

34 Aceitunas de mesa

Ricas, saludables y con un valor nutricional importante, las aceitunas son un alimento muy recomendado. Conócelas y disfrútalas.

78 Arcadio Cabrero

Es el responsable de la cocina de Bodegas Campos y nos desvela cuál es la esencia gastronómica de Córdoba, así como las claves de su arte.

95 Hospital Central

Con casi diez años y dieciocho temporadas de recorrido es la serie más longeva de las emitidas semanalmente en televisión. ¿Cómo lo consigue?



110 Héctor Alterio & José Sacristán

Compañeros en la obra de teatro *Dos menos*, los veteranos actores nos desvelan cuáles son las claves del éxito que han logrado sus personajes... y ellos mismos.



82

Historia

La Pepa, la Constitución de Cádiz, la primera Constitución liberal de España... son tres fórmulas para referirnos a un mismo hecho, del que te revelamos todas las claves.

92 Agenda

No pierdas ni un segundo buscando opciones para disfrutar de tu tiempo de ocio. Consulta en estas páginas las ideas que hemos seleccionado para disfrutar en el teatro, el cine o incluso en tu casa...

100 Pasatiempos

Revisa qué te aconseja la astrología para este mes de marzo, consultando el horóscopo. Si tienes un hueco, ponte a prueba con el sudoku, la sopa de letras, un crucigrama... Pero ¡no hagas trampas!

88 Soledad Puértolas

Conoce cómo el amor literario le condujo a escribir y ahora, a ocupar el quinto sillón femenino de la Real Academia de la Lengua...



Melatonina

¿Qué es y dónde se encuentra?, ¿realmente resulta eficaz en el tratamiento de trastornos del sueño y para luchar contra el envejecimiento? ¿Por qué en Estados Unidos causa furor y en España no se comercializa en farmacias? Te destapamos todas las claves.



VIVIR CON JÚBILO

DIRECTORA: María Sánchez-Saráchaga García
REDACTOR-JEFE: Álex Rodríguez Bernabé
Redacción: Pilar Jiménez, Luis Alfonso López, Juani Loro y Lorena Míguez
Maquetación y Diseño: Rebeca Valdeolmillos y María Sánchez
Fotografía: Jonathan Alonso, Fernando Saucé, EFE y PhotoSpin.
Realización: Grupo Júbilo.
Vía de las Dos Castillas, 33. Ática, edificio 4.
28224, Pozuelo de Alarcón (Madrid).
Tfno.: 91 535 72 73 / Fax: 91 535 72 77
revistajubilo@jubilo.es
Impresión: Impresa

CONSEJO EDITORIAL

Juan Altabe, periodista; David Álvarez, presidente de Eulen; Manuel Aznar, director general de Grupo Care; Miquel Bonet, consejero de comunicación del Grupo Select; Miguel Bordejé, presidente de Ceate; Sabina Carnacho, directora general de Asispa; Javier Cámara, periodista; Juan Carlos Camasco, socio director del Grupo Concepto; Blanca Clavijo, presidenta de AFAI; Domènec Crosas, director general de Sanitas Residencial; Juan Carlos Muñoz, presidente del Grupo AMMA; Max Ebslein, periodista; José Alberto Echevarría, presidente de FED; Bartolomé Freyre, médico-psiquiatra; Oský Goldfryd, director de *Financiamiento Magazine*; Jonge Guarnier, presidente de AESTE; Juan Carlos Gómez Condado, presidente de FCHH; Abel Hernández, escritor y periodista; Roberto Herberos, profesor de Marketing; Rafael Iglesias, director general de Amma Gerogestión; José L. Jordana, secretario general de CEATE; Ana Isabel Lima, presidenta del Consejo General de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales; Mariano López de Ayala, secretario del Consejo de Ballester; Luis Martín Pineda, presidente de la UDP; Pablo Martín, director general de Personalia; Juan Manuel Martínez, geriatra y director de Relaciones Institucionales del Grupo Eulen; Carlos A. Martínez Cerezo, presidente-consejero delegado de Grupo Renta Vitalicia Mayores; Eduardo Martínez de la Fe, periodista; Benigno A. Maujo, Tetam Consultores; Tico Medina, periodista; Gustavo Medina, coordinador de la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones; José Luis Méler, presidente de CEOMA; Manuel María Meseguer, periodista; Aquilino Miralles Carranza, consejero delegado de Sergesa; Vingilo Oriate, presidente de Secor; Manuel Pimentel, ex ministro de Trabajo y Asuntos Sociales; Rafael Pineda, gerontólogo; Pedro Ramírez Verhúin, director de la revista *Tiempo*; Mary Aiz de la Hermandad de Veteranos de las Fuerzas Armadas; Higinio Roventós, presidente de Edad&Vida; Manuel Rodríguez Casarueva, presidente de la Fundación Pilates; padre Ángel Rodríguez, presidente de Mensajeros de la Paz; Javier Romero Reina, director general de Sanyres; Francisco Salinas, secretario general de Lares; José Luis Sánchez-Biscones, consejero delegado de Mapfre Quavinae; Julio Sánchez Fierro, secretario ejecutivo de Participación Ciudadana del PP; Adolfo Tamames, presidente del Grupo Near; Miguel Vergara, director de Comunicación de AETIC; Vicente Vicente Lázara, presidente de la FCAD; Antonio Vintanel, consejero delegado de Caser Residencial; Emilio Zurruza, presidente de la Fundación Adecco.

EMPRESA EDITORA

Grupo Júbilo
Presidente-Fundador: Rafael Navas
Director General: Pablo Rodríguez Sierra
Dir. Comercial: Pablo Sánchez Carmonado
Dir. de Publicidad: Miguel Pérez Izquierdo
Coordinadora de Publicidad: Cristina Miguel cristinamiguel@jubilo.es
Coordinador Editorial: Luisja Carrero
Dpto. Comercial y Publicidad: María Jesús Blanco, Conchita García, Sergio Sáenz y Rafael Aguado. Tel. 91 535 72 71
Delegación Norte: medioscom
Unai Aizpuru. Dos de Mayo, 8 - 1º Izda - 48003 - Bilbao
Tel. 94 415 66 88 - Fax. 94 416 07 07 - publicidad@medioscom.com
Dpto. Comunicación: Mónica Pulido y Carmen Pajín.
Tel. 91 535 72 74
Controllor financiero: Víctor Velasco
Suscripciones: 91 535 72 74
Secretaría de Dirección: Beatriz Díez 91 535 72 70

GRUPO JÚBILO

Vía de las Dos Castillas, 33. Ática, ed. 4.
28224 Pozuelo de Alarcón (Madrid).
Tfno.: 91 535 72 73. Fax: 91 535 72 76.
Web: www.jubilo.es
Contacto web: seniornet@jubilo.es
Depósito legal: M - 44.251 - 98
Distribución: Logista
ISSN: 1695-1441
Grupo Planeta

Publicación controlada por



Han colaborado en este número...



Fernando Sartorius

■ Preparador físico.

Pág. 12



José Miguel Guijarro

■ Traumatólogo.

Pág. 29



Carmela de Pablo

■ Enfermera especialista en personas mayores.

Pág. 32



Rocío Vázquez

■ Gerente de Interaceituna.

Pág. 35



Flor Generoso

■ Presidenta de la Asociación de Juristas Españoles LEX CERTA.

Pág. 69



Carlos Martínez Cerezo

■ Presidente-consejero delegado Grupo Renta Vitalicia Mayores.

Pág. 70



Arcadio Cabrero

■ Cocinero.

Pág. 78



Álvaro de Diego

■ Periodista y profesor universitario.

Pág. 82

Aceitunas de mesa

ANTIOXIDANTES Y NUTRITIVAS

[POR JUANI LORO]

Bien como aperitivo, bien como ingrediente de recetas sugerentes, las aceitunas de mesa han de formar parte de una dieta saludable. Los expertos recomiendan su consumo diario. 25 gramos contienen una cantidad de fibra muy importante y además sólo aportan 49 calorías.

Las aceitunas de mesa han sufrido, durante muchos años, el estigma de ser consideradas un alimento graso y poco saludable cuyo consumo periódico no era aconsejable. No obstante, hoy, gracias a las conclusiones de prestigiosos estudios, esta idea ha desaparecido progresivamente.

Rocío Vázquez, gerente de Interaceituna, desmiente con argumentos sólidos algunos de los falsos mitos que existen en torno a este alimento tan ligado a la tierra y al paisaje. “Las aceitunas no engordan. Los científicos

confirman que siete aceitunas –ración diaria que recomiendan los expertos– sólo aportan 49 calorías. Una cifra que no supone ni la cuarta parte de las calorías que aportan otros aperitivos como las patatas fritas”. Las siete aceitunas se corresponden con unos 25 gramos, cantidad “idónea que aporta todas sus ventajas nutricionales y ayuda a mantener una alimentación sana y equilibrada”, sostiene Vázquez.

Nutricionalmente ricas

Las aceitunas de mesa “son un ali-



mento saludable con un valor nutricional importante, ya que poseen ácidos grasos, fibra, vitaminas A y E, y minerales como el sodio, el calcio, el hierro y el magnesio”.

Además, desde el Instituto de la Grasa de Sevilla –CSIC–, se insiste en que las aceitunas frescas –sin aliñar– poseen una concentración de polifenoles –sustancias antioxidantes– superior a otros frutos, un contenido bajo en azúcares, clorofila –si se trata de aceitunas verdes–, y antocianina que tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios –si se trata de las rosadas o negras–.

Desde la misma institución, a través de estudios recientes, se han dado a conocer los aspectos más favorables del consumo de la aceituna de mesa para la salud. Entre esas ventajas se señala que su contenido en fibra es elevado y de alta digestibilidad y que su composición grasa es parecida a la del aceite de oliva, por lo que las aceitunas también ayudan a mantener el equilibrio en los niveles de colesterol y, por tanto, poseen efectos protectores ante las enfermedades cardiovasculares.

Además, debido a su elevado contenido en polifenoles y en hidroxitirosol, “tienen propiedades protectoras frente a las enfermedades neurodegenerativas”.

Rocío Vázquez añade, además, que “si se consume la cantidad de aceitunas recomendada a diario, éstas no presentan ninguna contraindicación. Como regla general, que es aplicable a la mayoría de los alimentos, la clave es la moderación”.

Una amplia variedad

Es difícil no encontrar la variedad de aceituna que se ajuste al paladar, porque existe un amplísimo surtido. Desde la carnosa Gordal, la Manzanilla, que se caracteriza por su jugosidad, la Prieta y su sabor más que intenso, o la aceituna Hojiblanca, de textura delicada.

Además, las variedades llegan a la mesa aderezadas con múltiples aliños, dependiendo en muchos casos de las tradiciones ligadas a la zona de producción de las mismas. Así, por ejemplo, el aperitivo puede componerse de unas aceitunas de Jaén, de las “negras” cacerseñas, o de “las de la abuela”. Si debes reducir tu consumo en sodio, también las encontrarás en el mercado con un porcentaje inferior de sal e, incluso, enriquecidas.

Las posibilidades son casi infinitas.



Nuestra experta te aconseja...

ROCÍO VÁZQUEZ
GERENTE DE INTERACEITUNA
WWW.INTERACEITUNA.COM

La aceituna de mesa constituye uno de los pilares más sólidos de la Dieta Mediterránea. Y, además, se trata de la fábrica natural del aceite de oliva, que es uno de los productos más ricos y de mayor calidad de la gastronomía española.

Además de las muchas propiedades organolépticas, y de sus implicaciones culturales, la aceituna de mesa tiene otra peculiaridad: es muy versátil en la cocina. No sólo puede tomarse como un excelente aperitivo sino que, además, puede incluirse en una gran variedad de platos. Las ensaladas, carnes y los platos de pasta o de pescados, ganan en sabor y en color con las aceitunas.

Y, si esto no fuese suficiente, hay que añadir que existen tantas variedades de aceituna que, con toda seguridad, todos los gustos y paladares quedarán satisfechos.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA ACEITUNA VERDE Y NEGRA

CANTIDAD POR 100g	ACEITUNA VERDE	ACEITUNA NEGRA
Energía (kcal)	154	143
Proteínas (g)	1,1	0,6
Hidratos de Carbono (g)	0	0,075
Fibra (g)	2,6	2,6
Sodio (g)	1,5	0,77
Vitamina A (Retinol)	6 (% CDR)	4 (% CDR)
Vitamina E (Tocoferol)	33 (% CDR)	31,75 (% CDR)
Vitamina C (A. Ascórbico)	0,7 (% CDR)	0 (% CDR)
Calcio	6 (% CDR)	6,5 (% CDR)
Fósforo	1 (% CDR)	1 (% CDR)
Hierro	4 (% CDR)	45,5 (% CDR)
Magnesio	4,3 (% CDR)	2,5 (% CDR)
Zinc	1,6 (% CDR)	2 (% CDR)

Fuente: Instituto de la Grasa de Sevilla. Consejo Superior de Investigaciones Científicas.