

Dic. 2014 / May. 2015

Revista de ocio y cultura

Juanfran Torres

Perfil del futbolista
Nada es por casualidad

Joaquín Baeza Rufete

Entrevista
Cocinero del año

Melani





Mientras esperas...

El que espera no desespera si la espera es la pera...

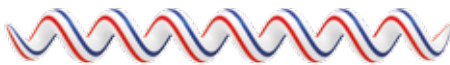
Y eso pretende "Molar", una publicación que se define en su título, pero también en su diseño y estructura, en sus contenidos, curiosidades, hasta en sus anuncios.

"Molar" pretende que su espera en la consulta se convierta en un momento que mole, un instante de distracción, de paz, de encontrar el interés por el ocio, por la cultura y el medio ambiente. Por el cine, por el entretenimiento. Hasta por los consejos de salud bucodental. **"Molar" mola.** Y en la sala de espera de su dentista de confianza, "Molar" no puede faltar. Buena lectura.

MOLAR no se identifica necesariamente con el contenido de los artículos publicados.

Prohibida la reproducción de textos o fotografías sin autorización.

Molar®
Ocio y cultura



Edición

COEA

Colegio Oficial de
Odontólogos y
Estomatólogos de Alicante

Redacción

Agencia X Multiplica
Vicente López Deltell
prensa@coea.es

Diseño

Nacho Evangelisti
www.nachoevangelisti.com

Colaboradores

Ana Guardiola
Carlos Poncini
C.R.D.O Vinos Alicante
Femecv
José Javier Martínez Blaya
José Navarro Pedreño
Marta Veracruz

Impresión

Diseño de papel S.L.

Contacto

Revista de ocio y cultura
hola@revistamolar.com

iQue ya no ocurra más! / Moda

Los imprescindibles en tu armario esta temporada

pag.10

Nunca es tarde / Salidas

desde el acantilado

pag.16

Juanfran Torres / Entrevista

Nada es por casualidad

pag.24

De Bruce Lee al Barça / Cine

En cinco pasos

pag.26

Blancos y sanos / Científico

El blanqueamiento dental no es sólo cuestión de estética

pag.30

Joaquín Baeza Rufete / Dí pa-ta-ta

Cocinero del año

pag.32

Music/on / Sponcify

Sponcify por Carlos Poncini

pag.34

El Clot de Galvany / Medio Ambiente

La lucha por dominar la naturaleza

pag.40

Delicias de vino / Sibarita

Vinos Alicante DOP,

El sabor más auténtico de la terreta

pag.44

ELENA

*Relato ficticio, ceñido a hechos reales,
que muy probablemente se repitan.*

No hay salida buena. Tengo que mantener el engaño. Ellos no se lo merecen. No puedo decirles lo mal que me siento. La enorme insatisfacción que además intuyo no tiene salida futura. Ellos lo han dado todo. Mi silencio, mi falsa satisfacción y el aparente orgullo de haber culminado la cima que les pedí, debe ser mi tributo. ¿Quién hizo mal las cosas para que este fuera el resultado de tanto esfuerzo, de tanto amor?

Elena siempre superaba la media. Una buena dosis de responsabilidad y voluntad, inteligencia y habilidades, hizo que fuera una “empollona”. Siempre dentro del grupo destacado en resultados. El típico ejemplo que los profesores y padres citan, para supuestamente estimular a los que van más atrás en resultados.

De ellas se esperaba que por notas altas, tuvieran acceso a las carreras de más dificultad de entrada. Podrían estudiar lo que quisieran. Los padres y su hermano menor, sin haberlo pactado explícitamente, eran los más convencidos a ese futuro brillante que parecía esperar a Elena. Incluso el último año no sabía que iba a estudiar. ¿No había un sueño que perseguir? Sí, le gustaba todo lo referente a las ciencias de la salud, pero ninguna en concreto. Todo y a su vez, nada. ¿Por qué le parecía escuchar en otros la fuerza de elección, que ella no tenía?

En los últimos meses se decidió: iba a estudiar Odontología. Y empezó a contarlo. Repuntaba la ilusión que parecía no llegar. Había que arrear. La selectividad estaba cerca.





TWITTER



@odontologo "Sin anestesia, por favor"
Chuck Norris

@rem_sori

#chucknorris

Photo perfil

8:30 hs

En este baño se asean, en verano, diez personas, cuatro de ellas son niños de 2 a 10 años. El resto, adultos: los abuelos, los padres y sus parejas. Uno de los peques lleva aparato. Tiene un colutorio y una pasta dentífrica especial. A los otros peques les gusta la pasta de sus dibujos preferidos. Los adultos practican el enjuague tras el cepillado. Los vasos son de plástico y hay hasta nueve dentífricos diferentes y un total de 12. Y algunos colores coinciden. Es un baño complicado, el de la casa de la playa, pero muy familiar. No es raro ver a tres peques y dos adultos cepillándose a la vez. Ah, en la repisa queda sitio para un cepillo y un peine. Y en el lavabo cabe el dosificador de jabón. Una proeza.

Lavabo del aseo de servicio de la familia Waldemar en su casita de la playa



8:30 hs

7 Molar

Boca sana, desde la cuna

La aparición del primer diente es el aviso para iniciar el cepillado, pero antes ya se deben frotar las encías.

¿A qué edad deben empezar a cepillarse los niños? ¿Cómo debemos enseñarles los padres? ¿Cuándo debemos llevar a un pequeño al dentista por primera vez? Múltiples interrogantes que se suman a una etapa complicada que el dentista puede simplificar. El profesional de la salud bucodental es quien tiene las respuestas.

Escena típica de parque: “Yo llevé al niño al dentista nada más nacer”. “Pues el mío tenía muy bien las encías y no lo llevé hasta que tuvo la dentadura completa, pero al meterse el dedo por las noches tuvimos que ponerle aparato”. “Yo lo hice al poco tiempo de salirle el primer diente”. “Pues yo tengo un amigo que lo llevó ya con la primera caries, como hacían con nosotros antes, y no le pasó nada”. “Tengo una amiga dentista que me dijo que una visita al cumplir el primer año sería lo recomendable”. “Pues para mí está muy claro, lo llevo mañana porque ha empezado a salirle una puntita y le duele mucho, no deja de lloriquear, y seguro que el dentista tiene remedio para la dentición”. A los padres les llueven consejos, opiniones, recomendaciones. Hasta de quienes nunca han sido padres. Y sobre temas tan diversos como la forma de amamantarlos, vestirlos, calmarlos cuando lloran... También sobre cómo tratar su salud bucodental. Pero, ¿cuándo es recomendable visitar al dentista por primera vez?

El Colegio de Odontólogos y Estomatólogos de Alicante tiene respuesta para estos interrogantes. Y una máxima lo resume todo: Es aconsejable acudir a nuestro dentista de cabecera. Él será quien mejor nos guíe en un proceso que, con educación y prevención, puede ser de lo más sencillo y eficaz. Él será el que nos recomiende llevar al niño a la consulta cuando toca. La primera visita debe realizarse al aparecer el primer diente temporal o “de leche”, o bien cuando el

pequeño cumpla su primer año. La Sociedad Española de Odontopediatría siempre recomienda que, como muy tarde, la primera consulta se realice al cumplir los dos años de edad.

Frente a este consejo hay quien dice: “Los dientes de leche no son tan importantes, si se le van a caer...”. Grave error. En primer lugar, estas piezas dentales son las que utilizan durante años para masticar y alimentarse apropiadamente y, por tanto, para crecer como es debido. En segundo término, sirven para que el niño aprenda a hablar y a pronunciar las letras de forma correcta. Proporcionan una imagen de armonía facial y sirven para reservar el espacio adecuado y necesario para que cuando salga el diente permanente tenga su sitio correcto en la arcada dental.

Y, ¿cuándo deben comenzar a cepillar sus dientes? Desde la cuna. La dentición suele comenzar a los seis meses y ya antes es aconsejable frotar las encías de los pequeños con un poco de agua para limpiar la boca de bacterias. Al aparecer el primer diente es recomendable iniciar el cepillado. De forma gradual iremos introduciendo una pequeña cantidad de crema dental -del tamaño de un guisante- y con bajo nivel de flúor. Los primeros años, el cepillado debe realizarse siempre bajo la supervisión de un mayor, que debe verificar que el pequeño no se traga la pasta dentífrica.

¿Cómo debo cepillar los dientes de mi hijo?

Es aconsejable la supervisión del cepillado del niño hasta los seis años, siguiendo las siguientes instrucciones:

- ① Utilice una pequeña cantidad de crema dental (del tamaño de un guisante) con bajo nivel de flúor. Verifique que sus hijos no se traguen la crema dental.
- ② Utilice un cepillo dental con cerdas suaves, cepillando primero las superficies interiores de todos los dientes, donde se acumula más placa. Coloque las cerdas inclinadas hacia la encía y cepille suavemente desde la encía hacia el diente.
- ③ Limpie todas las superficies exteriores de los dientes. Coloque las cerdas inclinadas hacia la encía y cepille suavemente hacia delante y hacia atrás.
- ④ Coloque el cepillo de modo que las cerdas estén sobre la superficie de masticación de los dientes. Cepille suavemente hacia delante y hacia atrás.

coea.es

Ana Guardiola

¿Harta de ponerte siempre lo mismo?
Aquí te mostro lo imprescindible en tu armario
para esta temporada.

¡Que ya no ocurra más!

Los imprescindibles en tu armario
esta temporada

PONCHO "IT"
BURBERRY PROSUM



MAXI FOULARD
ZARA



BLUCHER NEGRO
CUPLÉ



KIMONO
CUPLÉ



SHOPPING TIME
ZARA



BOMBONERAS
PURIFICACIÓN GARCÍA



BÁSICOS
MANGO



BLACK JUMPSUITS
MANGO



UNA PRENDA CON FLECOS
MASSIMO DUTTI



BLACK BOOTS
MASSIMO DUTTI





LOOKS READY



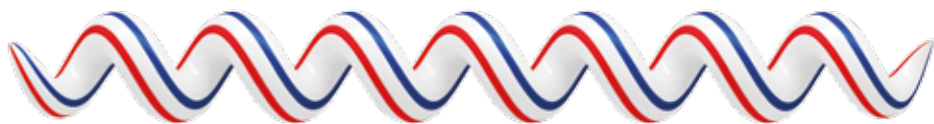


TO WEAR!

Ver más en:
www.desdemiespejo.es



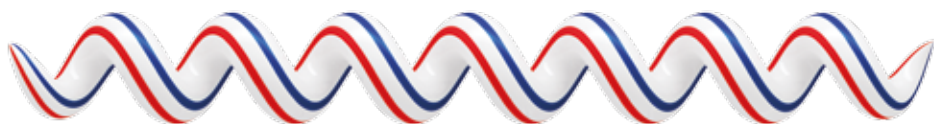
WARNING



**lleva cuidado
cuando pienses
en tu salud**

LOW

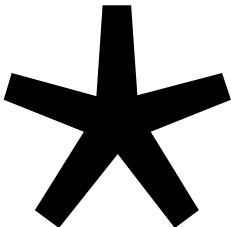
COST



La salud es lo primero.
Antes de embarcarte en cualquier cosa
que tenga que ver con tu bienestar
recuerda que hay cosas
que no tienen precio.



matagón



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):
Digase de la letra pequeña escondida en las ofertas de
tratamientos odontológicos incompletos.

Dentistas sin asteriscos.

coea

Colegio Oficial de
Odontólogos y Estomatólogos
de Alicante

www.coea.es



Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana

Asociación privada sin ánimo de lucro cuyo fin prioritario es la promoción, tutela, organización y control de las modalidades y especialidades deportivas dentro del territorio de la Comunidad Valenciana.

Pisar, respirar, sentir. Y nunca es tarde, la Naturaleza siempre nos recibe. Y nos motiva, nos levanta, nos anima. El senderismo es uno de los deportes más recomendados para encontrar la salud. Busquémosla en un primer itinerario muy sencillo y corto, ideal para iniciarse, con vistas espectaculares y con la descripción del recorrido realizada por expertos de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana.

Illa del Portitxol.
Foto cedida por Femecv.

Nunca es tarde



Desde el acantilado

SL-CV 98 Denominación Cap Prim

La Creu del Portitxol es el punto de partida de esta ruta y del trayecto del Cap Prim, pudiendo combinar ambas rutas ya que no son ni muy largas ni muy pesadas.

Población - Xàbia

Salida - Mirador de la Creu de Portitxol

Llegada - Cap Prim

Dificultad - Baja

Tiempo - 21 minutos

Desnivel neto - 55

Desnivel acumulado - 82

Sendero Lineal

Entidad Promotora - Ayuntamiento de Xàbia

Cap Prim

Siguiendo por el acantilado a unos 1.100m. desde la salida llegaremos a una de las puntas del **Cap Prim**, señalizada con un poste. La senda continúa algo más, pero por motivos de seguridad se decidió que la ruta terminase en este punto.



4

La Creu del Portitxol

Desde aquí sale una senda con una valla de madera a la izquierda por la que iremos descendiendo. A los 50m. encontraremos un cruce de sendas, la de la derecha nos llevaría a la **Cala de la Barraca**, también marcada como S.L., y la de la izquierda nos lleva al **Cap Prim**. Seguiremos descendiendo, por tanto, por la senda de la izquierda y tras dejarnos dos sendas a la derecha bajaremos unos escalones que nos conducirán hasta una valla que cierra el paso hacia un pequeño barranco a la izquierda.



A partir de aquí nos encontramos varias sendas y aunque todas llevan al mismo sitio, la ruta discurre por la que va bordeando el acantilado ya que por ésta podremos disfrutar de unas inmejorables vistas **dels Pallers**, de **l'Illa del Portitxol** y del **Cap Negre**.

Els Pallers



Unos metros más adelante encontraremos otro cruce de sendas, pero esta vez seguiremos recto para adentrarnos en una pequeña pinada. Al salir de la cual, bajaremos cinco escalones y continuando por la izquierda, 50m. más adelante volveremos a bajar cuatro escalones más. Nos encontraremos un nuevo cruce de sendas con un poste indicador que nos llevará por la izquierda a la **Cala Sardinera** y recto hacia el **Cap Prim**.

Illa del Portitxol

Platja del Portitxol



Amplía la información:

<http://www.femecv.com/senderos>

Ese dedo no mola

¿Es el hábito de succión del dedo un problema?



El reflejo de succión es normal y saludable en los bebés. Sin embargo, si continúa después de haber erupcionado los dientes permanentes, entre los cuatro y los siete años, este hábito puede provocar problemas con el crecimiento de la boca y la mandíbula, así como con la posición de los dientes. La succión habitual del dedo hace que los dientes anteriores se dirijan hacia afuera ocasionando una mordida abierta, lo cual puede ocasionar problemas en la edad adulta, tales como desgaste prematuro de los dientes, mayor cantidad de caries y molestia al morder. La succión de chupetes una vez que aparecen los dientes permanentes produce problemas similares.

El mejor modo de resolver el hábito de succión (chupadedo) es a través del refuerzo positivo, sin utilizar palabras ni conductas negativas.

Su hijo sólo está haciendo lo que le parece natural. Elógielo cuando no lo haga. Intente corregir la ansiedad que da origen a dicho hábito. El dentista o el pediatra también pueden recetar algún producto de sabor amargo para recubrir el dedo y evitar la succión o bien algún aparato que le recuerde que no debe succionarlo.

ELENA

*Relato ficticio cenido a hechos reales,
que muy probablemente se repitan.*

Continúa leyendo, si vienes de la
página 4

No fue la selectividad todo lo bien que se auguraba. Aquél año la nota de corte para Odontología y Medicina fue especialmente alta.

Abrumados por las prisas, el desengaño, el miedo a verse abocada a estudiar algo envuelto de desencanto, los padres queriendo corresponder a la ilusión mostrada en los últimos meses, echaron sus cuentas , y si todo iba coyunturalmente bien, podrían pagarle los estudios de Odontología en una universidad privada en Madrid. Y así fue.

El pago mensual de matrícula, ya en el cuarto año de carrera, resultó una lacra económica dura, de la que ya no cabía vuelta atrás. Libros, material específico, transporte insufrible hasta la Facultad a 15 kilómetros de Madrid y los gastos propios.

Una pesada losa económica y un esfuerzo familiar tremendo, conforme la coyuntura nacional se tornaba diferente.

De cabeza de ratón a cola de león. Se sintió fuera de lugar, asumiendo hándicaps. Otros parecían tener más medios.

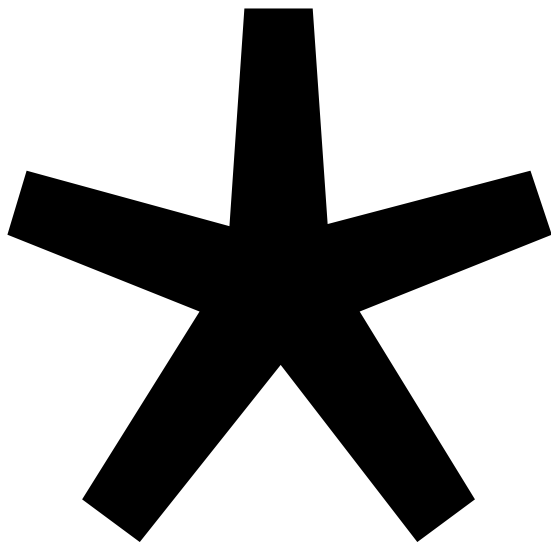
Era ya la quinta promoción de la Facultad, y aunque los había buenos, muy buenos estudiantes, el insoportable ambiente competitivo que desde el primer año se palpaba empapelaba de tensión cualquier materia.

Los propios profesores se encargaban de anunciar dificultades en el sector, plétora profesional, necesidad de especializarse... miedo. Miedo para Elena. Miedo y tensión difícilmente confesables en las visitas a casa, consciente del esfuerzo económico. Había que usar la inteligencia emocional y darles a los padres la parte de satisfacción que merecen y de la que se alimentan. No cabe pagar caro descontentos.

Al principio del quinto año, el ambiente se había polarizado. La tensión por el futuro laboral aumentaba. “Si no tienes Máster elegido, o posibilidades de hacerlo, tienes un problema. Eres de los que se prevé vayan a tener poco futuro...”.



Continúa leyendo esta historia en la
página 39



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (según la RAE): Signo ortográfico (*) empleado para llamada a notas u otros usos convencionales.

Asterisco (según el COEA): 1.- Llamada al engaño de los pacientes odontológicos. 2.- Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos. Desde las instituciones colegiales abogamos por una odontología sin asteriscos y de calidad. Para eso es necesario conocer la profesionalidad y experiencia del odontólogo que le va a atender, así como los equipos tecnológicos que usa para el diagnóstico y el tratamiento, y los materiales utilizados. Ejemplos: * No incluye fase quirúrgica y de control, ni prótesis sobre implante. *Sólo válido para tratamientos de implantes unitarios. *No incluye 24 mensualidades de 100 euros cada una. *No incluye retenedores. *No incluye protesis y sus aditamentos.

Dentistas sin asteriscos.



Juanfran Torres vistiendo la camiseta del Atlético de Madrid



En esta vida, nada ocurre casualmente.

Todo tiene un porqué. Incluso varios. El crevillentino Juanfran Torres tenía que pasar por tres clubes y por algunos sinsabores para recalar en la casa donde su trabajo, su garra, su fuerza, su espíritu, su lucha, tuvieran merecida recompensa.

Nada es por casualidad

Ahora es un seleccionado que todos admiran. Nadie ha tenido que devolverle la fe que su padre inculcó en él. Esa nunca se había marchado. Pero sí tenía que llegar un entrenador como Simeone para darle su total y absoluta confianza. A partir de ahí, todos lo han visto. Juanfran Torres, titular indiscutible en el Atlético de Madrid, un hijo de la selección española. Un jugador humilde que aceptó de buen grado el nuevo puesto que le encomendaba el Cholo. “No me gustaría volver a una posición más adelantada. Mi posición es la de lateral”, sentenciaba recientemente. “Me lo paso mejor ahora porque hago más cosas, ataco y defendiendo. Si defendiendo de lujo, la gente dice «qué bien defiende», y si tengo suerte y pego tres buenas carreras, quedo doblemente contento”. Un cambio que asumía con agrado casi una década después de comenzar su andadura profesional en la Liga de las Estrellas.

Con 18 años debutaba en el club de su vida, el Real Madrid. Ahora, es el defensa más tenaz del club de su corazón, el Atleti. “Lo que más me costó es que la afición se olvidara de mi pasado blanco y valorase que lo doy todo por este club desde el primer día”, asegura el crevillentino. En su

pueblo, muchos atléticos han salido de la cueva en la que se había agazapado. Y los amantes de la Selección Española reconocen el honor que supone tener a un hijo del poble entre los más grandes. “Me siento súperorgulloso, el tío más feliz del mundo”, dice siempre Juanfran cuando se le pregunta por su experiencia con la Absoluta. “Yo me acuerdo de ver los mundiales y las eurocopas con mi padre y los amigos, de niño. Era ahí donde quería estar entonces. Y ahora que lo estoy no quiero que termine nunca”. Pero asume que puede ocurrir. “Del Bosque quiere a los mejores y es muy difícil estar siempre a tope. Lucho cada partido por mi club y por estar en la Selección, pero te voy a decir una cosa, si Del Bosque no me hubiera llevado al Mundial seguiría diciendo lo mismos de él: Es el mejor seleccionador que podíamos tener.

En corto, Juanfran sigue siendo un chaval alegre, simpático, amable. Un hombre que ha cumplido su sueño. Y no ha sido por casualidad. “Cuanto tenía 6 años le escribí en un papel a mi padre que algún día sería jugador profesional de Primera División. Cuando debuté con 18 años con el Madrid recordamos con mucha alegría aquel momento”. Y su padre conservó ese papel hasta el día de su fallecimiento. Su progenitor fue esencial en su vida, el primero que intuyó que ese sueño podría cumplirse, le alentó, acompañó, animó, el primero que creyó en él y en sus posibilidades. “Mi padre vivía para mí”. Y ahora, Juanfran le dedica todos y cada uno de sus merecidos triunfos. Esos que comparte en el campo con su pequeño Oliver, sin olvidar a su esposa Verónica ni a su madre, Lina, tampoco olvida a sus hermanas, a sus familiares, a sus amigos. Al club que le vio nacer como futbolista, al Bronquets. “Muchas de las personas que más quiero siguen en Crevillent y siempre que tengo unos días libres aprovecho para volver a casa”.

Me lo paso mejor ahora porque hago más cosas, ataco y defendiendo.

Economista de profesión, Cinéfilo de vocación. Nunca se duerme en el cine y sus conversaciones siempre giran en torno a la última serie o película. Escribe críticas en revistas y periódicos en Alicante y es fiel a los festivales de la zona.



EN CINCO PASOS

Bruce Lee es el auténtico referente del cine de artes marciales. Pero no solo eso: además era, es y será un icono. Un personaje muy carismático, que supo vender la cultura china como nadie. Existe una leyenda negra que dice que esto precisamente fue lo que provocó su muerte. No entraremos en polémicas, pero para conocer rápidamente, y de forma entretenida, la vida de Bruce Lee, que mejor que ver...

1º Paso

Dragón

La vida de Bruce Lee. Un biopic sobre el actor chino, dirigido por Rob Cohen, y protagonizada por uno de sus hijos, Jason Scott Lee. En el papel de su mujer encontramos a una actriz llamada Lauren Holly. Una clásica actriz de reparto, que también vimos en...

2º Paso

Un domingo cualquiera

Pese a ser una de las cintas que empezó a marcar la decadencia en la filmografía de Oliver Stone, no puedo evitar sentir una gran simpatía por la misma. Es entretenida, y presenta el mundo del deporte de élite como una enorme fiesta donde lo de menos es precisamente eso: el deporte. Oliver Stone a veces es demasiado excesivo. En esta menos, pero en...

3º Paso

Asesinos natos

Se pasó. Un montaje que a veces roza el ridículo, pero que también tiene momentos loables. El guión de esta película no es de un cualquiera. Es de un director que pudiera ser uno de los mejores de la historia del cine. Pero que como todos, tuvo unos inicios, y para financiar su gran obra maestra tuvo que vender este guión, el de Marea Roja y el de Amor a quemarropa. Y no es otro que Quentin Tarantino, y su obra maestra, Pulp Fiction. Y sí, también es guionista. Y sí, también es actor. Y su papel más recordado siempre será...

4º Paso

Abierto hasta el amanecer

Dirigida por otro de esos directores que saben lo que se hacen, Robert Rodríguez. Y para la posteridad, una escena que nunca será olvidada: el baile erótico, serpiente y botella de tequila incluida, protagonizado por Salma Hayek. Salma puso su cuerpo al servicio de la escena, pero puso su voz en una película de animación de las que no tienen desperdicio...

5º Paso

¡Piratas!

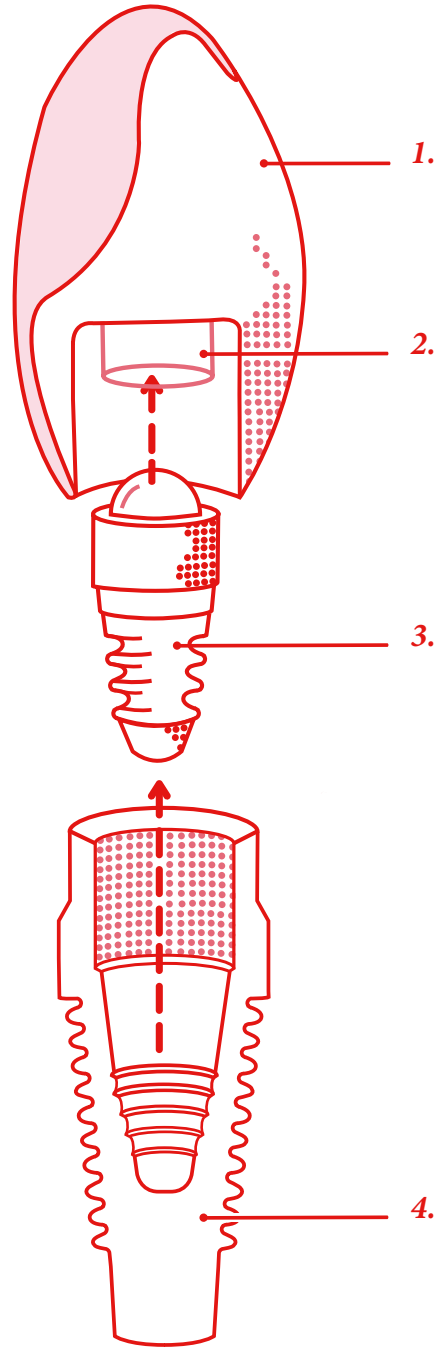
Un título que hay que gritar. No es un nombre, es un aviso. ¡Qué vienen los piratas!, quiere decir. Uno de los mejores films "infantiles" que se han en los últimos años. Divertida, original, emocionante... con una banda sonora plagada de éxitos rockeros y poperos ingleses. Como suele ser habitual, el doblaje corre a cargo de actores famosos, tanto en la versión original como en la doblada al castellano. Un outsider figura entre todos. Un futbolista. Un tío majísimo que es capaz de poner de acuerdo a un país, le guste el fútbol o no, y sea del equipo que sea. No es otro que Andrés Iniesta, ese jugadorazo que toca la pelota en el...

Hemos dado cinco pasitos para unir dos acontecimientos curiosos. Si quieres proponernos tu reto particular, para que unamos a través del cine dos acontecimientos cualquiera, adelante. Envíanos un email a prensa@coea.es

F.C.Barcelona. Equipo más que centenario, que cumple años en el citado mes de noviembre, y del que poco podemos añadir, que esta no es una sección de deportes.

Tienes que saber

Un implante no es más que un sistema de sujeción que tu dentista utilizará para colocar en tu boca una pieza que tienes ausente. Un implante, por sí sólo, no sirve para nada. Todo implante tiene que llevar asociado un sistema de sujeción a él y a la corona que sobre él se coloca. Recuerda, no admitas un presupuesto de sólo un implante, exígelo con la prótesis.



1. Corona 2. Pilar 3. Tornillo 4. Implante.

ELENA

*Relato ficticio ceñido a hechos reales,
que muy probablemente se repitan.*

Continúa leyendo, si vienes de la
página 39

Era lógico, la necesidad de rentabilidad envuelve en la esencia misma de la existencia de aquella clínica y de toda la cadena. Hasta el puesto de trabajo de algunos de sus compañeros. Nadie iba a realizar una estructura como aquella por vocación o por carrera profesional de otros. Lo entendía, a pesar de no querer hacerlo. Ahora, lo entendía. ¿Dónde guardo todo lo que he aprendido y no puedo poner en práctica? ¿Qué sentido tiene innovar o invertir en formación de primer nivel, si el análisis de costo/beneficio es el principio que todo lo abraza? ¿Por qué no puedo con libertad utilizar todo un armamentarium de sistemas que conozco y domino para encontrar la mejor opción de tratamiento para los pacientes? Poco a poco, casi metastásicamente, siento que se banaliza. La adherencia con cada uno de los pacientes, es menor. Ya no los siento como suyos. Son primero de la gestión rentable y luego suyos. ¿Qué poco se parece lo que hago, a lo que soñé que haría! ¿La insatisfacción es el único destino final de esta historia de esfuerzo, tesón y amor? Parece imposible pensar en tener mi propia clínica. ¿Y cómo competir contra estos tiburones de la gestión? ¿Qué sé yo de gestión? ¿Cuánto tendría que invertir en tiempo de amortización para llegar a tener una clínica propia? ¿Y si no funciona, hay plan B? ¿Volver a este tipo de clínicas? ¿Volver a este grado de insatisfacción personal?

Acabó por hoy mi jornada. Estoy aquí en el atasco y repaso todo lo ocurrido. Me acuerdo de mis padres. Mis esforzados padres. No hay salida buena. Tengo que mantener el engaño. Ellos no se lo merecen. No puedo decirles lo mal que me siento. La enorme insatisfacción que además intuyo no tiene salida futura. Ellos lo han dado todo. Mi silencio, mi falsa satisfacción y el aparente orgullo de haber culminado la cima que les pedí, debe ser mi tributo. ¿Quién hizo mal las cosas para que este fuera el resultado de tanto esfuerzo, de tanto amor?

FIN

El blanqueamiento dental no es sólo una cuestión de estética. Un tratamiento aplicado por manos inexpertas puede tener graves consecuencias sobre la salud de nuestra boca. La ley lo refleja claramente. Los tratamientos blanqueadores que utilizan concentraciones superiores al 0,1% de peróxido de hidrógeno (los realmente efectivos) deben ser siempre utilizados por el odontólogo.

Blancos y sanos



Antes de plantearse un tratamiento de blanqueamiento dental es imprescindible que un dentista realice siempre un examen clínico previo

En los últimos años han proliferado las ofertas para tener una sonrisa deslumbrante por muy poco dinero. Las ofertas cuelgan de centros comerciales y estéticos como si el blanqueamiento dental fuera un procedimiento tan sencillo como cepillarse los dientes. Nada de eso.

Por ley (Real Decreto 1594/1994), los tratamientos blanqueantes con una concentración superior a 0,1% de peróxido de hidrógeno (los que verdaderamente son efectivos), deben ser supervisados por el dentista y tienen que realizarse en una clínica con unas medidas higiénico-sanitarias adecuadas.

Dientes blancos no es sinónimo de dientes sanos. Y a menudo, el afán estético está contraindicado para la salud de nuestra boca. La técnica de blanqueamiento puede interferir en

agrarar procesos de patologías bucales que pueda padecer el paciente, tales como periodontitis, si no han sido correctamente diagnosticadas y tratadas por un profesional.

Quemaduras, alteraciones en las mucosas o sensibilidad dental, son algunos de los efectos secundarios que pueden tener para la salud si el tratamiento no es supervisado por un odontólogo.

Desde el Colegio de Dentistas de Alicante se aconseja a las personas interesadas en blanquear sus dientes que acudan a su dentista de cabecera. Él será el que le aconseje el tratamiento más adecuado para conseguir el efecto deseado sin que tener los dientes blancos pueda acarrearle problemas mayores en la salud de su boca.

Consejos para mantener los dientes blancos

① Además del cepillado tras las comidas, usar después un enjuague bucal adecuado.

② Disminuir o evitar las sustancias que manchan los dientes, tales como el café o el tabaco, el vino tinto o los refrescos

③ La fruta dura y con poco azúcar ayuda a limpiar manchas. Su odontólogo le indicará las limpiezas dentales que precisa para eliminar pequeñas manchas

coea.es

El chef alicantino Joaquín Baeza Rufete conseguía ganar esta primavera el V Concurso Cocinero del Año en España. Más de cinco horas maratónicas preparando un menú completo...

Joaquín Baeza Rufete

**COCINERO
DEL AÑO**

@BaezaRufete

Facebook: restaurantebaezarufete



¿Cómo ha influenciado en su carrera haber conseguido este relevante galardón?

Realmente ha sido muy gratificante en todos los aspectos. Gracias a estos reconocimientos hemos llegado a más gente pero seguimos firmes en nuestra línea de humildad, trabajo, constancia y darle felicidad al comensal que nos visita.

Usted también es el precursor del “Caviar con B”, ¿en qué consiste esta iniciativa?

Fue algo muy bonito. Soy y me siento muy alicantina, así que cuando Amstel me propuso crear una receta para que la pudiesen ofrecer en más de cien bares de Alicante, no me lo pensé. Y qué más alicantino en Hogueras que las brevas, lo único que le quise dar un toque de glamur y de vanguardia. Y de ahí nació en ‘Caviar con B de Bacoress’.

Joaquín Baeza es el chef del restaurante Baeza-Rufete, fundado en Alicante en 2012 en la avenida Ansaldo 31, ¿qué ofrece en su casa que otros no ofrecen?

Nunca me ha gustado pensar en si doy algo que otros no dan o viceversa. Admiro a todos aquellos que arriesgan su salud, su dinero y su familia para perseguir su sueño de cocinar. Mi cocina es honesta, respetuosa con la tradición, amante del producto y con la vanguardia que me da mi espíritu inquieto.

¿Cuál es su plato preferido de cocinar?

Cualquiera que sepa a mar, a tierra, a huerta... a producto.

¿Y de comer?

Cualquier plato de cuchara y por supuesto, la cocina de vanguardia bien ejecutada.

¿Qué platos recomendaría para una correcta salud bucodental?

Cualquiera, la salud bucodental no depende de lo que comas sino de cómo lo comes y cuál es tu higiene bucal.

¿Cómo ha sido su experiencia en el dentista?

Siempre buenas además de constantes. Mi dentista es mi amigo, mi cliente y quien me ayuda a poder disfrutar de seguir comiendo sin problemas con mis dientes.

¿Se nos queda algo entre los fogones?

En el fogón de un cocinero lo que siempre le queda son las ganas de volver a encenderlos y seguir cocinando y repartiendo felicidad.

¿Qué receta le gustaría compartir con los lectores de “Molar”?

ARROZ A BANDA CON BOQUERONES

Ingredientes: (Para 4 personas)

Morralla(pescado de roca)	800 grs.
Ñora	2 Piezas
Ajo	4 Dientes
Tomate	120 grs.
Boquerones	200 grs.
Aceite de oliva	50 grs.
Arroz bomba	250 grs.
Gamba roja de Dénia	4 Piezas

- 1 En una paellera sofreír las ñoras y los dientes de ajo, retirar.
- 2 Poner las ñoras y los ajos en un mortero y majarlo todo.
- 3 Hacer un caldo con la morralla, cocer 20 minutos el pescado de roca junto al agua, una hoja de laurel y si se quiere dos tomates partidos por la mitad y dos cebollas también partidas para darle un toque de verdura.
- 4 Desespumar y mantener caliente.
- 5 En la paellera que hemos frito las ñoras y los ajos, marcar las gambas y los boquerones. Reservar.
- 6 Añadir el arroz para sofreírlo y quitarle el almidón.
- 7 Mojar con el caldo en proporción de tres partes de caldo por una de arroz. Cocer a fuego fuerte durante 7 minutos y durante otros 7 a fuego suave.
- 8 A falta de un par de minutos añadir los boquerones y las gambas.

Disponer el arroz en el centro del plato con los boquerones y las gambas por encima.



Carlos Poncini

Colaborador en programas radiofónicos, asiduo de blogs musicales y crítico en revistas del gremio, participando en grandes festivales independientes de forma activa.

Augustines pare discos que siempre van in crescendo. Y lo hace tras recortar su nombre y publicar un trabajo con su propio nombre. Pero además consigue una cosa nada fácil, enganchar desde la primera escucha. También presenta disco este año Eternal Summers, con ritmos dream pop electrónico, punk o de la nueva ola. Dos ofertas lanzadas para pasar una buena escucha.

Portada del disco Augustines
2014

Music/ ON





IN CRESCENDO

Grupo: Augustines

Disco: Augustines

Año: 2014

Billy McCarthy, Eric Sanderson y Rob Allen, Augustines, publican en 2014 y tres años después de su *Rise Ye Sunken Ships* su segundo trabajo de estudio. La banda ha acortado su nombre, pues antes se llamaban **We Are Augustines** y lo han dejado en **Augustines** sin más y publican este disco homónimo que está siendo una de las grandes sorpresas de la temporada. Un regreso por la puerta grande, bajo la batuta del productor **Peter Katis**, que ha trabajado con Interpol o The National entre otros. Su sonido raya a gran altura con doce excelentes composiciones que demuestran que el grupo ha alcanzado un grado de madurez ciertamente significativo. En esta segunda entrega a las cuidadas melodías las han rodeado de unos magníficos arreglos orquestales y unos coros que complementan de forma magistral la áspera voz de su cantante **B. McCarthy**. Textos que hablan de desamor, de soledad y en definitiva de los diferentes "palos" que le ha pegado la vida a Billy su principal compositor. Que te enganchan desde la primera escucha, no sé si os he comentado alguna vez lo amante que soy de las canciones con tintes épicos y ahora que Arcade Fire se ha pasado a la pista de baile he de ir buscando bandas más undergrounds que remuevan entrañas como lo hacían los canadienses en sus primeros trabajos. El disco al igual que sus temas está estructurado in crescendo, tras una breve introducción, en el corte tres encontramos ese maravilloso single de adelanto que fue el preludio de este larga duración *"Nothing To Lose But Your Head"*. Según avanzamos hallamos una pareja ganadora formada por *"Don't You Look Back"* y *"Walkabout"* y el punto culminante lo pone "This Ain't Me", la mejor y más dinámica de la docena, luego el disco se toma un respiro para terminar de un forma magistral con otra soberbia melodía el *"Hold Onto Anything"* un digno final para un disco sobresaliente. Sería una muy buena noticia poder encontrarnos a la banda en algún festival veraniego para comprobar si son tan buenos en directo como dentro del estudio, sería la bomba.

Dónde encontrarlo:

<http://www.weareaugustines.com>



PÍLDORAS DE ELECTROPOP MELANCÓLICO

Grupo: Eternal Summers

Disco: The Drop Beneath

Año: 2014

Últimamente están proliferando mucho las bandas con chica asiática al frente, es el caso de **The Pains Of Being Pure At Heart**, de **The History Of Apple Pie** o **DEla** que nos ocupa este mes en la sección: **Eternal Summers**. Y aunque este trío de Virginia liderado por **Nicole Yun** no es nuevo en esto de la música, ya que este es su tercer trabajo de estudio, es ahora aprovechando esta corriente cuando alcanzan cierta notoriedad en los medios. Simple casualidad ¿o no? Conviene matizar de todas formas que los sonidos de Eternal Summers van por otro lado y lo único que les emparenta a esas dos bandas es el origen de su cantante. Los de Virginia se mueven por el dream pop electrónico, el punk o la nueva ola mientras que los dos primeros lo hacen por shoegaze. Nicole y sus chicos estarían más cerca quizás de otras formaciones como **Verónica Falls** o **Dum Dum Girls**, por citar otros dos ejemplos. Para definir la música de la banda podríamos apuntar que practican una combinación de armonías vocales, estribillos pegadizos con sencillas melodías, todo ello aderezado con una base electrónica contundente. La producción corre a cargo de **Doug Gillard** que estuvo en bandas como Guided By Voices o Nada Surf, y que algo sabe de todo esto que comento. El álbum se abre con **100**, toda una declaración de intenciones de por donde se va desarrollar el disco. Es importante seleccionar bien la primera canción. Le siguen **A Bourial**, **Gouge**, que fue el magnífico single de presentación, y **Keep Me Away**, hasta llegar al punto de inflexión, el corte cinco, mi favorita **Never Enough**, una píldora de electropop melancólico que te hipnotiza nada más escuchar los primeros acordes. Destacar también **Not For This One** y la enérgica **The Drop Beneath** que cierra y da nombre al disco. En definitiva los once cortes de este nuevo trabajo hacen que el álbum alcance el notable alto, que esta fenomenal para maltrechos tiempos que discurren donde cuesta mucho encontrar discos de calidad y muy poco música de usar y tirar.

Dónde encontrarlo:

<http://eternalsummers.bandcamp.com>



Cuando los síntomas no son evidentes

Enfermedades de las encías

**Gingivitis y periodontitis, el paso
de la inflamación eventual a la
enfermedad crónica**

Detección precoz, detección tardía. Revisión regular, revisión esporádica o cuando hay dolor. Las diferencias son evidentes y la insistencia en acudir periódicamente al dentista nada tiene que ver con las aspiraciones económicas del profesional. Lo peor de las enfermedades de las encías es que, cuando se detectan, puede ser tarde...



Las campañas de detección precoz de las enfermedades son eso, iniciativas que buscan evitar males mayores en los pacientes. En el caso de enfermedades relacionadas con las encías, la revisión periódica por parte de nuestro dentista de confianza es absolutamente fundamental. Lo peor de estas patologías es que cuando son detectadas puede ya ser tarde. Apenas muestran síntomas y no suelen doler, de ahí la gran importancia de las revisiones regulares para poder prevenir y atajar el proceso en la fase más inicial posible.

El diagnóstico precoz de la gingivitis es el arma fundamental con la que cuenta el dentista y el paciente para evitar la periodontitis. La primera enfermedad es la inflamación de la encía. La gingivitis no conlleva pérdida del soporte óseo de los dientes, por lo tanto, es una patología reversible. Si no se trata a tiempo aparece la periodontitis, enfermedad crónica que supone que un debilitamiento progresivo del hueso, lo que conduce a una afección de los tejidos de soporte del diente.

La enfermedad periodontal es la principal causa de pérdida dentaria en adultos. La mejor manera de prevenir la enfermedad periodontal y la caries dental es el uso del cepillo de dientes, el hilo de seda o el cepillo interproximal y las visitas regulares al dentista.

Síntomas

El sangrado es una señal de alarma que nos lleve a visitar a nuestro dentista de cabecera. Y a este síntoma se añade el enrojecimiento de las encías o su inflamación, así como el mal aliento o la halitosis.

Consejo

En el caso de enfermedades relacionadas con las encías, la revisión periódica por parte de nuestro dentista de confianza es fundamental. Lo peor de estas patologías es que cuando son detectadas por el especialista puede ya ser tarde.

Señal de alarma

La primera alarma podría ser el sangrado de las encías. El problema es que el sangrado se produce muchas veces solo con cepillarse los dientes y a menudo no lo tenemos presente como un síntoma de gingivitis. De este modo retrasamos el diagnóstico y aparece la periodontitis. El sangrado, por tanto, debe ser una señal de alerta que nos lleve directamente a visitar a nuestro dentista de cabecera. Y a este síntoma se añade el enrojecimiento de las encías o su inflamación, así como el mal aliento o la halitosis.

Si acudimos a la consulta en esta primera fase de la enfermedad las posibilidades de recuperación son amplias. El primer paso será tratar la infección, curar los tejidos y luego proceder a unos cuidados específicos.

Si no hemos acudido a tiempo y ya padecemos una periodontitis, es obligatorio someterse a una regeneración de los tejidos periodontales destruidos, que no siempre logra solucionar el problema. Si éste es el caso, el dentista le informará sobre las posibilidades que existen para reemplazar las piezas perdidas, implantes o prótesis.



Librosfera

por **Marta Veracruz**

Marta Veracruz, se dedica profesionalmente a la abogacía aunque su verdadera pasión son los libros. Ávida lectora de todo tipo de literatura, si bien es cierto que las obras contemporáneas ocupan la mayor parte de las lejas de su biblioteca.



La Allende policíaca

Primera novela policíaca de Isabel Allende. Desentraña la misteriosa historia de unos asesinatos predichos por una reputada astróloga de San Francisco. Sin embargo la policía no los trata como los actos de un asesino en serie, sino como actos individuales, hasta que el grupo de rol formado por Amanda Martin y otros adolescentes, empieza a sospechar que todos son obra de una misma persona. En un primer momento nadie les toma en serio menos Bob Martin, capitán de la policía y padre de Amanda. No obstante poco a poco las teorías de Amanda y sus secuaces van tomando forma hasta que la policía sigue las investigaciones que resultan de las pesquisas de estos chavales. En mi opinión se trata de un libro entretenido y poco más. Debo decir que últimamente las novelas de Isabel Allende no acaban de emocionarme y eso que se trata de una de mis autoras favoritas. No sé por qué a Allende le ha dado por escribir novela juvenil. En sus últimos libros todos sus protagonistas son adolescentes y si bien es cierto que no deja de maravillarme el uso del llamado realismo mágico y como lo envuelve todo en ese halo de surrealismo, también es cierto que sus historias son cuanto menos descafeinadas, hechas para un público joven y con pocas exigencias. Echo de menos a la Allende de “La Casa de los Espíritus” o de “Cuentos de Eva Luna”. No obstante, no me puedo resistir a sus libros y realmente en los “Juegos de Ripper” abandona su área tradicional adentrándose en un mundo (el de la novela negra) desconocido hasta ahora en toda su obra. El resultado de ello... bueno, que cada uno juzgue...

EL JUEGO DE RIPPER

Autora: Isabel Allende

Editorial: Plaza & Janés Editores

Año: 2014

ELENA

*Relato ficticio cenido a hechos reales,
que muy probablemente se repitan.*

Continúa leyendo, si vienes de la
página 21

Además hay “Másters del universo” para unos pocos elegidos y “los otros Másters” de menor categoría. Su brillante expediente, sus habilidades y una buena preparación al examen de selección, consiguieron el resto. Aceptada en el Máster de Ortodoncia

Tras tres años de entrega y completa dedicación, Elena, con 26 años, regresaba a su ciudad con un título de Odontóloga, Máster de Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial. Un esfuerzo grande, con un resultado merecido. El futuro se abría como un abanico de opciones e ilusiones. No dejó pasar siquiera el verano. En tan solo dos semanas estaba colegiada, enviando currículos y tocando todas aquellas teclas de oportunidad que iban surgiendo, aunque fuese de simples comentarios. Por fin y después de rechazar un par de ofertas por tratarse de clínicas de bajas aspiraciones y peor presencia, surgió la esperada oportunidad. Por medio de una amiga, acudió a una entrevista para trabajar como ortodoncista en una clínica de una cadena nacional, de reciente creación. Todo fue perfecto. “¡Contratada! A empezar el próximo lunes. Ya hay tres pacientes en primera visita citados”. Compañeros de edad parecida. Un equipo ilusionado. Todo el mundo pendiente de ella. Por fin llegaba el por fin.

Hora de rentabilizar tanto esfuerzo, tanto amor de su familia.

Apenas pasaron unas semanas para que llegara el desencanto. Las limitaciones que se imponían abarcaban todo. Sólo se podía usar el material de 2 distribuidores por tener un acuerdo ventajoso para la cadena nacional de clínicas. El necesario laboratorio para confeccionar aparatos tenía que ser específicamente el indicado. Se le “orientó” para que tendiese a ver necesidades de tratamiento que ella sabía, podrían esperar para comenzarlos forzándose desde su perspectiva algunas indicaciones.



Continúa leyendo esta historia en la
página 29

José Navarro Pedreño

Profesor de Ciencias Ambientales, Universidad Miguel
Hernández de Elche

El Clot de Galvany es mucho más que un humedal con una rica y variada biodiversidad medioambiental. En él se puede sentir de muy cerca la vida natural sin entrometerse, pero además es un lugar lleno de historia y cargado de historias. Cuenta con vestigios romanos, una ermita del siglo XVIII, restos de explotaciones agrícolas, canalizaciones y balsas de agua, así como casamatas y bunkers de la Guerra Civil.

El Clot de Galvany



Torreta mirador al
Parque Natural.

La lucha por dominar la naturaleza



La historia del Clot de Galvany es un reflejo de la lucha del propio hombre por dominar la naturaleza, ocuparla y en su momento casi estuvo a punto de hacerla desaparecer. Este paraje es tremendamente singular por todo lo que contiene y los avatares vividos. Es un lugar lleno de historia y de historias, porque en él se encuentran vestigios romanos, una antigua ermita del siglo XVIII, varios restos de explotaciones agrícolas, canalizaciones y balsas de agua, buena parte del conjunto defensivo de Alicante por la zona sur y que está mejor conservado desde la guerra civil, con casamatas y bunkers muy llamativos, y es consecuencia de las huellas de un pasado que quiso convertir en los años ochenta del siglo veinte una marina interior navegable y rodeada de construcciones de lujo. Atrás quedaron los años de aquel camino casi intransitable del Carabassí hacia la ermita del Cap de l'Aljub, el cabo de Santa Pola. En la actualidad, separación entre los municipios de Elche y Santa Pola, siendo el primero el privilegiado en tener un espacio natural único.

Pero por si esto no fuera poco, en este lugar encontramos la gran depresión central, la charca por antonomasia y una serie de charcas

en su entorno que son germen de una gran biodiversidad, lugar predilecto para las aves y un espacio a todas luces maravilloso para los amantes de la fotografía. Numerosos lugares y atalayas permiten sentir de cerca la vida natural sin inmiscuirse en ella, dejándola ser libre.

Es importante su fauna, tanto de mamíferos como musarañas, erizos, conejos, zorros y otras especies, sus reptiles y anfibios, pero destaca sobremanera su avifauna, la que está todo el año, junto a la que ocupa los meses invernales o estivales. Destacan la presencia casi constante de cigüeñuelas y avocetas, chorlitejos, una gran variedad de acuáticas como zampullines y fochas, y la presencia de especies amenazadas como la cerceta pardilla o la malvasía cabeciblanca. Las rapaces de pequeño tamaño como auillos o la visita de algunas rapaces majestuosas como el aguilucho lagunero, completan un panorama repleto de emociones importantes para los amantes de las aves. Los passeriformes, tanto mosquiteros, petirrojos, jilgueros, gorriónes o lavanderas, se muestran en cada rama y matorral de nuestro entorno.



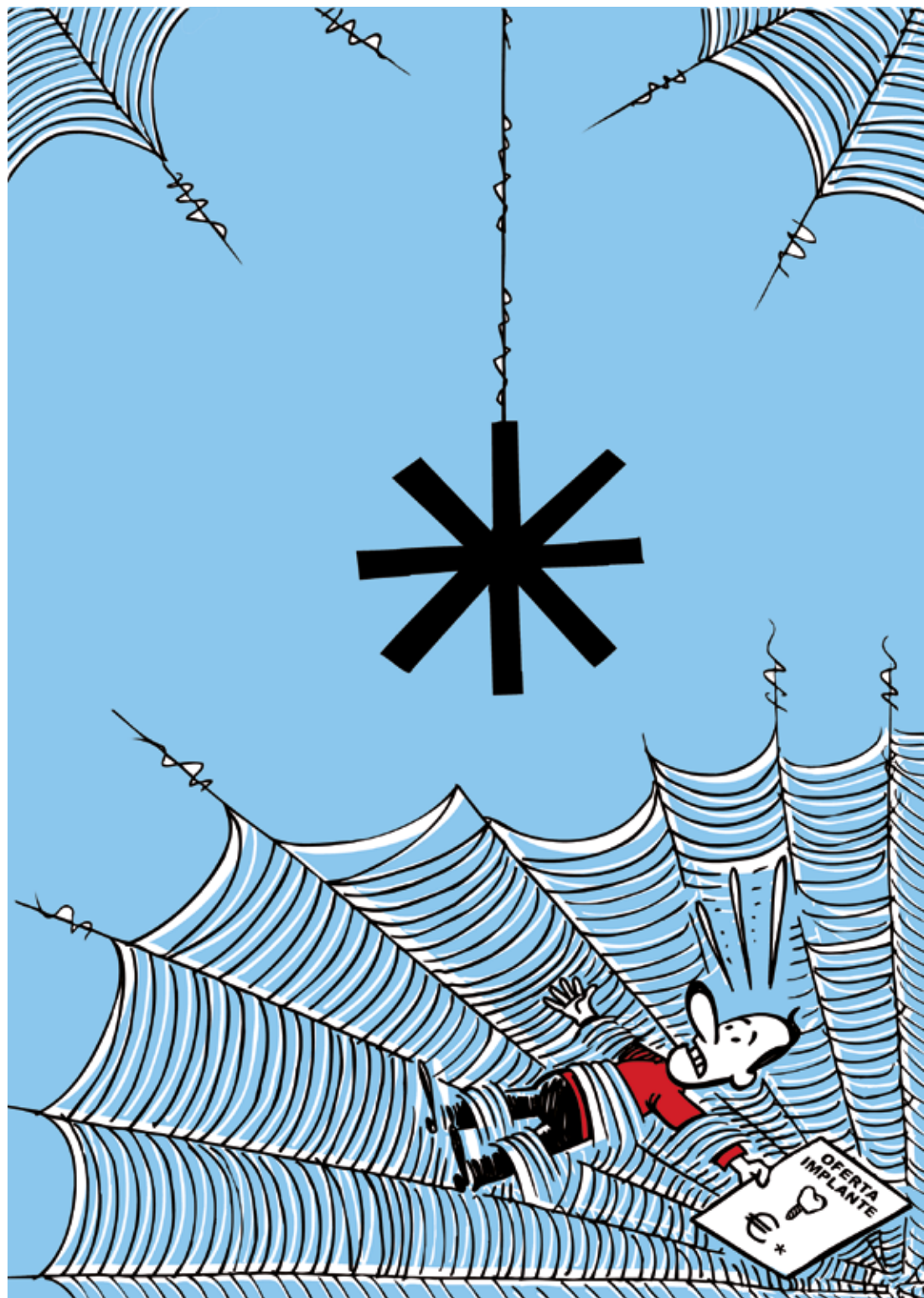
Uno de los espacios defensivos del Clot, el que ocupa la isla de la charca central de este espacio.

Una clave para la visita es hacerla pausadamente, en silencio y a pie por sus senderos aptos para todos, con recorridos más o menos largos que nos permiten ver un espacio “milagroso” rodeado de áreas urbanizadas por todas partes. A pesar de esta presión antrópica, se mantienen unos paisajes muy bellos, alternando monte bajo, zonas arboladas de repoblación forestal con algún rincón tremendamente espectacular, lagunas y carrizales, saladares y zonas desnudas donde aprender la geología de la zona, manifestando una gran variedad de especies vegetales adaptadas a la gran diversidad de suelos del medio ambiente. Entre la vegetación, especies emblemáticas como el lentisco, espino negro y el palmito se abren paso en las zonas de matorral, mientras que las saladillas, juncos, tarayales y los carrizos ocupan zonas más bajas.

Los restos de las antiguas explotaciones agrícolas nos han dejado un conjunto muy singular de algarrobos, de troncos retorcidos que proporcionan un suplemento alimenticio y de refugio al conjunto de ecosistemas que configuran el Paraje Natural Municipal del Clot de Galvany.

Paraje que desde las zonas de dunas, con sus dunas fósiles, hasta las charcas y lomas del interior, ofrecen una variedad y una biodiversidad que no es fácil de encontrar en un espacio tan pequeño y tan bien conservado en nuestra provincia.

Cualquier momento del año es bueno, pero para pasear con muy buena temperatura desde otoño a primavera, es una época muy apetecible. Es conveniente seguir las recomendaciones, no usar ningún tipo de vehículo (incluidas bicicletas) ni llevar animales de compañía salvo que sea imprescindible y sujetos con la correa. Aprendamos a disfrutar de la naturaleza y a comprender todo lo que nos da.



malagón

Eladio Martín Anierte Salinas

Licenciado en Publicidad y RRPP, y con máster en Enología, viticultura y Marketing del vino, hoy día está volcado en su cargo como director en la C.R.D.O. Vinos Alicante.

Que la provincia pueda tener Denominaciones de Origen es un importante patrimonio que destaca los productos más diferenciales y con valores añadidos. Además esta protección está a la misma altura que la que se le pueda dar a monumentos, manifestaciones culturales o artísticas, etc.. Salvo que en este caso, se comen, se beben y se pueden disfrutar en cualquier parte del mundo.

Delicias de vinos

Vinos Alicante DOP, El sabor más auténtico de la terreta



Los Vinos Alicante gozan de la DOP, más antigua de la provincia, por su gran pasado y sus importantes vínculos socio económicos y culturales, algunos de los cuales se pueden ver precisamente en estos momentos en dos exposiciones que alberga el MARQ Alicante ("Deltebre" y "el Vino en Alicante", hasta el 11 de enero de 2015).

Actualmente en Alicante se puede disfrutar del gran renacimiento que viven vinos de este nuevo siglo. Hasta 38 bodegas se encuentran certificadas en la Denominación de Origen. Junto a nombres de familias clásicas han aparecido jóvenes bodegas y nuevos profesionales de fuera que trabajan las variedades autóctonas y el carácter de los vinos que da la zona. Algo sin duda especial, diferente, porque son vinos crecidos al amparo del mar mediterráneo y con muchas horas de sol; con suelos duros y de secano, con mucha salubridad, poca intervención del hombre y de productos. Vinos ecológicos, de cercanía, kilómetro cero,... y cómo no, vinos que marcan el carácter de la dieta Mediterránea con la autenticidad de resveratrol y otros antioxidantes naturales. Bodegas como Bernabé Navarro, Vinessens, Sierra Salinas,

Sierra de Cabrerías, Heretat de Cesilia, Volver, Francisco Gómez, Finca Collado... se unen a los ya clásicos vinos de Quiles, Mendoza, Bocopa, los moscateles de Xaló, Teulada o Antonio Llobell, incluso los vinos de Pinoso, Faelo, Villena, conformando un rico catálogo de sabores, precios, etc. marcados por el duo moscatel-monastrell, que forman un binomio semejante al de mar-montaña, día-noche, hombre-mujer, ... demostrando con ello el amplio universo creativo de sabores de estos vinos.

Lo curioso es comprobar cómo la crítica tanto nacional como española ha destacado la media de calidad de los Vinos Alicante DOP: menos bodegas pero más calidad en todas ellas y eso es lo que observamos con las puntuaciones tan altas de muchas de estas bodegas o lo premios con los que periódicamente nos sorprenden en certámenes de todo el mundo. Y es que Alicante tiene un sabor especial.

+ información:

www.vinosalicantedop.org



1 www.misteladeteulada.com - 2 www.bodegasvolver.com - 3 www.fidelisalliance.com - 4 www.bodegasmendoza.com
5 www.sierrasalinas.com - 6 www.vivanza.es - 7 www.labodegadepinoso.com

Di sí a las frutas

Todos sabemos los beneficios que la fruta aporta en cuanto a la salud general, pero... ¿sabéis lo que las frutas y verduras pueden hacer por vuestras bocas?

En una época en la que todo se realiza por recompensas, pongamos ejemplos claros y fáciles: qué comer y qué obtendremos a cambio. Analizaremos las propiedades de cuatro frutas invernales.

UVA



De ella se obtienen caldos inmejorables que alegran nuestro paladar y hoy en día encontramos variedades sin pepitas a las que no poner objeciones tipo...es que son un peligro para los niños. Pues ya no tenemos excusas. Y a cambio de su consumo habitual recibiremos dosis elevadas de polifenoles, entre ellos el resveratrol. Su consumo puede evitar el desarrollo de células cancerígenas, ya que este compuesto que se encuentra en la piel de las uvas, ayuda al control de la enfermedad y es una forma sencilla de prevenir el cáncer oral. También contienen taninos y ácidos cafeicos, potentes bactericidas, que mantienen a raya la flora bacteriana, y ayudan a prevenir la inflamación, mejorando así el estado de nuestras encías.

PERA



Fruta rica en diversas vitaminas como las A, B1, B2 C y E, así como también es fuente de ácido fólico y hierro, este último indicado para fortalecer los glóbulos rojos. Una de las principales causas de las úlceras o aftas orales de repetición es tener bajos niveles hemáticos de hierro y ácido fólico, con lo que la pera es ideal para personas que sufran de Estomatitis aftosa en mucosa bucal. Por su bajo grado en sodio e hidratos de carbono, las peras resultan muy recomendables para la diabetes, hipertensión arterial o afecciones cardiovasculares, así como para evitar las consabidas caries siempre relacionadas con altos índices de azúcar.

CAQUI

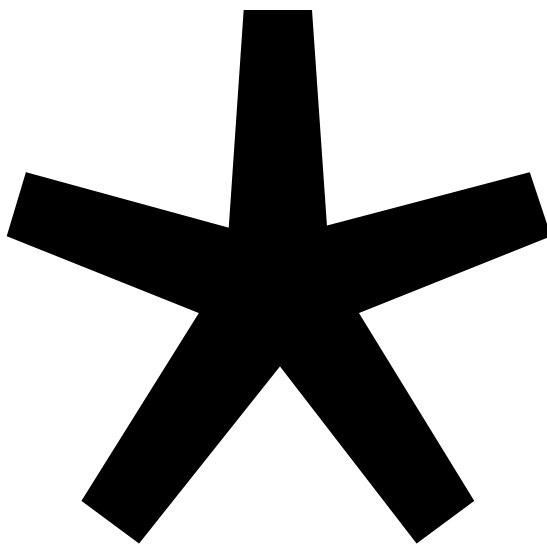


Fruta que encontramos solo en temporada y que destaca por su contenido en beta caroteno o provitamina A, que se transforma en vitamina A conforme el organismo lo necesita, y esta vitamina es esencial para el buen estado de los huesos, piel, cabello, mucosas, así como para un correcto funcionamiento del sistema inmunológico. Recordemos que nuestra boca esta recubierta casi en su totalidad por mucosas que requieren un buen estado para soportar las fuerzas de la masticación. Está recomendado a toda la población, y más concretamente en aquellas personas que tienen mayor riesgo de padecer carencia en dicha vitamina, como son: personas que siguen dietas bajas en grasa, en situación de necesidades nutritivas aumentadas como periodos de crecimiento, embarazo, y la lactancia materna; así mismo el tabaco, el alcohol, el empleo de ciertos medicamentos, el estrés, actividad física intensa, el cáncer, sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En la cavidad oral la gingivitis es un proceso inflamatorio crónico, para el que esta fruta resulta muy beneficiosa. También el caqui es fuente de vitamina C, la cual interviene en la formación de los huesos, dientes, colágeno, glóbulos rojos, favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones, con lo que resulta una fruta muy recomendable.

FRUTOS ROJOS



La comida entra por los ojos y el color importa mucho, y es que mientras más intenso sea más nutrientes y vitaminas se encuentran presentes. Su intensa tonalidad nos indica que estamos a punto de ingerir un alimento cargado de vitaminas y por lo tanto muy saludable. Su principal beneficio es su alto poder antioxidante, con lo que ayudan a retrasar el envejecimiento de las células al tiempo que nos protege de la formación de radicales libres, responsables estos últimos de los cambios malignos que se producen en las células cancerígenas. Por lo que nos mantiene joven nuestras encías y nos protege del cáncer bucal.



¡OJO CON EL ASTERISCO!

Asterisco (Def. según COEA):

Dígase de la letra pequeña escondida en las ofertas de tratamientos odontológicos.

**Dentistas
sin asteriscos.**