



GAFAS CON CÁMARA Y STREAMING 2

Presentamos el Panasonic Toughbook CF-XZ6, un ordenador ideado para el mundo empresarial, con un diseño más sobrio y plagado de puertos de entrada y salida. Así, se trata de un convertible diseñado para resistir caídas que puede usarse como portátil o bien como tablet, pudiendo dejar a un lado la base con el teclado y el touchpad (que es circular).

Con esta línea de "portátiles duros" Panasonic no trata de batir récords de delgadez, y aquí no veremos esos bordes que se adelgazan hasta quedar en nada. A falta de saber las dimensiones exactas, la construcción es bastante distinta los livianos convertibles metálicos.



UN CONVERTIBLE PENSADO PARA EMPRESAS 3

Se trata de un ordenador que pretende estar preparado para cualquier necesidad sin depender de adaptadores como veremos a continuación, y los puertos exigen un mínimo de grosor. Tiene bordes redondeados y el chasis de plástico que promete ser resistente, con la parte de la pantalla en negro y la del teclado en plata.

El Toughbook CF-XZ6 alberga un procesador Intel Core i5-7300U vPro de última generación, con 8 GB de memoria RAM y 256 GB de disco duro. Y orientado de manera tan marcada al entorno empresarial, el sistema operativo no podía ser otro que Windows 10 Professional.

Para trabajar con todo esto el CF-XZ6 saca pecho con la conectividad y los puertos, con Bluetooth v4.1 y WLAN Intel Dual Band Wireless-AC 8265, equipado con una opción 4G LTE. En los bordes de la caja se integran los puertos HDMI (x1), VGA (x1), USB 3.1 tipo-C de primera generación (x1) y USB 3.0 (x2). Mantiene el jack de auriculares, que queda en el lado del tablet.

4 SMARTWATCH PARA DEPORTISTAS



El Huawei Watch 2 toma un giro hacia la actividad física. Pero no es solo cuestión de diseño, el Huawei Watch 2 está pensado para que cuando salgas a hacer deporte te olvides de coger el teléfono contigo. Gracias a su ranura para tarjetas nano-SIM podrás dotarlo de conexión celular y recibir notificaciones, llamadas y mensajes directamente en el reloj sin que este esté conectado al teléfono.

El Huawei Watch 2 viene con chip NFC para Android Pay, además de un sensor que estará continuamente analizando tus pulsaciones. Estas medidas irán directo a Huawei Fit, un programa de entrenamiento que te ayudará a mejorar poco a poco. Huawei Fit debutó el año pasado con la pulsera de Huawei.

Por otro lado, Huawei Watch 2 viene con GPS integrado. ¿Qué significa esto? Que una vez más, no hace falta que tengas el móvil cerca para registrar la actividad que realizas y tener una ruta detallada de ello. El chip GPS además de saber exactamente dónde te encuentras te permite tener información precisa de la ruta que debes seguir. En definitiva, el Huawei Watch 2 es mucho más independiente, y esto es una característica básica para muchas personas que están tanteando hacerse con un reloj inteligente.

Asimismo, el nuevo Huawei Watch 2 viene con Android Wear 2.0 y todas sus novedades en cuanto a navegación, personalización y Google Assistant. Las esferas son más personalizables que ante, pudiendo añadir la información que te interesa para que de un vistazo estés al tanto de todo lo que te importa en ese momento. Por otro lado, gracias a las apps desarrolladas directamente para Android Wear 2.0 y la conexión celular, podrás hacer uso del reloj sin necesidad de tener el teléfono cerca. Y sí, Google Assistant está en el Huawei Watch 2, para que le puedas preguntar y pedir lo que quieras.

La vida de un ciclista puede depender de que guardes la distancia de seguridad correspondiente cuando le adelantas. Desafortunadamente esto no siempre se hace, una de las razones por la que cada vez oímos más sobre este tipo de accidente en las carreteras, pero parece que por fin empiezan a aparecer ideas para ponerle remedio.

Una de las últimas de ellas se llama BikeSphere, y se trata de una luz que puedes colocar en tu bicicleta. Al hacerlo, cuando las condiciones de luz no sean óptimas el dispositivo emitirá una serie de luces que rodearán tu bicicleta marcando la distancia de seguridad. De esta manera, sus creadores quieren conseguir hacer más visibles a los ciclistas en las carreteras.

Este dispositivo es el primero que se crea en el marco del movimiento Trendy Drivers de Michelin, con el que la empresa pretende concienciar y ayudar a reducir el número de accidentes de tráfico en nuestras carreteras, especialmente entre los jóvenes. Con ella también quieren incentivar el uso del cinturón de seguridad, reducir las distracciones al volante o concienciar sobre los límites de velocidad.

En esencia, se trata de unas luces inteligentes para las bicicletas. Se instalan adelante y atrás de tu bici, y durante el día funcionan como unas sencillas luces de posición. Pero cuando el dispositivo nota que se hace de noche sus dos proyectores láser situados en la parte frontal y posterior de la bici emiten una luz que dibuja un círculo alrededor del ciclista para señalar la zona de seguridad.

5 LUCES PARA MARCAR DISTANCIA DE SEGURIDAD CON LAS BICIS



6 PULSERAS CON ESPECIAL ATENCIÓN AL CORAZÓN

Las pulseras cuantificadoras se han convertido en un segmento en el que competir cada vez es más difícil, pero el nuevo modelo de Xiaomi —o más bien de su subsidiaria, Huami— da un paso adelante con el lanzamiento de la llamada Amazfit Health.

Esta pulsera cuantificadora no solo ofrece el registro de la actividad física con la que suelen contar pulseras de otros fabricantes, sino que además se centra especialmente en monitorizar nuestra salud: un chip es capaz de medir la frecuencia cardíaca de forma continua para comprobar si todo va bien en nuestro corazón en cualquier momento.

La pulsera tiene un precio de 93 euros, y está disponible en tres colores, además de contar con certificación IP67 para garantizar su resistencia al agua y al polvo (de nuevo, sumergirlo largos periodos no es recomendable).

La pulsera tiene una anchura de 19 mm y el cuerpo de la misma solo pesa 10 gramos. En ese diseño destaca la pequeña pantalla OLED de 0,42 pulgadas en la que podemos ver entre otras cosas ese electrocardiograma en tiempo real. La batería de 95 mAh se recarga en 2 horas y media y ofrece una autonomía de 7 días.

La conectividad con el teléfono se realiza a través de Bluetooth 4.0 LE, y la pulsera puede ayudar a detectar arritmias (alteraciones de ritmo cardíaco) para notificar al usuario en tiempo real. Los sensores integrados también dan soporte a la monitorización del sueño, lo que se suma a un conjunto de funciones de seguimiento de la actividad física y de nuestra salud que desde luego llaman la atención.

La pulsera se venderá de forma oficial en China, pero es probable que pronto esté disponible para envíos a otras partes del mundo gracias a las tiendas online.



La vanguardia de la cocina tradicional

Av Primado Reig, 149 - Valencia. (Parking gratuito).

Desde que en 1985 lo fundara Antonio Martínez Belenguer, El Gastrónomo se ha convertido en punto de referencia culinario en la ciudad de Valencia gracias a una escrupulosa selección de materias primas y una elaboración vanguardista de la cocina tradicional.

Bajo la batuta de José Javier Martínez como jefe de sala, y con José Antonio Balastegui al frente de los fogones, El Gastrónomo es uno de esos lugares que te hacen sentir especial, y que convierten en una experiencia única cualquier visita a sus instalaciones en la valenciana avenida del Primado Reig.

“Los tiempos han cambiado, y cuando disfrutamos de tiempo libre, nos gusta que nos cuiden, que nos hagan sentir como en casa, que nos traten con ilusión y cariño para que la experiencia que tengamos haya merecido la pena. Con esa filosofía y esa ilusión abrimos cada día nuestras puertas”, afirma José Javier Martínez.

El Gastrónomo ofrece una combinación de cocina de carácter regional e internacional, que preserva muchos de los platos que ya elaboraba su fundador, Antonio Martínez Belenguer, padre de José Javier.

“Él le ponía toda su pasión a la cocina, e intentaba ser el mejor en lo suyo; por eso hay platos que siguen en nuestra carta tres décadas después, como el steak tartar, los arroces y los crêpes suzette”, afirma el jefe de sala.

Materias primas de calidad

La cocina de El Gastrónomo tiene uno de sus secretos, sin lugar a dudas, en una excepcional elección de los productos que protagonizan las elaboraciones de José Antonio Balastegui.

De esta manera, los mejores puestos del Mercado Central de Valencia abastecen cada día la cocina de El Gastrónomo, que acoge más de un centenar de platos.

“Una buena selección de ingredientes permite que los platos te transporten en el tiempo, que recuperes sensaciones que se te han quedado grabadas, y por tanto, que la experiencia sea aún más completa”, indica José Javier.



SteakTartar, una experiencia personalizada

Una de las particularidades del plato más conocido de El Gastrónomo, el SteakTartar, es que se prepara en directo delante del comensal. De esta manera, el cliente se integra en el proceso de elaboración final del plato, ya que lo va probando y se va rectificando en función de sus gustos. Esto provoca que cada SteakTartar que se sirve en El Gastrónomo sea único.

Variedad de platos

La carta se inicia con una selección de **entradas frías** -tataki de atún, salmón marinado, jamón ibérico de bellota...- y **entrantes calientes**, como el sepionet en cazuelita con su tinta, verduras de la huerta a la parrilla o foie de pato a la parrilla con manzanitas y ciruelas.

Una de las especialidades de la casa son los **arroces valencianos**. Su carta recoge diferentes propuestas, como el arroz meloso de conejo con boletus, arroz negro, a banda, de bogavante, y por supuesto, la tradicional paella valenciana.

Los **pescados** incluyen elaboraciones como la merluza con verduritas asadas y crema ligera de ajo, el suquet de lubina y gambas estilo albufera y la lubina horno al vino albariño con un toque de estragón.

En cuanto a las **carnes**, el rey es el **SteakTartar**, sin duda el plato estrella de



Los arroces son parte esencial de la carta de El Gastrónomo, junto a las carnes, pescados, postres, y por su puesto, el SteakTartar

El Gastrónomo; aunque no podemos dejar de lado otros platos como el carpaccio de solomillo fresco con puerros rallados o el tournedos al foie natural de pato, entre muchos otros.

Y para finalizar una buena experiencia gastronómica, por supuesto, hace falta un buen **postre**, y en este punto tampoco flaquean, ni mucho menos. Desde un clásico de la casa como los crêpes suzette hasta otras exquisitas elaboraciones como el biscuit glacé con chocolate caliente; son muchas las opciones para elegir.

Todo ello, como no podía ser de otra manera, se puede acompañar con alguna de las más de cien referencias que componen la **carta de vinos**, y que recogen los mejores caldos de la esfera nacional e internacional.

Y para quienes prefieran decantarse por **menús**, existen tres diferentes: gastrotapas, mediodía y degustación.

Las cosas por su nombre

El mortero adhesivo cementoso se llama

PEGAUNION

Mortero adhesivo profesional de alta adherencia para interior.

Formulado especialmente para la colocación de cerámica convencional en suelos y paredes.

Uso en la colocación de piezas con adherencia irregular, sin necesidad de regularización ni de enfoscado previo: reduce tolerancias de planeidad del soporte de hasta 20 mm.

Aplicación directa al soporte: ahorro de material y mano de obra.

Deslizamiento vertical reducido. Disponible en blanco o gris.



Recuerda,
si pides un mortero, te
pueden dar cualquier cosa...



Pídelo por su
nombre



CEMENTOS LA UNION

la calidad de un nombre

arcilla expandida

sustrato natural, altamente aislante
de origen cerámico

ligero
resistente
aislante térmico
aislante acústico
resistencia al fuego
ecológico

bio construcción

Sustrato natural, poroso y muy útil debido a su poco peso y baja densidad inodoro y limpio.

No se descompone y está exento de plagas y enfermedades.

De drenaje ideal de las plantas, elimina el exceso de agua y evita la putrefacción de las raíces. Se utiliza en macetas y jardineras.

Es un material altamente aislante tanto acústico como térmico por lo que se utiliza también para la construcción.

Es también un material refractario que no sufre modificaciones volumétricas ni deterioro a altas temperaturas

a

añedul
decoración exclusiva

Delegación Comercial Cementos La Unión
Delegación Comercial Canteras VillaFranquer
Regulador y Distribuidor oficial Argex



CEMENTOS LA UNION

Argex
ARGILA EXPANDIDA

CEMENTOS LA UNIÓN



LA UNIÓN



**EMPRESA VALENCIANA
LÍDER EN LA INDUSTRIA CEMENTERA
LOS MEJORES CEMENTOS
SIEMPRE A MANO**

www.launion.es

 **Skydone**

Especialistas en nubes...

Desarrollo Web

- Diseño y programación
- Herramientas CMS
- Soluciones e-commerce
- Dominios y hosting

Marketing online

- Optimización SEO
- Posicionamiento
- Promoción web
- Publicidad en Internet

Comunicación 2.0

- Blogs corporativos
- Redacción de contenidos
- Gestión de redes sociales:
Facebook, Twitter, Instagram...

...pero con los pies en la tierra

Mantenimiento informático

- Servicio técnico
- Desarrollo e integración TI
- Suministros informáticos

Recuperación de datos

- Asistencia remota
- Consultoría y asesoramiento
- Instalación de redes



Todos los servicios informáticos que su empresa necesita, en un único proveedor.

 www.skydone.com

 info@skydone.com

 961 21 25 85

Si pides un mortero, te pueden dar cualquier cosa...



Pídelo por su nombre

TABIUNION

Hidrofugado

HORMIUNION

Hormigón en seco

REVOCONION

Hidrofugado impermeable

PEGAUNION

Cerámica convencional

**PEGAUNION
SUPER**

Vitro y porcelánico

**PEGAUNION
ULTRA**

Especial porcelánico

**PEGAUNION
ULTRAFLEX**

Baldosas y piedra natural



CEMENTOS LA UNION

la calidad de un nombre