

SUMARIO :

Centro de VIGO, Grupo PSA (Resumen mes Febrero).....2 a 5

- PSA reduce pérdidas y reparte una paga.
- El Alcalde se compromete con PSA Vigo.
- PSA y sindicatos firman el plan de bajas voluntarias de 350 empleados de Madrid.
- Citroën adapta el C4 Picasso a empresas y autónomos.

Sector del Automóvil (Resumen mes Febrero).....6 a 9

- Economía pone en duda el plan PIVE.
- PSA VIGO cierra enero con una caída de producción.
- Apple podría convertirse en fabricante de automóviles
- Renault deja atrás la crisis.

Noticias Destacadas: Actualidad y Economía.....10

- Evolución del IPC.

Cultura y Ocio.....11 a 16

- Senderismo: Travesía Cangas-Cabo do Home, ruta costera.
- Agenda Cultural del mes de Marzo.
- Cartelera de Cine.

Noticias Deportivas.....17 a 19

- Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.
- Eventos deportivos de participación popular.
- Noticias del REAL CLUB CELTA DE VIGO.

VARIOS.....20 a 25

- A Cocinar, recetas fáciles.
- Tabla de mareas Marzo.
- Las rarezas más desconocidas del cuerpo humano (parte II).

- Todas las fotos utilizadas en esta Revista son “LIBRES DE DERECHOS DE IMAGEN”.

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA REDUCE PERDIDAS Y REPARTE UNA PAGA.



Tavares presentó en París los resultados de su primer año al frente de PSA. El balance del 2014 ha arrojado un resultado de una bajada en las pérdidas a 555 millones. Esta cifra supone que sus números rojos se han reducido en un 75 % con respecto al agujero de 2.227 millones generado un año antes.

Su programa “*Back in the Race*” pretende reorientar el “cash flow” del Grupo con el objetivo de dejar las pérdidas que viene arrastrando, creando diferentes sinergias en busca de la recuperación económica del Grupo. Esto ha implicado un gran esfuerzo por parte de la plantilla de los trabajadores ya que ha impactado en la reducción salarial. Como recompensa a estos esfuerzos y a la mejora de los resultados ha decidido premiarlos con una paga; así se lo garantizó la multinacional a los delegados sindicales trasladados a París.

La presentación de las cuentas arrojó una cascada de datos económicos del grupo. Los más importantes: que el beneficio operativo se situó en 905 millones, frente a las pérdidas de 364 millones de euros obtenidas un año antes, al tiempo que los ingresos ascendieron a 53.600 millones, un 1,1% más que en el 2013.

Tavares aportó las cifras de los buenos resultados de su plan, como prueba que, en el último año PSA ha conseguido ahorrar 730 euros por cada vehículo que produce, y ya avisó de que el objetivo es conseguir rebajarlo otros 600 euros por unidad hasta el 2016.

PSA espera un ligero incremento en el mercado europeo, del 1 %. Para China, maneja un crecimiento del orden del 7 %, al tiempo que reconoce un repliegue de cerca del 10 % en Sudamérica y una caída del 30 % en Rusia.

EL ALCALDE SE COMPROMETE CON PSA VIGO.



Yann Martin ha pedido agilizar al máximo el plan de ampliación del polígono de Balaidos ya que tendrá un gran impacto en la competitividad de la factoría.

PSA Citroën-Vigo con vistas a apuntalar su competitividad, no quiere perder ni un minuto para completar el proyecto de transformación de la planta de Balaidos, y la pieza clave ahora es el plan de ampliación del polígono hacia el sureste, que proporcionará más de 50.000 metros cuadrados de uso industrial. El alcalde se comprometió a que el Concello agilizará la tramitación urbanística para que la compañía pueda disponer del suelo que demanda licitando el plan urbanístico con la intención de adelantar los plazos.

El proyecto de transformación emprendido por la dirección de la factoría, está avanzado, con varias naves nuevas o ampliadas -que sufragó Zona Franca- y una reorganización logística acorde a las nuevas necesidades. Entre las instalaciones que faltan por construir en la superficie actual está la llamada Nave H, para almacenamiento en planta baja y un millar de plazas de aparcamiento en dos alturas entre Portanet y el límite hacia Pereiró. Una obra con una inversión de 19 millones que financiará también el Consorcio y que se halla a la espera de autorización por el Consejo de Ministros.

Queda además por construir la Nave Z (presupuestada en 4,5 millones), que estará dentro del parque pero para la que es imprescindible el plan de ampliación. La edificación se proyecta sobre la superficie de la pista de pruebas, que será sustituida por otra de nueva construcción

Centro de VIGO, Grupo PSA

PSA y SINDICATOS FIRMAN EL PLAN DE BAJAS VOLUNTARIAS PARA 350 EMPLEADOS EN MADRID.



La dirección de la planta de PSA Peugeot Citroën en Villaverde (Madrid) ha firmado con el 64% de la representación sindical del centro un plan de bajas incentivadas de carácter voluntario para sus trabajadores. El objetivo del plan es alcanzar un máximo de 350 bajas indemnizadas en el período comprendido entre el 1 de marzo de 2015 y el 31 de diciembre de 2016, lo cual representa un 15% de los 2.286 empleados en plantilla, y están enfocados a los trabajadores próximos a la edad de jubilación.

La dirección, al frente de la cual está Óscar Fernández (exdirector de la oficina técnica de PSA-Vigo) apuntó que será necesaria la suscripción voluntaria del empleado y la voluntariedad de la dirección para su aceptación.

Este programa forma parte de las medidas de flexibilidad que viene aplicando desde hace varios años y que han servido para reforzar la competitividad de la fábrica.

PSA indicó que dichas medidas "han sido bien acogidas por la plantilla", que, en su opinión, siempre ha sido consciente de la importancia de ser un centro competitivo para ser "una opción ganadora" de nuevos proyectos contemplados dentro del plan *Back in the Race* que está se llevando a cabo.

Centro de VIGO, Grupo PSA

CITROEN ADAPTA EL C4 PICASSO A EMPRESAS Y AUTONOMOS.



La marca automovilística Citroën ha añadido un nuevo acabado para empresas y autónomos, denominado Business, a la gama de su modelo monovolumen C4 Picasso.

Esta nueva variante del C4 Picasso busca responder a las necesidades de los clientes profesionales, que han mostrado su interés en este vehículo, debido a su diseño, su aprovechamiento de los espacios y por su confort.

El nuevo acabado Business se combina con una motorización diésel BlueHDi que desarrolla una potencia máxima de 120 caballos, con la que este modelo tiene un consumo de combustible de 3,8 litros por cada cien kilómetros recorridos y unas emisiones de dióxido de carbono (CO₂) de 100 gramos por kilómetro.

Como elementos de equipamiento, dispone de ayuda al estacionamiento trasero, de freno de mano eléctrico, así como de ayuda a la salida en pendiente, de pantalla táctil de 7 pulgadas, de volante forrado en cuero, de bandejas tipo avión en los respaldos de los asientos delanteros o de climatización automática bizona, entre otros.

Citroën explicó que el C4 Picasso Business y la opción con la motorización BlueHDi de 150 caballos con Start&Stop, disponible con transmisión manual y automática, son las únicas autorizadas para el servicio de taxi dentro del Área de Prestación Conjunta de Madrid..

Sector del automovil

ECONOMIA PONE EN DUDA EL PLAN PIVE.



El secretario de Estado de Comercio, Jaime García-Legaz, ha reabierto el debate sobre la continuidad del plan PIVE, al instar a abrir una "reflexión respecto a las políticas de estímulo", ahora que "el mercado empieza a tener una vida intensa por sí solo, con el mayor crecimiento de matriculaciones de Europa".

García-Legaz había destacado el peso de las compras al exterior del sector del automóvil en el repunte de las importaciones: en 2014, por primera vez en la crisis, la adquisición de mercancías creció más (un 5,7%) que las exportaciones. "Las importaciones crecen a un ritmo alto y eso está vinculado a la recuperación, lo que es positivo. Pero un crecimiento excesivo no es bueno", añadió el secretario de Estado de Comercio, ante la necesidad de la economía española de mantener un superávit en la balanza por cuenta corriente para reducir su endeudamiento externo. Y ahí es donde enfatizó las "altas tasas de crecimiento" en las importaciones de vehículos de "gama baja, media y alta", tras recordar que dos tercios de los coches que se compran en España son importados. De hecho, fue el sector que experimentó un mayor aumento en las compras al exterior (un 19%) respecto a 2013, de modo que explica más de un tercio del repunte importador.

Sector del automovil

PSA-Vigo cierra enero con una caída de producción.



El centro de Vigo de PSA Peugeot Citroën acabó el pasado mes de enero con una producción de algo más de 37.100 coches, que representan un descenso del 3,5% respecto al volumen fabricado en el mismo periodo de 2014. En lo que respecta a los vehículos comerciales la producción se ha visto incrementada respecto al conjunto de la producción, pasando a ser algo más del 56% de las unidades ensambladas en Enero.

La fabricación de los sedanes se mantiene en niveles bajos, con 2.500 y 2.900 unidades mientras que de los monovolúmenes se fabricaron más de 4.900 unidades de la silueta de cinco plazas y más de 5.700 de la de siete.

En el resto del sector el comienzo del año para las matriculaciones de vehículos industriales no ha sido tan positivo como el cierre del ejercicio anterior ya que han experimentado una ralentización de los volúmenes matriculados. Estos vehículos son pieza básica para el desarrollo económico e industrial del país. El Plan PIMA Transporte, será uno de los mejores aliados para ayudar a los autónomos y empresas a sustituir sus flotas, ya que a día de hoy los vehículos industriales que ruedan por nuestras carreteras están muy envejecidos superando los 11 años de antigüedad.

Sector del automovil

APPLE PODRÍA CONVERTIRSE EN FABRICANTE DE AUTOMOVILES.



Apple podría estar inmerso en el desarrollo de un coche eléctrico, según apuntan fuentes cercanas al gigante estadounidense. Podría llamarse Titán y se fabricaría con el objetivo de hacerle frente a Tesla, fabricante especializado en coches eléctricos de gama alta. ¿Está Apple preparada para afrontar este reto?

Apple tiene una reserva en efectivo de 180 billones de dólares. La regla del sector apunta a cerca de mil millones de dólares el coste de fabricar un vehículo. Para vender coches hay que contar con una red de distribución, algo difícil de conseguir a nivel mundial de forma rápida y Apple lo solucionaría con su amplia red de comercios minoristas repartidos por todo el mundo.

También contaría con otra ventaja y es que domina la gestión global de operaciones por todo el mundo

De momento en el proyecto secreto ya trabajan unos mil profesionales especializados.

Hay quien opina que la estrategia de Apple pasa más por adquirir experiencia para la creación de sistemas operativos para los fabricantes de coches tradicionales. Tendremos que esperar a que Apple confirme sus intenciones.

RENAULT DEJA ATRÁS LA CRISIS.



El increíble incremento de los beneficios de la firma francesa, que ya ha disparado sus acciones en bolsa un 10 por ciento, se debe en gran parte a la disminución de las cargas de explotación.

En 2013 los costes de explotación fueron de 1.276 millones de euros, provocados, en gran medida, por el parón de su actividad en Irán. El pasado ejercicio, Renault consiguió reducirlos a 504 millones, de los que 305 se corresponden en gastos de reestructuración y 153 en depreciaciones de activos. Por su parte, el margen operativo subió un 29,5 por ciento hasta los 1.609 millones de euros, lo que representa un 3,9 por ciento de la facturación, casi un punto más que el año anterior.

Las ventas de la marca del rombo también crecieron el pasado año hasta llegar a los 2.712.432 (un 3,2 por ciento más), lo que incrementó la cifra de negocio hasta los 41.055 millones de euros. En cuanto al margen operativo, se mantuvo estable: pasó de 747 a 751 millones.

Todo esto ha desembocado en un resultado de explotación de 1.105 millones de euros, frente a los -34 millones de 2013.

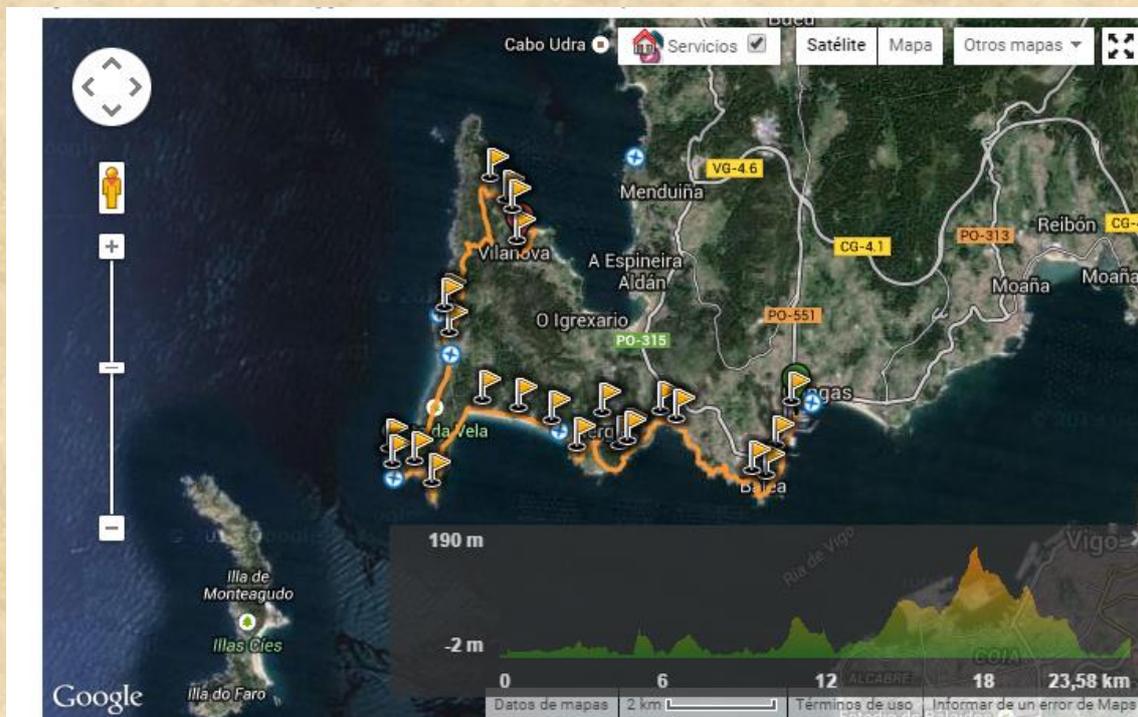
Ha influido también la aportación del socio japonés de Renault, Nissan, que ascendió a 1.559 millones de euros, 61 millones más que en 2013. Por otra parte, su participación en el fabricante ruso ActoVaz le supuso pérdidas de 182 millones.

Ghosn, que se había fijado una meta de 4.300 millones de euros de sinergias para 2016, reconoce ahora que es 'una cifra conservadora' que habría que elevar a 5.000 millones.

Índice de Precios de Consumo (IPC).

Período	Tasa índice general		
	Mensual (en %)	Anual (en %)	En lo que va de año (en %)
Enero 2015	-1,6	-1,3	-1,6
Diciembre 2014	-0,6	-1,0	-1,0
Noviembre 2014	-0,1	-0,4	-0,5
Octubre 2014	0,5	-0,1	-0,4
Septiembre 2014	0,2	-0,2	-0,9
Agosto 2014	0,2	-0,5	-1,0
Julio 2014	-0,9	-0,3	-1,2
Junio 2014	0,0	0,1	-0,2
Mayo 2014	0,0	0,2	-0,3
Abril 2014	0,9	0,4	-0,3
Marzo 2014	0,2	-0,1	-1,2
Febrero 2014	0,0	0,0	-1,4
Enero 2014	-1,3	0,2	-1,3

SENDERISMO: Travesía Cangas-Cabo do Home, ruta costera.



Se trata de una de las rutas costeras más hermosas y maravillosas que existen en toda Galicia, que comunica la localidad pontevedresa de Cangas do Morrazo con el impresionante Cabo do Home, el punto más occidental de la península del Morrazo.

Todo este tramo de costa está protegido bajo la figura del Espacio Natural Protegido de la “Costa da Vela”, uno de los pocos lugares vírgenes o semivírgenes que aún quedan en la costa Pontevedresa, muy castigada por el turismo masivo.

Toda la ruta discurre prácticamente bordeando el mar y en ella podremos contemplar magníficos paisajes marinos y un gran número de playas, algunas muy bellas y casi vírgenes, entre las cuales se hallan la playa da Congorza, do Medio, Areamilla, Liméns, playa de las Moscas, playa de Nerga, de Viñó, de Barra, de Melide y la playa de Area Brava, entre otras. Además, también visitaremos los lugares más abruptos de la “Costa da Vela”, de altos acantilados, donde se hallan los tres faros conocidos de la zona: Punta Subrido, Punta Robaleira y Cabo do Home, que marcan la entrada de la ría de Vigo, y desde donde se puede disfrutar de las vistas más espectaculares existentes de las Islas Cíes, a tan sólo 2,5 km. de la costa en este punto.

Cultura y Ocio



Por último, visitaremos el mítico "Monte do Facho", donde se halla el fascinante Castro de Berobriga (s. VI a.C hasta s. I a.C) habitado por las tribus galaicas, que está en buen estado de conservación y donde, posteriormente (s. II al IV d. C.), se erigió el santuario de peregrinación más antiguo de Galicia, donde existieron más de 100 altares romanos que honraban una enigmática deidad galaica llamada Bero Breo.

Distancia: 24 km

Duración: 7 horas

NOTA: la ruta realmente se puede calificar como fácil-media, debido a la distancia y duración.

AGENDA CULTURAL de MARZO :



MEJOR VIUDA QUE MAL CASADA con Beatriz Rico

CAFÉ TEATRO VIGO

Vigo sábado, 07 marzo 2015 22.00

desde 10,00 €

Descripción:

Con la dificultad que supone un monólogo, Beatriz nos adentra con naturalidad en el particular mundo de Patricia, el personaje creado por Juanjo Múgica y Salomón para este espectáculo a una sola voz. Las experiencias personales se mezclan con la ficción en un texto que rebosa ternura, humor y sensualidad.

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com

Cultura y Ocio



LO QUE VIO EL MAYORDOMO

TEATRO COLÓN

A CORUÑA

viernes, 18 julio | 20.30

sábado, 19 julio | 20.00

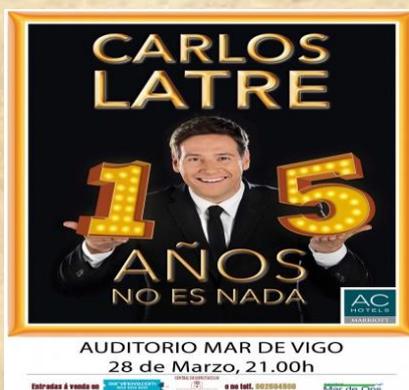
Disponibles 2 sesiones más

Descripción:

Un espectáculo desarrollado en un único espacio y a lo largo de un solo día interpretado por 6 personajes: un doctor, exhuberante esposa, una ingenua candidata a secretaria, el botones del hotel, el irracional inspector de salud mental y un inepto policia nos conduciran por una escalada de absurdas situaciones.

Precio desde **15 Euros**.

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



15 AÑOS NO ES NADA - Carlos Latre

AUDITORIO PALACIO DE CONGRESOS MAR DE VIGO

Vigo sábado, 28 marzo 2015 21.00

desde 20,00 €

Descripción:

Tras una gira de 3 años poniendo en pie teatros de toda España con la exitosa y sorprendente "Yes, We Spain" Carlos vuelve al teatro para celebrar sus 15 años en la profesión.

El actor ha confeccionado un one-man-show más cercano y divertido que nunca. Aprovecha la ocasión para revisar todos los referentes de su trabajo en radio, televisión, cine, publicidad y teatro y actualiza su lista de más 500 personajes...

Por primera vez en un teatro...¡¡150 personajes en escena!!.

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com

Cultura y Ocio



SHYMPONIC of ABBA

TEATRO AFUNDACIÓN VIGO

VIGO

sábado, 14 marzo | 21.00

Descripción:

Emociónate con una producción única en el mundo.

THOMAS VIKSTRÖM, MICHELE McCAIN, JAKOB STADELL y ALICIA NILSSON, serán los 4 cantantes de Symphonic Of ABBA para el tour 2015 junto a una orquesta sinfónica y una Rock Band compuesta por músicos de prestigio internacional, recorrerá las principales ciudades, teatros y auditorios de España y Portugal, durante los meses de marzo y abril de 2015.

Precio desde **20 Euros**.

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com



EL BARRIO - HIJO DEL LEVANTE

AUDITORIO PALACIO DE CONGRESOS MAR DE VIGO

VIGO

sábado, 07 marzo | 21.30

Descripción:

Después de abandonar los escenarios el ya lejano 15 de Diciembre de 2012 en Madrid, en un último concierto de la gira Espejos que llenó el Palacio de los Deportes, El Barrio vuelve a romper su silencio con una gira que pone fin a más de dos años de paréntesis musical.

Precio desde **38 Euros**.

COMPRA DE ENTRADAS: www.servinova.com

CARTELERA : Estrenos Marzo

Género: Comedia

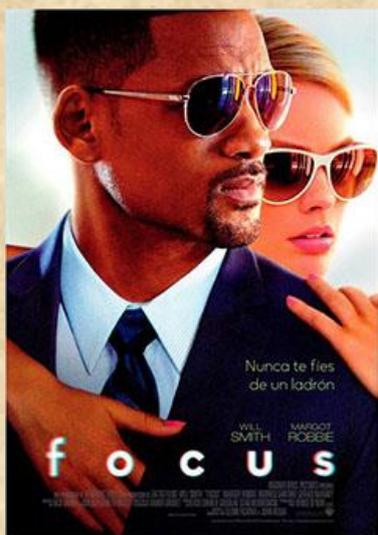


Perdiendo el Norte narra en clave de humor las desventuras de una pareja de jóvenes, Hugo y Braulio, con una gran preparación que se ve obligada a emigrar a Alemania, ante la falta de trabajo en España.

Creen que en Alemania está la solución a todos sus problemas y la tierra prometida, pero pronto se dan cuenta de que la realidad es bastante más dura, descubrirán que sobrar en un sitio no significa ser necesario en otro y que perseguir el sueño alemán puede tener mucho de pesadilla.

Fecha estreno: **06 Marzo 2015**

Género: Romántico/Drama



Will Smith interpreta a un consumado maestro de la estafa, que comienza un romance con una novata en el oficio, Jess (**Margot Robbie**). Mientras le enseña los trucos del oficio, ella desea estrechar lazos y éste rompe de repente la relación.

Tres años más tarde, la mujer que había encendido una llama en él, que ahora es una mujer fatal, aparece en Buenos Aires en un circuito de carreras en el que hay apuestas muy elevadas. El tiene programada una nueva estafa

Fecha Estreno: **27 Marzo 2015**

Cultura y Ocio

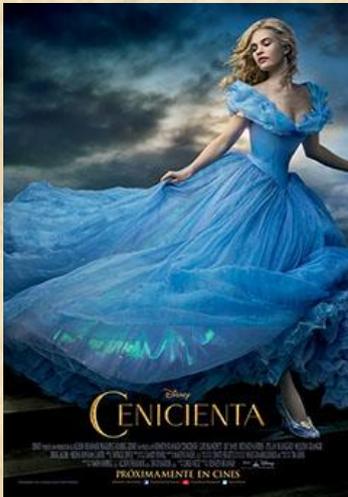


Género: Acción

Lema: "Un espía nunca está fuera de juego"

Peter Devereaux (**Pierce Brosnan**) es un agente de la CIA extremadamente peligroso y altamente entrenado, que es persuadido para salir de su tranquilo retiro para realizar una misión muy personal. Debe proteger a una testigo muy valiosa, Alice Fournier (**Olga Kurylenko**), que podría revelar la verdad detrás de un antiguo caso de conspiración. Pronto descubre que esta misión le convierte en el objetivo de su antiguo amigo y protegido en la CIA, David Mason (**Luke Bracey**).

Fecha estreno: **13 Marzo 2015**



Género: Aventura

La historia de "Cenicienta" cuenta las andanzas de la joven Ella (Lily James) cuyo padre, un comerciante, vuelve a casarse tras la muerte de su madre. Ella quiere dar gusto a su padre y acoge con cariño a su nueva madrastra (Cate Blanchett) y a sus hijas Anastasia (Holliday Grainger) y Drisella (Sophie McShera) en la casa familiar. Pero, cuando el padre de ella muere inesperadamente, la joven se encuentra a merced de una nueva familia celosa y cruel.

Cenicienta es un largometraje de acción real inspirado en el clásico cuento de hadas. Da vida a las intemporales imágenes de la obra maestra animada de Disney de 1950 con maravillosos personajes en un espectáculo visualmente deslumbrante para una nueva generación

Fecha estreno: **25 Marzo 2015**

Noticias Deportivas

Clasificación y próxima Jornada Liga BBVA.

Liga BBVA									
General	Local	Visitante	1er tiempo	2º tiempo					
#	EQUIPO	PTS	J	G	E	P	F	C	DIF
1	Real Madrid	60	24	20	0	4	74	22	52
2	Barcelona	56	24	18	2	4	67	14	53
3	Atlético de Madrid	53	24	17	2	5	50	22	28
4	Valencia	50	24	15	5	4	43	21	22
5	Sevilla	45	24	14	3	7	42	30	12
6	Villarreal	44	24	13	5	6	38	22	16
7	Málaga	38	24	11	5	8	26	27	-1
8	Celta	31	24	8	7	9	25	24	1
9	Espanyol	29	24	8	5	11	31	36	-5
10	Real Sociedad	27	24	6	9	9	28	34	-6
11	Eibar	27	24	7	6	11	25	33	-8
12	Athletic Bilbao	27	24	7	6	11	21	31	-10
13	Getafe	26	24	7	5	12	20	32	-12
14	Rayo Vallecano	26	24	8	2	14	24	41	-17
15	Deportivo	24	24	6	6	12	20	38	-18
16	Almería	23	24	6	5	13	22	39	-17
17	Elche	23	24	6	5	13	21	44	-23
18	Granada	19	23	3	10	10	14	35	-21
19	Levante	19	23	4	7	12	17	43	-26
20	Córdoba	18	24	3	9	12	18	38	-20

EQUIPO 1	MARCADOR	EQUIPO 2
Viernes 27 Febrero		
Espanyol	20:45	Córdoba
Sábado 28 Febrero		
Granada	16:00	Barcelona
Rayo	18:00	Levante
Almería	20:00	Deportivo
Málaga	22:00	Getafe
Domingo 01 Marzo		
Valencia	12:00	RSO
Eibar	17:00	Athletic
Sevilla	19:00	Atlético
R.Madrid	21:00	Villarreal
Lunes 02 Marzo		
Celta	20:45	Elche

Noticias Deportivas

EVENTOS DEPORTIVOS DE PARTICIPACIÓN POPULAR:



El Medio Maratón Gran Bahía Vig-Bay es una prueba de atletismo en ruta que se disputa entre Vigo, Nigrán y Bayona, con un recorrido que discurre a lo largo de la costa de la ría de Vigo y Bayona, cubriendo la distancia oficial de 21.097 metros, dicha prueba se celebrará el día 22 de Marzo.

REAL CLUB CELTA DE VIGO



El Celta de Eduardo Berizzo se llevó merecidamente el derbi gallego en Riazor. Los celestes, liderados por un gran Krohn-Dehli, fueron superiores ante un Deportivo que plantó cara por momentos. El partido se resolvió en el segundo tiempo con goles de Charles y Larrivey.

El Deportivo empezó el encuentro con gran ímpetu y ejerciendo una enorme presión que impedía a los celestes mantener la posesión del balón para desplegar su habitual juego de toque. Ambos equipos inquietaban tímidamente las porterías, con disparos lejanos sin complicaciones para los guardametas. Mediado el primer tiempo el cuadro coruñés redujo una marcha, situación que aprovechó el Celta para encontrar su mejor versión sobre el césped y empezar a trenzar acciones ofensivas bajo la batuta de un gran Krohn-Dehli, que sacó a relucir su mejor repertorio de pases.

Y nada más arrancar la segunda parte... gran combinación y gol de los celestes, Charles tan sólo tuvo que empujarla de cabeza para poner el 0-1 en el marcador, en el minuto 81 una falta de entendimiento entre Luisinho y Fabricio, aprovechada por un recién entrado Larrivey, derivó en el segundo y definitivo gol vigués.

Importantísima victoria en uno de los grandes partidos de la temporada. El Celta confirma su recuperación tras sumar diez puntos de los últimos doce posibles.

VARIOS

A COCINAR: RECETAS FACILES

CANELONES DE POLLO CON MANZANA CON VELOUTÉ



Ingredientes:

- 16 láminas de canelón, 1 rulo de queso snack, 200 gr. de carne de pollo cocido, 2 manzanas reineta, 2 cebolletas, 2 dientes de ajo, 50 gr. de harina, agua, 600 ml. de caldo de pollo y verduras (opcionales), 1/2 vaso de vino dulce, aceite de oliva virgen extra, sal, perejil.

Preparación:

Pon a pochar los ajos y las cebolletas finamente picadas en una sartén con aceite. Sazona. Agrega las manzanas peladas y picadas hasta que poche todo bien. Incorpora el pollo picado. Vierte el vino dulce y cocina todo durante 5 minutos. Deja que se temple el relleno.

Para cocinar la velouté, pon un chorro de aceite en una cazuela, añade la harina, cocina y añade, poco a poco, el caldo sin dejar de remover con la varilla (como una bechamel). Pon a punto de sal. Una vez hecha, incorpora perejil picado. Reserva.

Pon abundante agua a cocer en una cazuela amplia con una pizca de sal y un chorrillo de aceite. Introduce las láminas de canelones y cuécelos durante 10-12 minutos Retira las láminas y escúrrelas.

Extiende los canelones sobre una bandeja de horno, rellénalos, cúbrelos con la velouté y coloca encima lonchas de queso. Gratínalos en el horno.

VARIOS

Peras en hojaldre rellenas de nueces.



Ingredientes por persona:

1 pera madura pero firme, zumo de limón, 10 g de nueces molidas o picadas finas, 1 cucharadita de azúcar moreno, 1 cucharada de yogur o queso crema, 1/2 cucharadita de canela molida, 1 pizca de nuez moscada, 1/2 lámina de hojaldre, 1 huevo.

Cómo hacer peras en hojaldre rellenas de nueces:

Precalentar el horno a 200°C. Lavar bien la pera. Se puede pelar o dejar tal cual, si nos gusta la piel y es finita. Si la pelamos, pintar con zumo de limón. Cortar el rabito y sacar el corazón con un descorazonador o con un cuchillo y una cucharilla, con cuidado de no romper el fondo.

Cortar ligeramente la base si fuera demasiado irregular, para que se pueda mantener sentada. Mezclar en un cuenco las nueces con unas gotas de zumo de limón, el azúcar moreno, el yogur o queso crema, la canela y la nuez moscada. Rellenar la pera con esta mezcla, apretando bien.

Forrar una fuente o bandeja con papel sulfurizado de horno o engrasar bien con mantequilla. Estirar el hojaldre y colocar encima de la pera. Envolver con la masa, presionando bien para que se adhiera a la fruta, y cortar lo que sobre. Se puede dar forma a las sobras de rabito o de hoja para decorar. Colocar en la fuente y pintar con huevo batido. Hornear unos 20-30 minutos, dependiendo del tamaño y listo.

VARIOS

TABLA DE MAREAS MARZO

DÍA			MAREAS				COEFICIENTE	ACTIVIDAD MEDIA
			1ª MAREA	2ª MAREA	3ª MAREA	4ª MAREA		
1 D		08:10h 19:25h	01:06h pleamar (0.8 m)	07:27h bajamar (-1 m)	13:38h pleamar (0.8 m)	19:40h bajamar (-0.9 m)	58 medio	
2 L		08:08h 19:26h	01:59h pleamar (1 m)	08:14h bajamar (-1.1 m)	14:23h pleamar (0.9 m)	20:23h bajamar (-1.1 m)	68 medio	
3 M		08:07h 19:27h	02:40h pleamar (1.1 m)	08:52h bajamar (-1.3 m)	15:00h pleamar (1.1 m)	20:59h bajamar (-1.3 m)	76 alto	
4 X		08:05h 19:28h	03:15h pleamar (1.3 m)	09:25h bajamar (-1.4 m)	15:32h pleamar (1.2 m)	21:32h bajamar (-1.4 m)	82 alto	
5 J		08:03h 19:30h	03:47h pleamar (1.4 m)	09:55h bajamar (-1.5 m)	16:03h pleamar (1.3 m)	22:03h bajamar (-1.5 m)	86 alto	
6 V		08:02h 19:31h	04:17h pleamar (1.4 m)	10:25h bajamar (-1.5 m)	16:32h pleamar (1.3 m)	22:33h bajamar (-1.5 m)	87 alto	
7 S		08:00h 19:32h	04:46h pleamar (1.4 m)	10:54h bajamar (-1.5 m)	17:01h pleamar (1.4 m)	23:03h bajamar (-1.5 m)	86 alto	
8 D		07:58h 19:33h	05:15h pleamar (1.4 m)	11:23h bajamar (-1.5 m)	17:31h pleamar (1.3 m)	23:34h bajamar (-1.5 m)	83 alto	
9 L		07:57h 19:34h	05:46h pleamar (1.4 m)	11:53h bajamar (-1.4 m)	18:02h pleamar (1.3 m)		77 alto	
10 M		07:55h 19:36h	00:07h bajamar (-1.4 m)	06:19h pleamar (1.2 m)	12:25h bajamar (-1.3 m)	18:37h pleamar (1.2 m)	69 medio	
11 X		07:53h 19:37h	00:42h bajamar (-1.2 m)	06:55h pleamar (1.1 m)	13:02h bajamar (-1.1 m)	19:17h pleamar (1 m)	60 medio	
12 J		07:51h 19:38h	01:24h bajamar (-1.1 m)	07:39h pleamar (0.9 m)	13:45h bajamar (-1 m)	20:05h pleamar (0.9 m)	50 medio	
13 V		07:50h 19:39h	02:15h bajamar (-0.9 m)	08:34h pleamar (0.7 m)	14:42h bajamar (-0.8 m)	21:09h pleamar (0.8 m)	44 bajo	
14 S		07:48h 19:40h	03:25h bajamar (-0.8 m)	09:50h pleamar (0.6 m)	16:03h bajamar (-0.7 m)	22:30h pleamar (0.7 m)	44 bajo	
15 D		07:46h 19:41h	04:56h bajamar (-0.8 m)	11:20h pleamar (0.7 m)	17:34h bajamar (-0.8 m)	23:53h pleamar (0.9 m)	53 medio	
16 L		07:45h 19:42h	06:17h bajamar (-1 m)	12:37h pleamar (0.9 m)	18:46h bajamar (-1 m)		67 medio	
17 M		07:43h 19:44h	01:01h pleamar (1.1 m)	07:20h bajamar (-1.3 m)	13:37h pleamar (1.1 m)	19:42h bajamar (-1.3 m)	84 alto	
18 X		07:41h 19:45h	01:57h pleamar (1.4 m)	08:12h bajamar (-1.6 m)	14:27h pleamar (1.4 m)	20:32h bajamar (-1.6 m)	99 muy alto	
19 J		07:39h 19:46h	02:46h pleamar (1.7 m)	08:59h bajamar (-1.8 m)	15:13h pleamar (1.7 m)	21:18h bajamar (-1.8 m)	111 muy alto	
20 V		07:38h 19:47h	03:32h pleamar (1.9 m)	09:43h bajamar (-2 m)	15:57h pleamar (1.8 m)	22:02h bajamar (-2 m)	116 muy alto	
21 S		07:36h 19:48h	04:17h pleamar (2 m)	10:27h bajamar (-2.1 m)	16:40h pleamar (1.9 m)	22:46h bajamar (-2 m)	114 muy alto	
22 D		07:34h 19:49h	05:02h pleamar (2 m)	11:10h bajamar (-2 m)	17:23h pleamar (1.8 m)	23:31h bajamar (-1.9 m)	106 muy alto	
23 L		07:33h 19:50h	05:47h pleamar (1.9 m)	11:53h bajamar (-1.8 m)	18:07h pleamar (1.7 m)		93 muy alto	
24 M		07:31h 19:52h	00:16h bajamar (-1.8 m)	06:33h pleamar (1.6 m)	12:37h bajamar (-1.5 m)	18:53h pleamar (1.4 m)	77 alto	
25 X		07:29h 19:53h	01:04h bajamar (-1.5 m)	07:22h pleamar (1.3 m)	13:23h bajamar (-1.2 m)	19:42h pleamar (1.2 m)	61 medio	
26 J		07:27h 19:54h	01:56h bajamar (-1.2 m)	08:16h pleamar (0.9 m)	14:16h bajamar (-0.9 m)	20:40h pleamar (0.9 m)	47 bajo	
27 V		07:26h 19:55h	03:01h bajamar (-0.9 m)	09:23h pleamar (0.7 m)	15:24h bajamar (-0.7 m)	21:53h pleamar (0.7 m)	39 bajo	
28 S		07:24h 19:56h	04:25h bajamar (-0.8 m)	10:45h pleamar (0.5 m)	16:52h bajamar (-0.6 m)	23:17h pleamar (0.7 m)	39 bajo	
29 D		08:22h 20:57h	06:50h bajamar (-0.8 m)	13:06h pleamar (0.6 m)	19:11h bajamar (-0.7 m)		45 bajo	
30 L		08:21h 20:58h	01:31h pleamar (0.7 m)	07:55h bajamar (-0.9 m)	14:08h pleamar (0.7 m)	20:10h bajamar (-0.8 m)	54 medio	
31 M		08:19h 20:59h	02:27h pleamar (0.9 m)	08:42h bajamar (-1 m)	14:54h pleamar (0.9 m)	20:55h bajamar (-1 m)	64 medio	

VARIOS

LAS RAREZAS MÁS DESCONOCIDAS DEL CUERPO HUMANO (PARTE 2).

A pesar de que muchos se creen conocedores de su organismo y del cuerpo humano en general, éste depara muchos entresijos y secretos sólo al alcance de los más eruditos. A continuación, hacemos un repaso de los más extraños y que os sorprenderán.



1. Rascarse el oído puede aliviar el picor de garganta.

Ahora que estamos en plena temporada de gripe y picores de garganta, podemos acogernos a algún escape que nos permita aliviar esa sensación tan incómoda. Si presionamos los nervios que llegan hasta el oído, generamos automáticamente un reflejo inmediato en la garganta que produce un fuerte espasmo que llega hasta esa zona.

Si se rasca el oído se propicia una estimulación del nervio vago, que también controla algunos situados en el cuello, en el tórax e incluso en el abdomen. ¡Y sí, se puede decir adiós a ese picor!

VARIOS

2. ¿Por qué podemos vivir más días sin comer y menos sin beber agua?

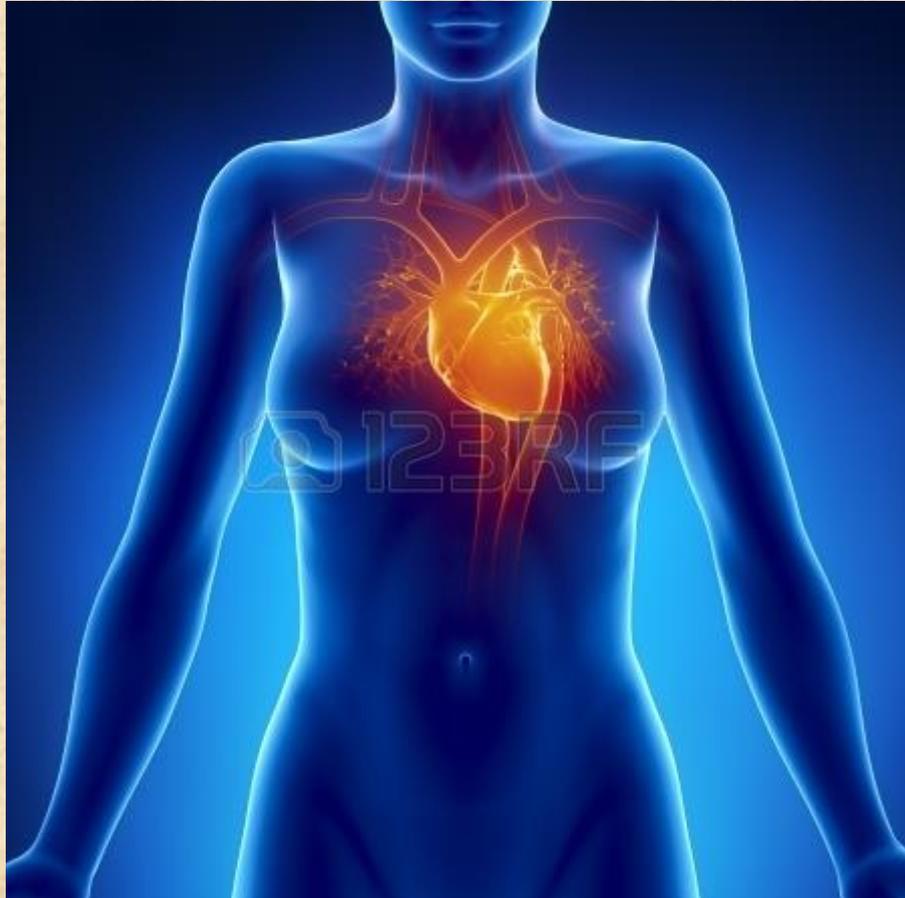


Esta es una pregunta que probablemente te hayas hecho muchas veces y que sí tiene respuesta. Es evidente que el cuerpo humano no puede sobrevivir durante un tiempo prolongado sin ingerir agua y alimento. En el primer caso, una persona que no realice una alta cantidad física podría aguantar entre 3-5 días. En el caso de la comida, hablamos de 7 días. ¿Por qué aguantaríamos más sin comer?

Es sencillo. Nuestro cuerpo, está formado por un 70% de agua y tenemos pérdidas a la hora de miccionar, sudar o incluso respirar. En cambio, las reservas alimentarias son mucho más altas, ya que el ser humano cuenta con reservas de carbono e incluso glucógeno que se genera a la hora de no ingerir nada de comida. Eso sí, es altamente peligroso.

VARIOS

3. La potencia del corazón durante un día puede mover un coche 32 kilómetros.



La potencia del corazón durante un día puede mover un coche 32 kilómetros

El precio de la gasolina y el diésel ha ido bajado exponencialmente en España durante los últimos meses. Sin embargo, hasta hace poco repostar suponía casi un infarto. Precisamente el corazón tiene la suficiente fuerza para mover un vehículo. Concretamente, los latidos de un ser humano durante un día son capaces de generar energía para que un coche tenga autonomía de más de 30 kilómetros. Un músculo de sólo 300 gramos de peso que a su vez desplaza 453 toneladas de sangre en toda su vida. ¡Casi nada!