



**LAS TAPAS**



Turrón con longaniza y piquillo, del Bar Plaza.



Bocata de calamares, de l'Usuella.



"Haciendo buenas migas", del Café Bar Pirineos.



Caracol relleno de carne picada, de Cafetería Europa.



Aromas del Somontano, de Cafetería la Oficina.



Crema de boletus y calabaza, de Tres Caminos.



Chireta en texturas, de El Patio.



Hamburguesas Del Cinca, del Gran Hotel.



La sierra de La Carrodilla, de La Carrodilla.



Montadito de chaca, salmón y marisco, de El Cortés.



Falso buco de ternera de Binéfar, del Hotel San Ramón.

# Un centro pionero en Aragón analizará la condición física

**La Universidad de Zaragoza investigará sobre la salud y la masa corporal.**

ZARAGOZA.- La Universidad de Zaragoza ha puesto en marcha un Laboratorio de Valoración Funcional y Composición Corporal pionero en la investigación relacionada con la condición física, la composición de la masa corporal y la alimentación con el fin de mejorar la salud de las personas.

Con este centro se da respuesta a las recomendaciones que profesionales de la salud y el deporte realizan a sus pacientes o usuarios para conocer su estado físico, la proporción corporal de masa grasa, muscular y ósea y su metabolismo energético.

Y es que el estado físico de las personas es el mejor predictor sobre su salud como ha puesto de manifiesto el catedrático de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca y coordinador del Laboratorio, José Antonio Casajús, durante la presentación del laboratorio a los medios. El centro tiene dos vertientes, por un lado la que permite valorar la condi-



**"En condiciones inadecuadas, el ejercicio puede ser perjudicial"**

**José Antonio Casajús**  
CATEDRÁTICO DE CIENCIAS DE CIENCIAS DE LA SALUD Y COORDINADOR DEL LABORATORIO

ción física cardiorespiratoria, la aceleración-velocidad, la fuerza o el gasto energético en reposo y la que analiza la composición corporal como la medición de pliegues de grasa, la hidratación corporal o la densidad y contenido mineral óseo.

Así, para el primer caso dispone de un tapiz rodante con arnés de seguridad para pruebas de esfuerzo, un lipómetro para los estudios antropométricos, una cinta rodante, un cicloergómetro para conocer a través de la medición de la ventilación, el consumo de oxígeno y la eliminación de dióxido de carbono, una plataforma de fuerza, un encoder lineal, una galga exten-

siométrica y un multipower.

Para valorar la composición corporal se dispone de material antropométrico, una pletismografía por desplazamiento de aire o "Bod-Pod" para analizar la densidad corporal, una bioimpedancia eléctrica, una tomografía axial computerizada periférica y un densitómetro dual de rayos-X. Se trata de equipamiento de última generación.

Los estudios permitirán asimismo adecuar el trabajo físico para enfermos de diabetes, hipertensión u obesos. Casajús, exjugador del Real Zaragoza, explicó que son personas, aparentemente sanas, que presentan una patología crónica pero que necesitan un ejercicio moderado diario adaptado a sus necesidades, ya que "cuando se hace en condiciones inapropiadas" el ejercicio puede resultar perjudicial.

Los diabéticos necesitan ejercicios aeróbicos que faciliten el metabolismo de los hidratos de carbono, los hipertensos, un adecuado trabajo cardiovascular y quienes presentan pérdida de musculatura trabajos de fuerza, y es a lo que ayudan los estudios. ● EFE

# Monzón acoge mañana el Congreso de Voluntarios de Emergencias

**La cita, de carácter regional, reunirá a 300 miembros de 50 agrupaciones.**

F.J.P.

MONZÓN.- El Auditorio San Francisco de Monzón acoge el sábado el XVI Congreso de Voluntarios de la Red de Emergencias de Aragón, al que se espera que acudan unos 300 miembros del más de medio centenar de agrupaciones de la Comunidad autónoma. El lema del encuentro es "La formación salva vidas". La directora general de Justicia e Interior del Gobierno de Aragón, María Ángeles Júlvez, abrirá el programa a las diez de la mañana, y de la clausura a las dos se encargará el delegado territorial de la DGA, José Luis Abad.

A las diez y media, el presidente de la Agrupación de Protección Civil del Cinca Medio, José Manuel Bajá, presentará el organigrama y



Algunos voluntarios de Protección Civil, profesionales a los que va dirigido el encuentro.

el modus operandi del equipo de voluntarios ribereño adscrito a la Comarca, y Sara Pelegrín, asesora técnica del Servicio de Protección Civil del GA, hablará sobre la "Norma de organización y funcionamiento de las AVPC".

A partir del mediodía se sucederán los talleres "Tus manos pueden salvar vidas", dirigido por Noelia Lanau, voluntaria

de la AVPC del Cinca Medio; "Trato digno al ciudadano", por Mireia Gutiérrez, voluntaria de la AVPV anfitriona y asesora del Grupo de Duelo de Monzón; y "Radiocomunicaciones", por Pablo Acebes y Juan Servera, asesores técnicos del Servicio de Seguridad y Protección Civil del Gobierno de Aragón. ●