

El acto institucional de hermanamiento con Mondoñedo, las rondas por las calles de la ciudad y el festival en Amboage marcaron una nueva edición de la cita

Las rondallas tomaron Ferrol para dedicar su música a la mujer en la Noite das Pepitas

REDACCIÓN FERROL

La víspera de San José volvió a tener como protagonistas en Ferrol a las Pepitas. A ellas, y a las mujeres en general, dedicaron ayer sus canciones las agrupaciones implicadas en mantener viva una tradición que se remonta a hace más de cien años y que se ha convertido, por su singularidad, en una Fiesta de Interés Turístico de Galicia.

El programa comenzó a las cinco de la tarde en el Teatro Jofre con la celebración de un acto institucional que también sirvió para conmemorar la hermandad con el municipio de Mondoñedo. Tras el recibimiento a la corporación visitante, se procedió a los homenajes a las personas distinguidas en esta edición de las Pepitas.

Así, además de las madrinas de la celebración (Rosario Pose de Añoranzas; Marifé Amor y Carmen Fernández, de Bohemios; María del Carmen Prieto, de Sonidos del Alba; María Isabel Luaces, del Club de Campo; María Ángela Aneiro, de Lucero del Alba; Julia Torres, de la Rondalla Mugardesa; Yasmina Pardo, de la de Cariño; y Eulalia Vizoso, de Troyanos de Compostela), fueron también reconocidos como rondallistas de honor Pablo Ameneiros y Francisco Regueiro.

El primero, que fue uno de los fundadores de la Coral Polifónica

LA ACTIVIDAD DE LAS PEPITAS CONTINÚA HOY EN MUGARDOS

de Santa Icí, destaca entre otros aspectos por su fuerte colaboración, de forma altruista y durante los últimos veinticinco años, en diferentes entidades sociales y culturales de la comarca, además de aportar su voz a Añoranzas.



Francisco Requeiro Rodríguez, por su parte, ha estado vinculado desde muy joven a la música coral, formando parte en la actualidad de Añoranzas.

También recibió una mención especial Manuel Sánchez Hermida, que durante treinta años fue jefe de protocolo del Concello de Ferrol —se ha jubilado recientemente— y al que las rondallas agradecen esta tradición de las Pepitas y sus aportaciones para promover esta tradición.

Rondas

Concluido el acto en el Jofre, la actividad se trasladó a las calles de la ciudad, donde las agrupaciones interpretaron sus respectivos repertorios antes de dirigirse hacia Amboage para poner el colofón a la Noite das Pepitas con el tradicional festival.

El programa comenzó a las cinco de la tarde en el Jofre con la celebración del acto institucional | JORGE MEIS

Las rondallas llevaron su música por la ciudad antes de trasladarse a Amboage para protagonizar el festival | JORGE MEIS

Diets, gurús y marketing



Ramsés Rams

Nutricionista
y deportista profesional
@Ramses_Rams

ULTIMAMENTE me preguntáis mucho sobre dietas de moda como la Paleo, la Dunkan, Macrobiótica, Ayunos, Flexible o IIFYM. Nunca voy a cuestionar a otros profesionales del sector, pero tengo mi opinión, empezando por la famosa IIFYM o “come lo que quieras dentro de tus Kcal diarias”, que es la única que creo que no tiene sentido alguno. En primer lugar, como profesional titulado, siempre pruebo las pautas nutricionales para valorar sus pros y contras, y ésta, de primeras te vende que si yo, por ejemplo, tengo un consumo diario de

más de 3000 kcal puedo comer dos menús del McD**** y con ello puedo bajar de peso. Puede que tenga su lógica, menos calorías = pierdo peso, pero... ¿y la salud? ¿y nuestro sistema hormonal?

Creo que cuando la gente busca perder peso suele ser por dos motivos, por salud y por estética, y eso no se logrará con esta dieta. Defender que comer a base de pizzas y chocolate y perder peso estando sano es del todo ilógico. Se podrán bajar kilos, claro que sí, pero arrastrando masa muscular, piel tóxica... porque el mayor porcentaje de problemas de acné

viene por desequilibrios hormonales y alimenticios. No hace falta recurrir a la ciencia y a la biología para corroborar que es un disparate contra la salud.

Respecto a las otras, paleo, cetosis, ayunos... no voy a decir que sean malas o poco efectivas. Las he probado todas y la verdad, que con este tipo de protocolos se obtienen buenos resultados, pero yo veo su uso más puntual. Además, ¿por qué ponernos prohibiciones, quitarnos alimentos de toda la vida que nos encantan, comer 5-6 veces al día y quitarnos el desayuno, si con comida y

variedad podemos llegar igual a nuestro objetivo?.

Lo que no podemos es buscar un milagro, ni esa *enzima prodigiosa* que no existe. Ultimamente veo en la nutrición un mercado del que todo el mundo quiere coger su pedacito de pastel, y algunos con un estilo sectario, diciendo que lo mío funciona y lo demás no, o que volvamos a comer como hace 10 mil años. ¿Y que la esperanza de vida vuelva a ser como hace 30 años entonces?

Por favor, recurramos al sentido común que hemos dejado de lado por buscar la puerta mágica al País de Nunca Jamás y creernos todos los cuentos que nos venden como a niños. Bienvenidos al mundo real.

38 TENDENCIAS

EL CORREO GALLEGO

MARTES
19 DE MARZO DE 2019



DE CAPAS Rondallas y madrinas en las Pepitas, celebradas ayer. Foto: Kiko Delgado

Ferrol bien vale una ronda: Pepitas para recibir a la primavera

Esta tradición procede del siglo XIX para piropear a las mujeres // Y pide savia nueva

PATRICIA HERMIDA
Ferrol

En marzo de 1888, nacía en Ferrol la primera rondalla dedicada a las Pepitas. Integrada por trabajadores del naval, recibía el significativo nombre de Caballeros de la Edad Media. E inauguraba una tradición que hoy en día podría convertirse en objeto de debates: el piropeo a la belleza ferrolana, con nocturnas canciones bajo los balcones de las mujeres. Aquella fiesta, declarada en 2013 de Interés Turístico en Galicia, se mantiene actualmente con 300 rondallistas. Y ayer se celebraba, con música y ca-

pas a las puertas de la primavera en la ciudad de los astilleros.

Ya desde la mañana, las pastelerías ofrecían los famosos bicos: un bizcocho en forma de corazón cubierto de chocolate y empapado en naranja. Como indicaban desde el ayuntamiento, liderado en los actos institucionales por el alcalde Jorge Suárez, “é tempo de xolda nesta data tan sinalada, hai bicos para todos nunha tradición tan senlleira que fala do noso amor pola música con 120 anos de historia”.

En el teatro Jofre, desfilaron las formaciones: Club de Campo, Añoranzas, Bo-

hemios, Sonidos del Alba, la Mugardesa, la de Cariño, Lucero del Alba y Troyanos de Compostela. Según la Coral Airiños de Caranza, “trátase dun dos días máis grandes de Ferrol, para desfrutar da música e a xente... porque Ferrol mola!”. El baile continuó por las calles con la Noite das Pepitas hasta la madrugada, al ser hoy festivo.

Las agrupaciones se quejan en los últimos años de la falta de savia nueva, sus miembros se hacen mayores y no encuentran relevo. Por primera vez en 39 años, no pudieron actuar los Trovadores de Ares porque les faltaban instrumentistas.

Vegalsa-Eroski dona la comida del Día del Padre a entidades benéficas

Se utilizará en los más de 4.800 menús que servirán estas entidades en Galicia

Santiago. La compañía gallega de distribución alimentaria Vegalsa-Eroski celebrará hoy el Día del Padre colaborando un año más con los comedores sociales. Para ello, hará entrega de un total de 11.340 kilos de alimentos para la elaboración de los 4.830 menús que se servirán en 12 entidades de Galicia. La Cocina Económica de A Coruña, Ferrol y Santiago; la residencia Cottolengo de Compostela; la Institución Benéfica Padre Rubinos y Renacer de A Coruña; la Asociación Ciudadana de Lucha Contra la Droga (Aclad) de A Coruña; Sal de la Tierra de Vigo; Hermanos Misioneros de los Enfermos Pobres, también de la ciudad olívica; el Hospital Asilo Nuestra Señora de los Ángeles de Ribadavia; la

Asociación Caridad Santiago Apóstol de Cangas, y el geriátrico Betania de Viveiro serán las organizaciones que ofrecerán este menú, que se compondrá de gambón –donado a través de la solidaridad de proveedores como Pescanova–, merluza de volanta, pollo, fideos, puerros, patatas, zanahoria, cebolla, pimienta, guisantes y manzana.

Esta acción solidaria pone de manifiesto el fuerte compromiso de Vegalsa-Eroski con los más desfavorecidos, estableciendo así una línea de ayuda social que se repite anualmente. La empresa adquirió, hace ya siete años, el compromiso de donar, a lo largo del año, cinco comidas solidarias en fechas especiales. Ello le permitió realizar donaciones de alimentos especiales por valor de más 17.300 euros. En materia de responsabilidad social corporativa, destinó más de 2.450.000 euros, un 40 por ciento más que en 2017.

La compañía cuenta en Galicia, Asturias y Castilla y León con 264 establecimientos entre propios y franquiciados bajo las marcas comerciales Hipermercados y gasolineras Eroski, Eroski/Center, Autoservicios Familia, Cash Record, Eroski/City y Aliprox.

Su estructura comercial en la comunidad se extiende por las cuatro provincias y cuenta con una moderna plataforma de mercancías generales, situada en Sigüeiro, dotada con tecnologías logísticas de última generación, además de las plataformas de productos frescos de A Coruña y centros de redistribución en Vigo y Ourense.

Por su parte, la división de Autoservicios Cash Record tiene un mapa comercial compuesto por 19 centros distribuidos homogéneamente entre Galicia y Asturias, con fáciles y rápidos accesos en áreas empresariales con buenas comunicaciones. EFE

Nissan triplicará este año las ventas de su modelo LEAF en el mercado español

Es el vehículo eléctrico más vendido en todo el mundo desde que arrancó el ejercicio

Santiago. Nissan LEAF, el vehículo eléctrico más vendido del mundo, de Europa y de España en lo que llevamos de año, está demostrando cómo la movilidad eléctrica cero emisiones es hoy ya una realidad. Las aspiraciones de la firma para este 2019 pasan por vender 4.500 en el mercado espa-

ñol, lo que significará triplicar el volumen del ejercicio anterior. Esta cifra, jamás vista en España empieza a posicionar a este modelo como un automóvil de volumen junto a otros similares de la competencia.

Está empezando a dejar de ser un coche eléctrico para ser, además del icono de la movilidad sostenible de la compañía, uno que puede competir de igual a igual con otros de su categoría de propulsión tradicional de combustión.

En el Salón de Ginebra la empresa ya anunció que se habían alcanzado unas ventas totales en el mundo de 400.000 unidades. Además, se hizo pública la ampliación de la oferta del LEAF e+ en Europa con nuevas versiones (Tekna y N-Connecta) y mejoras tecnológicas. Tiene una autonomía estimada de 385 km* con una sola carga, además de una impresionante potencia de 217 CV que permite acelerar de 0 a 100 km/h en solo 7,1 segundos. ECG

PARA TODOS LOS PÚBLICOS

redac.santiago@lavo.es

Hemeroteca Hoy hace 18 años



Uno de los buses atacados, con la luna rota. P. RODRÍGUEZ

Cuatro buses apedreados en la huelga del transporte

2001 Muchos santiagueses se vieron sorprendidos el 19 de marzo del 2001 por una improvisada jornada de *kale borroka* protagonizada por piquetes incontrolados, con los rostros cubiertos, que lanzaron piedras y objetos contra cuatro coches de línea. La CIG, organización convocante de la huelga en el transporte que estaba activa en aquellos días, se desmarcó de los actos vandálicos y aseguraba desconocer el alcance de estos sucesos violentos. El grupo de desconocidos

inició sus fechorías a las diez de la mañana en Santa Lucía. Según testigos presenciales, los individuos se dieron a la fuga por unas fincas después de apedrear la luna del autobús. Los incidentes se reanudaron después en Conxo y O Romão, con similares consecuencias. El suceso más espectacular se produjo a las 18.15 horas, en las inmediaciones del instituto Antón Fraguas de Fontiñas. Una bola de acero, arrojada por un individuo, hizo pedazos una de las lunas. Policía Local y Nacional organizaron un dispositivo para detener a los agresores.

Festival de poesía

Santiago reunirá a medio centenar de poetas en «Alguén que respira!»

La cita contará con la participación de Méndez Ferrín, Raúl Zurita, Elisa Lucinda o Sònia Moll

Del 21 al 23 • Teatro Principal • Ya se pueden retirar en la taquilla del Teatro Principal las entradas para el festival de poesía «Alguén que respira!» que llenará Compostela de los mejores versos desde el jueves 21 hasta el sábado 23. Será una oportunidad única para escuchar algunas de las voces más poderosas de la poesía contemporánea internacional, con la presencia de nombres como Xosé Luís Méndez Ferrín, el chileno Raúl Zurita, la brasileña Elisa Lucinda o la catalana Sònia Moll. En total, serán medio centenar de poetas los que se darán cita en Santiago en un evento en el que habrá hasta ocho estrenos absolutos, con las firmas de García MC y LAR Legido, Rabuda y Nuria Vil, Margarita Ledo, Ana Román y Chus Silva, Mónica Caamaño y Alfredo Rodríguez.

El festival comienza mañana, coincidiendo con el Día



Cartel del festival de poesía compostelano. S. ALONSO

Mundial de la Poesía, y lo hará con su tono más festivo, con lanzamiento de bombas de palenque desde el barrio de Galeras. Después, habrá la oportunidad única de asistir a la primera reunión al completo del colectivo Ronseltz, que estuvo en activo en activo a mediados de los años 80. Sobre el escenario del Teatro Principal se juntarán Xabier Cordal, Manuel Cortés, Xoán Carlos Rodríguez, Serxio Iglesias y Miki Nervio,

los cinco miembros de este grupo caracterizado por el humor y la ironía.

El acto central de esta primera jornada del festival será un recital a cargo de Xosé Luís Méndez Ferrín, que será el encargado de leer el Manifiesto Galego do Día da Poesía, que él mismo ha redactado. También intervendrán Pilar Pallarés, Estevo Creus, Golgona Anghel por la lengua portuguesa, Sònia Moll y José Luis Piquero por la castellana.

Actos para hoy

CONFERENCIA

«Brexít»
11.30 • **Facultade de Ciencias Políticas • Gratuito** • Ignacio Torreblanca Payá hablará sobre los hechos y desafíos de la posible salida del Reino Unido de la UE.

CONFERENCIA

La medicina genómica
19.30 • **Facultade de Medicina • Gratuito** • Ángel Carracedo hablará sobre el papel de la ética en medicina genómica y molecular.

CONCIERTO

Nuevos talentos
20.30 • **Paraninfo • Gratuito** • El concierto del tercer ciclo de nuevos talentos musicales contará con la presencia de María Lourdes Olbés (viola de gamba) y Saúl Nogareda (violoncelo barroco).

RadioVoz

Voces de Compostela 106.1 FM

De 10 a 12 horas

El magacín que conduce Alberto González comenzará analizando la visita de su Majestad el Rey Felipe VI a Serguide (Boqueixón) para conmemorar el Día de los Bosques. Después, el programa se centrará en la figura de López Ferreiro en el 109 aniversario de su fallecimiento. También pasará por Radio Voz Miguel Fernández, director general del Santiago Futsal.

Vida social



Jornadas de la Lamprea. El Concello de Padrón inició con actividades lúdicas y juegos en las escuelas unitarias la divulgación de las quintas Jornadas de la Lamprea, que se celebran este fin de semana y el próximo.



Los troyanos de Compostela. La agrupación musical nacida al amparo del Museo Casa de la Troya participó en Ferrol con gran éxito en la famosa Noche de las Pepitas. Luis Ríos sorprendió al público con su intensa interpretación de *Lela*, la famosa canción de Rosendo Mato sobre una letra de Castella. El grupo que sigue de Benigno Amor sigue presentando su disco *Viva Galicia*.

embutidos



Lugar de Barrio, 1
Grixalba
Sobrado dos Monxes

O compromiso de Aldea de Barrio é levar á túa mesa un produto natural, coidado dende o principio ao fin.....

como da casa!!

www.aldeadebarrio.com

650 939 406

