

celga 4

UNIDADE
4

imos de viaxe



**Tarefa final: preparar unha guía para
as vacacións de todo o grupo**

Obxectivos

Falar de espazos naturais, cidades e clima
Falar de proxectos e circunstancias
Expresar probabilidade
Expresar condicións
Falar do futuro

1. Vacacións para todos os gustos

Aquí tes varias novas de periódico sobre vacacións. Bótalles unha ollada coa túa parella. Fai unha lista das cousas que che parecen atractivas e outra das que non, de cada unha das opcións de tempo libre que se propoñen. Recorda que debes razoar a túa resposta:

Vacacións solidarias

> Uns 800 nenos saharauís chegan esta semana á comunidade para pasar os meses de verán na casa de familias de acollida

LV / Axencias

Uns 800 nenos saharauís chegarán esta semana a Galicia grazas ao programa Vacacións en Paz, que pretende realizar accións de carácter asistencial e formativo sobre os pequenos, informou o portavoz da Asociación Solidariedade Galega co Pobo Saharauí, Santiago Jiménez.

O primeiro grupo de nenos, formado por uns 250 menores, tiña previsto chegar na madrugada de onte a Galicia, pero o voo atrasouse ao non poder engalar desde o aeroporto de Tinduf, en Alxeria, debido a problemas técnicos.

A responsable do programa Vacacións en Paz, Maite Isla, explicou que os nenos se distribuirán por todas as comarcas galegas, onde permanecerán os dous meses de verán.

Nese tempo quérese evitar que os nenos pasen no deserto as épocas de maior calor, darlles asistencia médica e proporcionarlles unha alimentación diferente, incentivalos desde o punto de vista dos seus estudos e facerlles coñecer o mundo exterior, así como publicitar a situación dun país pendente das súas reivindicacións políticas.

“Non debemos esquecer que son refuxiados políticos”, subliñou.



O verán pasado os nenos saharauís entretivéronse cun pallaso no Monte do Gozo. > AGN

A orixe do programa

O programa nace dun acordo entre o Goberno español e o saharauí e permite que cada ano uns 3.000 nenos poidan pasar as súas vacacións en España. Na comunidade galega, Vacacións en Paz comezou a funcionar hai uns 17 anos.

ESPÉRASE QUE O RESTO DOS NENOS DE ACOLLIDA CHEGUEN A GALICIA ENTRE O DÍA DE HOXE E O VENRES

Os responsables das delegacións recóllenos en Lavacolla



Cumpre cincuenta anos o campamento nudista máis antigo dos países nórdicos

O campamento nudista Sobakken, situado en Kirke Hyllinge (Dinamarca), cumpriu onte cincuenta anos. Nas instalacións do cámping, situado a uns cincuenta quilómetros de Copenhague, os amantes do naturismo teñen unha ampla oferta de ocio: desde bares nos que gozar dunha boa cervexa, ata actividades de pesca ou exercicio físico. > Lars Helsinghof / EFE

UN RELAX UN POUCO DESTRUTIVO

> Corenta persoas con problemas de presión persoal e laboral participaron nunha terapia para liberar tensións que consistiu en esnaquizar a golpes un hotel madrileño

Axencias / LV

Un grupo de 40 persoas tratou onte de combater a súa tensión facendo *deroombing* nun céntrico hotel de Madrid, é dicir, esnaquizándoo a marteladas contando para iso co beneplácito da cadea hostaleira porque quere rehabilitalo.

Esas persoas foron seleccionadas de entre unha longa lista de candidatos que realizaron as probas de selección, na que figuraban mozos tensos por seguir vivindo na casa dos seus pais, taxistas fartos do tráfico de Madrid, ex fumadores co "mono" ou executivos de mediana idade atafegados por un exceso de responsabilidade labo-



Uns cidadáns cansos do día a día, liberando tensión a base de golpes. > EFE

ral e horaria.

Para chegar a formar parte da cuadrilla de *deroombadores*, os elixidos tiveron que pasar tres tipos de probas: unha física, na que golpeaban un *punching ball* (saco de

boxeo) con forma de xefe, unha médica, coa toma da tensión e o pulso, e unha psicolóxica.

De cada 6 candidatos escolléronse 4, baseándose principalmente na última proba, que con-

«¿QUE GUSTO! CREO QUE VOU CHEGAR Á OFICINA COMO UNHA LUVA»

Comentario do 'deroombador' Julio, logo de esnaquizar o hotel

sistía na valoración das situacións máis *estresantes* que padeceron, como desemprego, época de exames, préstamos, hipotecas, infidelidade, exceso de traballo e ata preparación de vacacións.

Entre os *deroombadores* seleccionados estaba Ignacio, angustiado pola compra dunha vivenda; Jorge, desempregado e a piques de ser pai; e Sergio, con varios traballos pouco satisfactorios.

Unha vez que concluíron a súa misión, -a de esnaquizar todo o mobiliario da primeira planta, a entrada e bar do hotel-, os seleccionados acusaban o cansazo, aínda que Julio, de 38 anos, afirmaba que estaba mellor que ao principio e auguraba que ía chegar "como unha luva á oficina", para traballar.

Morren sete turistas españois en Iemen

➤ Un coche bomba levou por diante os vehículos nos que fan as vítimas ➤ Tamén faleceron 2 guías iemenís

LV / Asencias

O ministro de Asuntos Exteriores, Miguel Ángel Moratinos, confirmou onte a morte de sete turistas españois en Iemen nun atentado causado por un "coche suicida" que levou por diante dous dos catro vehículos nos que viaxaban e que provocou feridas a outros seis españois. No atentado faleceron ademais dous guías iemenís.

Nunha declaración sen preguntas ante os medios de comunicación na sede do Ministerio, Moratinos explicou que se estaba tras-

ladando aos falecidos e aos feridos -entre eles un grave- a un centro hospitalario da capital iemení, Saná, e agregou que ata que non chegaran ao centro sanitario non se estaría en condicións de confirmar as identidades.

Estaba previsto que unha aeronave española, na que viaxarían o ministro de Industria, Comercio e Turismo, Joan Clos, e o secretario de Estado de Asuntos Exteriores, Bernardino León, saíra cara a Iemen onte á noite para repatriar os cadáveres e os feridos no menor tempo posible.

O atentado ocorreu ás 17.30, hora local, cando o grupo de turistas españois saía de visitar o templo da raíña de Saba.

Cando o convoi, formado por catro vehículos e escoltado pola parte dianteira e traseira por seguridade iemení, foi tomar a estrada asfaltada de volta á capital, Saná, un "coche suicida" levou por diante os dous vehículos centrais.

O lugar do atentado atópase na provincia de Mareb, a 170 quiló-



Dúas imaxes do lugar do atentado momentos despois da explosión. ➤ EFE

O Goberno español non recomendaba viaxar alí

O Goberno español non recomendaba viaxar pola zona onde se rexistrou o atentado, segundo a páxina web de

Exteriores. Na páxina indicase que "as rexións de Sadaa e Al Jawf deben evitarse. As rexións de Mareb [onde se rexistrou a explosión] e Shabwa non son recomendables".

metros ao leste da capital de Iemen, Saná, cara a onde as autoridades iemenís trasladaron os falecidos e os feridos.

Segundo explicou Moratinos, en ausencia do ministro de Exteriores de Iemen, mantívose en contacto durante toda a tarde co viceministro de Exteriores, quen lle trasladou as primeiras informacións sobre as investigacións realizadas, así como as condolencias do Goberno e do pobo iemení.

Moratinos, quen manifestou que o Rei, Zapatero e a vicepresidenta do Goberno, María Teresa Fernández de la Vega, estiveron permanentemente informados dos "tráxicos feitos", expresou en nome do Executivo "o máis profundo e sincero pesar ás familias" e a súa "máis rotunda condena" por esta acción terrorista.

O titular de Exteriores afirmou que se deron instrucións á embaixada de España en Riad (Arabia Saudita) para que o conselleiro se desprace a Iemen e reforce a presenza diplomática na zona.

«CONDENO A COVARDIA, A BARBARIE E A FALTA DE ESCRÚPULOS DE TODOS OS TERRORISMOS»

Gustavo de Aristegui, portavoz de Exteriores do PP no Congreso

>acontraportada



Un "bañista" pasa fronte a unha cola con persoas ataviadas con bañador e toalla, onte na praza de Santa Ana. ➤ Víctor Lerena / EFE

A praia chega ata Madrid

➤ Orixinal promoción de Ryanair ao regalar 200 billetes de avión para dúas persoas aos primeiros en aparecer en bañador e toalla

LV

A cita era onte ao mediodía na praza de Santa Ana, en pleno corazón de Madrid, aínda que ás 8 da mañá xa había cola. Os primeiros 200 que se presentaron alí equipados co bikini e chancletas viron premiada a súa valentía con voos gratis de Ryanair para dúas persoas.

Con esta orixinal promoción, bautizada como operación *bikini*, Ryanair regalou a estes *bañistas* de cidade billetes de avión para dúas persoas a partir de setembro. Iso si, taxas, cargos e impostos non incluídos. Faltaría máis.

Os agraçados poderán levar o seu bikini a Portugal ou Marsella, aínda que o destino que máis rapidamente se esgotou foi Malmö, en Suecia. As demais opcións eran París, Inglaterra e Bruxelas, a capital europea.

Segundo detalla *CincoDías.com*, non é a primeira vez que Ryanair pon en marcha unha campaña similar; xa en San Valentín regalou billetes de avión no barrio de Chueca a parellas de namorados.

É outra forma de enfocar a publicidade, con inxenio. E, polo que se viu onte na capital de Es-

paña, produce efecto, xa que as colas e a expectación xerada era importante.

A competencia é tanta que outras compañías de baixo custo, como Vueling e Easyjet, están lanzando propostas como as seguintes: 400.000 prazas a só dez euros no primeiro dos casos e devolución do custo do billete "se se atopa un voo máis barato". Actualmente, as compañías de baixo custo xa supoñen a cuarta parte da cota do mercado en España. ¿Alguén dá máis? Ou, mellor dito: ¿alguén dá algo máis barato?

ORTIGUEIRA VOLVE Á SÚA ESENCIA

- > Os grupos galegos serán os protagonistas desta vixésimo novena edición do festival
- > Durante o mes de xullo desenvólvense múltiples eventos musicais por toda Galicia

AGN Anxa Correa

O festival de referencia que abre o calendario de festivais de verán é o de Ortigueira. Centrado na música de raíz, o evento acada xa os 29 anos en pé de guerra e será quen de atraer sen rubor máis de 100.000 persoas a partir de mañá.

A posibilidade de gozar de acampada gratuít na praia de Morouzos da localidade coruñesa e de música en vivo ao mesmo prezo, unida ao ambiente festeiro que alí se forma, ten unha capacidade de convocatoria incomparable.

O cartel deste ano non será para menos. Xunto aos veteranos *Milladoiro*, que case formaron o grupo na primeira edición, tocarán en Ortigueira *Daniel Bellón & Diego Maceiras*, *Pepe Vaamonde*, *Rosa Cadrón* e *Mercedes Peón*.

O festival mira tamén cara a fóra e traerá a Galicia o mellor das músicas do mundo: o vasco *Kepa Junkera*, os irlandeses *Flook*, *Dervish* e *Bagdad Kemper*, e o escocés *Eric Rigler*, entre outros, animarán o público entre xoves e domingo.

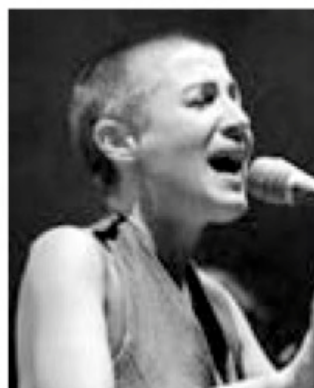
Tamén haberá espazo para as "promesas", dentro do Proxecto Runas, cunha importante presenza galega este ano. *Sete Saías*, *Bonovo*, *Crema de Gaita*, *La Jambre* e *Balbarda* abrirán o festival.

UN XULLO MOI MOVIDO

Na mesma fin de semana que Ortigueira, o concello pontevedrés de Moaña replicará co Festichan, cunha programación de "músicas itinerantes". Nesta cuarta edición deixaranse caer por Chan D'Arquiña *Remendaos*, *Sagarroi*, *Obrint Pas*, *Dios ke te Crew*, entre outros.

Caldas acada a décima edición do *Cultura Quente* a fin de semana do 13 ao 14 de xullo. A *Asian Dub Foundation*, *Marky Ramone* e *Kula Shaker* compartirán festival con grupos galegos como *The Ellas*, *Galegoz*, *Catpeople*, *Elodio* y *los seres queridos* e *Dismal*.

Outras citas ineludibles deste mes de xullo son a XV edición do *Pontejazz* (Pontevedra, entre o 15 e o 26 de xullo) e o *Festigal*, que se celebra coincidindo coas festas do Apóstolo no Campus Sur da capital galega.



"Milladoiro", Rosa Cadrón e Mercedes Peón estarán en Ortigueira nesta 29ª edición. > LV

>ascaras



Luis G. Tosar

Escritor

Foi elixido por unanimidade para continuar á fronte do PEN Club de Galicia. A institución agrupa 78 autores galegos dos diferentes xéneros e está integrada no PEN Club Internacional.



María Reimóndez

Escritora

Gañadora do premio de novela San Clemente pola súa obra *O club da calceira*. Os finalistas foron Vicente Molina Foix en castelán e o xaponés Haruki Murakami en lingua estranxeira.



Xosé M. Budiño

Gaiteiro

Xunto co fotógrafo Xosé Manuel Albán, participou na creación do proxecto audiovisual *Phoenix*, que se proxectará este sábado sobre as árbores da carballeira das Ermidas (A Lama).

verbalibres

POR ROSA ANEIROS*

CONFLITO LINGÜÍSTICO

A "inexistencia" de conflito lingüístico en Galicia pasa, necesariamente porque os galegofalantes "asumamos" que non podemos usar a nosa lingua sempre. Esta é a ausencia de conflito para moitos. Nada máis.

Os nenos poden non ser escolarizados en galego. Podemos ter que recorrer ao castelán para dirixirnos ao médico, aos xuíces ou aos avogados, pero ese non é conflito. O conflito, polo visto, vén dado polas normas que tentan protexer os dereitos dos galegofalantes. Pero os radicais somos aqueles que denunciámos e insistimos na necesidade de defender a lingua de noso, recoñecida como propia no Estatuto e na Lei de Normalización Lingüística.

Somos radicais porque consideramos que os nenos deben ter recoñecida na escola a súa fala. Aqueles aos que pretende negárenos o uso da lingua en certos ámbitos somos radicais. Os que exercen o seu dereito son aqueles que atacan a nosa lingua sen contemplacións, con argumentos absurdos e un corlexo mediático abraiante.

Eles, eses poucos que fan ruído coma milleiros, exercen o seu lexítimo dereito. O resto, a gran maioría de galegofalantes que reivindicamos poder usar o noso idioma sen atacar ningún outro, somos radicais. A lingua serve para amar, para odiar, para vivir, para mentir. E o uso de determinada linguaxe crea ideoloxía segundo a conveniencia dos seus promotores. Non nos deixemos enganar polo balbordo. Falamos galego porque é a nosa lingua e é o noso dereito. E logo.

(*) Escritora.

Agora imos poñer en común entre todos as cousas que nos gustan e as que non de cada unha das opcións propostas.

Opción	Gústanos?	Razóns
Vacacións solidarias		
Nudismo		
Relax destrutivo		
Lugares perigosos		
Viaxe gratis		
Festival de música		

2. Todos temos unha idea das nosas vacacións ideais. Imos preparar en detalle as razóns polas que son as nosas preferidas, enchendo a ficha que tes a continuación:

Lugar, percorrido	
Estilo de vacacións	
Compañía	
Actividades	
Equipaxe	
Custo aproximado	
Época do ano	

Xa temos a ficha coas vacacións ideais de cadaquén. Agora imos traballar por grupos e poñernos de acordo para irmos xuntos. Para iso, imos ler todos as fichas dos nosos compañeiros antes de comezar a falar.

Pode ser que teñades que ceder nas vosas preferencias, pero é necesario que cheguedes a un acordo.

As vacacións do grupo poden non coincidir coas que tiña planificadas ningún dos membros.

3. Preparando a guía

Agora que temos un destino común, imos dividir o traballo.

Unha vez dividido o traballo, a tarefa de cadaquén é persoal, ata a hora da posta en común dos documentos, que se poden unificar e arranxar para que a guía quede máis atractiva.

Estas son algunhas das cousas que hai que preparar para marchar de vacacións:

1. Datos do lugar que se vai visitar
2. Transporte
3. Aloxamento
4. Programa de actividades
5. Datas da viaxe
6. Equipaxe
7. Documentación
8. Caixa de primeiros auxilios
9. Orzamento

Cada membro do grupo pode ocuparse de máis dunha cousa. Hai moitos sitios onde buscar información: axencias de viaxe, guías, enciclopedias, Internet...

No cartafol que acompaña a unidade hai máis cousas que debedes usar: consellos, indicacións etc.

Unha vez que temos todo listo, debemos preparar un caderno informativo, unha pequena guía da viaxe que imos facer.

No cartafol atoparedes unha grella que vos pode guiar á hora de escribir ou pegar toda a información que teñades, para despois poder facer copias para todos os membros do grupo.

**Guía para o profesor**

1. Os materiais están pensados como unha guía para levar a cabo unha tarefa final. As instrucións gramaticais, exercicios de reforzo ou complementarios pódense introducir en calquera momento do proceso, segundo as necesidades dos estudantes.
2. Os materiais complementarios do cartafol pódense entregar ou imprimir para uso común de todos os estudantes. Pódense incrementar con materiais reais impresos, proxecións ou calquera material dispoñible na aula.

Son os seguintes:

- Unha grella/guía para a realización do documento final.
- Unha serie de novas, recomendacións e consellos para viaxes, recollidos da rede.

Parte dos documentos adxuntos son materiais reais que non foron manipulados co fin de manter o seu formato. Nin o autor nin a Secretaría Xeral de Política Lingüística poden garantir a corrección informativa ou textual destes.

3. O documento final, sexa de cada grupo ou individual (a guía de viaxe), é o que queda por incluír no cartafol da biografía lingüística.

Data:

Lugar:

Nome do curso:

1. Cousas nas que mellorei nesta unidade:

	Que	Como
Palabras novas		
Expresións novas		
Novas cousas que podo facer en galego		
Coñecementos gramaticais		
Cousas sobre Galicia		
Outras cousas		

2. Do que fixen, que vou gardar no meu cartafol?



material complementario

Este é un pequeno cartafol con consellos variados para preparar a vosa viaxe. Podes atopar moitos máis consellos en Internet (que é de onde están tirados estes documentos) ou nas guías específicas do lugar que planeades visitar.

A nosa viaxe

Suxestión de contidos para a guía de viaxe:

1. Antes de saír...

- Algunhas cousas interesantes sobre o lugar que imos visitar: historia, natureza, economía, xeografía humana etc.
- Clima: que tempo podemos atopar e como debemos ir vestidos.
- Comida: peculiaridades, coidados básicos, cousas que non podemos pasar sen probar.
- Transporte: como nos imos mover unha vez que cheguemos.
- Precaucións básicas: cousas coas que temos que ter coidado, tanto desde o punto de vista sanitario como desde calquera outro; que cousas debe incluír a nosa caixa de primeiros auxilios básica.
- Visados, pasaporte e documentación.
- Outras consideracións (tarxetas, cartos, restricións de entrada de produtos).

2. A viaxe

- Itinerario.
- Programa de actividades.
- Aloxamento.
- Réxime de comidas.
- Horarios.
- Visitas guiadas, actividades comúns.
- Posibles compras, recordos, regalos.

3. O regreso

- Organizar fotos, vídeo.
- Reunión pase de diapositivas.
- Seguinte viaxe!



Espazo de saúde

Para Saber Máis

Proxecto Sectorial
para o Complexo
Hospitalario de
Montecelo

Publicacións da
organización

Liñas de axuda e
convenios

Xestión e trámites

Convenios

Normativa

Liñas de axuda

En portada

[Espazo de
participación](#)

[O Gran Camiño
2007](#)

[Novas](#)

[Avisos](#)

[A Web na PDA](#)

[Lista de espera](#)

[Doador](#)

[Internet e ti](#)

[Foros](#)

[Audiovisual](#)

[Concursos de
adxudicación de
farmacias](#)

[Webs de
interese](#)

CONSELLERÍA DE SANIDADE RECORDA SUA SERIE DE CONSELLOS SANITARIOS PARA AS GALEGAS E GALEGOS QUE TEÑAN PENSADO DISFRUTAR DAS SÚAS VACACIÓNS NUN PAÍS TROPICAL

O departamento que dirixe María José Rubio Vidal lembra tamén ter coidado co que se come e co que se bebe, posto que a diarrea é a enfermidade máis frecuente neste tipo de viaxes

Respecto das enfermidades de transmisión sexual, as medidas de prevención son as mesmas no estranxeiro que no lugar de residencia

Sanidade sinala que algunhas enfermidades tropicais preséntanse tempo despois do regreso, polo tanto, no caso de ter que ir ao médico, informaráselle de que realizou unha viaxe nos últimos doce meses a unha zona tropical

Santiago de Compostela, 9 de agosto de 2007.- A consellería de Sanidade ten a disposición da cidadanía, na páxina web da Dirección Xeral de Saúde Pública (<http://dxsp.sergas.es> ou www.galiciasaude.es) unha serie de consellos sanitarios para os viaxeiras e viaxeiros galegos que vaian visitar un país tropical ou en vías de desenvolvemento.

Algunhas vacinacións (febre amarela, cólera, entre outras) están sometidas a regulamentación internacional e as autoridades locais do país que se visita poderán esixir un certificado internacional de vacinación. Este tipo de vacinación só se administra nos centros de vacinación internacional autorizados e aprobados pola Organización Mundial da Saúde, onde se proporciona o certificado internacional de vacinación.

Tendo en conta que cada vez viaxan máis persoas, a administración sanitaria galega puxo a disposición da cidadanía, dende o pasado 1 de xullo, e grazas a un convenio asinado entre a Consellería de Sanidade e o Ministerio de Sanidade e Consumo, doce centros de vacinación internacional emprazados nos servizos de medicina preventiva



Contacte
connosco



Espazo
de
participación



Internet
e ti



A Web
na PDA



Audiovisuals



Subscripcións
por SMS

dos seguintes centros sanitarios do Servizo Galego de Saúde: Complexos Hospitalarios Universitarios de A Coruña, Santiago e Vigo (un no Xeral Cíes e outro no Meixoeiro); nos Complexos Hospitalarios de Lugo, Ourense, Pontevedra e Ferrol; e nos hospitais de Cee, Burela, Monforte e Salnés. Ademais, dos centros de vacinación pertencentes ao Ministerio de Sanidade e Consumo sitos en Sanidade Exterior de A Coruña e Vigo.

Recomendacións

A administración sanitaria galega recorda a importancia de programar con tempo os aspectos sanitarios da viaxe. Así deberase adquirir certa familiaridade co sistema de asistencia sanitaria do país de destino e coñecer a cobertura do seu seguro. Para recibir información a este respecto, deberán poñerse en comunicación coas direccións provinciais do Instituto Nacional da Seguridade Social, onde lle indicarán os acordos que sobre prestacións de asistencia sanitaria ten establecidos o estado español con outros países.

Nos traslados ou voos de longa duración, Sanidade recorda a importancia de facer exercicios de mobilización, na medida que o medio o permita (cambios de postura ou camiñar ata o servizo).

Nas viaxes a estes países tropicais é moi importante elixir roupa e calzado axeitados. Deste xeito, os vestidos deberán de ser de fibras naturais (algodón e liño), lixeiros, non axustados e de cores claras, sendo aconsellable cambiar de roupa frecuentemente. Respecto do calzado, será amplo e ventilado para evitar infeccións por fungos. Tamén é importante ter en consideración que pode haber diferenzas notables entre as temperaturas diúrnas e as nocturnas.

A calor e a humidade excesivos, así como os esforzos esaxerados nestas condicións, poden provocar desde esgotamento, con perda de líquidos e sales minerais, ata golpes de calor que fagan necesaria unha intervención médica de urxencia. Beberase auga envasada en abundancia e, nos casos de esgotamento, recoméndase tomar té e bebidas ricas en sales minerais.

A exposición aos raios de sol pode provocar insolacións e queimaduras, especialmente en persoas de pel clara. Un xeito de evitalo é ir adaptándose cunha exposición progresiva, usar sombreiro e lentes de sol e aplicarse cremas con filtro solar medio ou alto. Sanidade recorda a

importancia de ter especial coidado cos grupos de máis risco, como son as persoas de idade e os cativos, aos que o sol e a calor aféctalles especialmente.

As persoas con enfermidades crónicas (hipertensión ou problemas alérxicos, entre outras) deben ter en conta a época estacional do país de destino e a posibilidade de que se produza unha crise durante a viaxe. A tal efecto levarán a súa medicación habitual.

Coidado co que se come e bebe

Sanidade recorda tamén ter coidado co que se come, posto que a diarrea é a enfermidade máis frecuente nas viaxes internacionais. A mellor forma de protexerse é seleccionar e preparar con coidado os alimentos e as bebidas. Desgraciadamente, un bo aspecto non garante que un alimento sexa seguro, xa que a pesar de ter unha aparencia apetitosa pode estar contaminado.

Non inxerir verduras crúas, con especial atención ás ensaladas, e as carnes e os peixes débense consumir suficientemente cociñados. Evite tamén tomar moluscos crus. Respecto da froita, consumírase mondada ou ben lavada con auga apta para o consumo humano. O leite e os seus derivados non se deben consumir sen hixienizar.

En relación á auga, evite os cubos de xeo nas bebidas, xa que poden estar preparados con augas contaminadas. Beberase auga embotellada que deberá ser aberta na nosa presenza.

Sanidade recorda que algunhas enfermidades tropicais non se manifestan inmediatamente, e poden presentarse bastante tempo despois do regreso. Deste xeito, no caso de que se necesite acudir ao médico, deberá informar de que realizou unha viaxe nos últimos doce meses a unha zona tropical ou país en vías de desenvolvemento.

Por último, Sanidade recorda que as medidas de prevención das infeccións de transmisión sexual son as mesmas no estranxeiro que no lugar de residencia, sendo o medio máis eficaz de evitar a transmisión destas enfermidades o uso do preservativo.

Ecoturismo**A convivencia entre os visitantes e os destinos**

Este tipo de turismo concédelles especial importancia a aspectos coma a calidade da paisaxe, a tranquilidade, a sostibilidade, autenticidade ou patrimonio artístico local.

Paisaxes degradadas, contaminación, consumo excesivo de recursos e enerxía, alteración da vida natural, etc. Aínda que non o pareza, estamos falando de turismo, máis concretamente dos problemas que, directa ou indirectamente, desencadeou desde que non hai máis de 50 anos viaxar

pasou de se-lo privilexio duns poucos a se converter nun fenómeno de masas. Un turismo de sol e praia, de chiringos e discotecas de verán, de parques temáticos, etc.

Como resposta a este escuro panorama naceu, hai tan só uns vinte anos, un tipo de turismo diferente que ten como principais atractivos a natureza, as culturas tradicionais e un maior ou menor grao de aventura, e como destinos principais os Espacios Naturais Protexidos. É o chamado ecoturismo ou turismo verde, no cal entran en xogo aspectos como calidade da paisaxe, tranquilidade, sostibilidade, autenticidade, busca de tradicións, patrimonio artístico local, etc.

O ano 2002 foi declarado Ano Internacional do Ecoturismo (AIE). Segundo unha enquisa da Organización Mundial do Turismo realizada a 300 tour-operadores de España, Francia, Reino Unido, Alemaña, Italia, EEUU e Canadá, entre un 2% e un 4% do total de turismo foi ecolóxico no ano 2000. Sen embargo, o volume total foi máis alto, pois a maioría dos ecoturistas non acoden a axencias. En cifras económicas, e centrándonos no noso país, dos 36.000 millóns de euros de beneficios do sector turístico español no ano 2000, 1.300 millóns de euros procederon do ecoturismo, o que supuxo un incremento do 18% con respecto ó ano anterior, mentres que o turismo de sol e praia só medrou un 4%.

Así e todo, é errada a idea xeneralizada de que o ecoturismo supón -sobre todo para os países máis desfavorecidos- unha importante fonte de ingresos. Segundo un informe da Fundación Ford para a UNESCO de novembro do 2001, a repercusión positiva dos proxectos de ecoturismo (albiscar animais ou flora, parques naturais, etc...) limítase a uns cantos empregos pouco cualificados. Este estudio revela tamén que o diñeiro gastado polos turistas ecolóxicos vai parar ás compañías aéreas internacionais, ós hoteis, ás axencias de viaxe e ós bens de consumo importados dos países occidentais e cos que os viaxeiros están máis familiarizados. O Banco Mundial estima que o 55% do gasto turístico realizado en países en vías de desenvolvemento reverte nos países do norte, aínda que existen outros especialistas que cifran esta porcentaxe no 90%.

Turismo responsable

A Unión Mundial para a Natureza define o ecoturismo como "a actividade turística responsable co ambiente consistente en viaxar ou visitar áreas naturais, sen perturbar, co fin de gozar, apreciar e estudar os atractivos naturais (paisaxe, flora e fauna silvestres) das devanditas áreas, así como calquera manifestación cultural, do presente e do pasado, que poida atoparse alí, a través dun proceso que promove a conservación, ten baixo impacto ambiental e cultural e propicia un involucramento activo e socioeconomicamente benéfico das poboacións locais".

Conceptos coma o respecto ambiental, a protección da biodiversidade, o consumo minimizado de recursos, a contribución á mellora da calidade de vida da poboación local e a incorporación de compoñentes educativas e interpretativas son inherentes a este xeito de entender e practica-lo turismo, que ano tras ano vai gañando adeptos. /web/imgs/20020701/informe02.jpg

Unha historia recente

Coa creación en 1872 do primeiro gran Parque Nacional dos Estados Unidos, o sobradamente coñecido Yellowstone, comezou a se xesta-lo que hoxe coñecemos como ecoturismo. Xa daquela se estableceron como obxectivos do Parque a conservación das últimas paraxes virxes do país, e a súa visita ordenada para educación e goce recreativo dos cidadáns.

Os primeiros Parques Nacionais do noso país, Ordesa e Covadonga, datan de 1918, se ben a súa visita foi limitada ata ben entrada a década dos 80. É nestes anos, coa nova vertebración do Estado Español en Comunidades Autónomas, cando se dispara a creación de Espacios Naturais Protexidos (ENP), baixo distintas denominacións e figuras legais: Parques Naturais, Reservas, Biotipos, Paraxes, Monumentos Naturais, Reservas da Biosfera, etc.

Este interese por parte de autoridades e institucións por conserva-lo patrimonio natural do noso país coincide no tempo co espertar dunha nova conciencia ecolóxica dos cidadáns preocupados pola incesante degradación da Natureza.

En Europa foron fundamentais no desenvolvemento do ecoturismo os programas Leader, que, desde 1992, veñen financiando novos produtos ecoturísticos no ámbito rural das comarcas europeas de economía deprimida coma as españolas, portuguesas, gregas e italianas.

Tipos de ecoturistas

Turistas de baixa motivación. Viaxeiros de folleto turístico, que visitan un Parque Nacional ou as cataratas do Iguazú porque son unha oferta engadida a un paquete pechado de vacacións.

Ecoturistas de media motivación. Gústalle-la natureza como lugar recreativo, de descanso e de goce, pero sen máis pretensións. Non é raro atopalos practicando deportes ó aire libre, como sendeirismo ou equitación.

Ecoturistas de alta motivación. Visitan a miúdo os Espacios Naturais Protexidos en busca de fauna e flora específica (coleccionistas).

Ecoturistas científicos. Compoñen o grupo menos numeroso. Máis ca turístico, o seu obxectivo é profesional. O obxecto das súas viaxes é o estudo da natureza.

Destinos ecoturistas sen saír da casa

- **Parque Nacional de Ordesa e Monte Perdido (Huesca).** Rebezos e voitres barbados.
- **Parque Nacional de Aigüestortes e Reserva Nacional do Alt Pllars-Arán (Lleida).** Bosques caducifolios, rebezos, pitas do monte e pitos negros.
- **Parque Nacional dos Picos de Europa (Asturias, Cantabria e Castela-León).** Bosques caducifolios e rebezos.
- **Parque Natural de Somiedo (Asturias).** Bosques de faias, oso pardo, corzos, pitas do monte, lobos e pitos negros.
- **Reserva Natural Integral de Muniellos (Asturias).** Carballos, oso pardo, gato bravo, pitas do monte, londras e martas.
- **Parque Rexional da Serra de Gredos (Ávila).** Carballos, piñeiros silvestres e cabra montesa.
- **Parque Natural da Serra de Cazorla, Segura e as Villas (Xaén).** Bosques de piñeiros, cabra montesa e aguia real.
- **Parque Natural da Serra das Neves (Málaga).** Pinsapo, abeto mediterráneo, caxigos, cabra montesa e aguia real.
- **Parque Nacional de Cabañeros (Ciudad Real e Toledo).** Aciñeiras, sobreiras, cervos, corzos, xabarís, lince, aguias imperiais e voitres negros.
- **Parque Natural de Monfragüe (Cáceres).** Sobreiras, breixo, érbedos, aguias imperiais, cegoñas negras e lince ibéricos.
- **Parque Natural da Serra de Hornachuelos (Córdoba).** Aciñeiras, sobreiras, cervos, xabarís, gato bravo e rabisacos.
- **Parque Natural das Sobreiras (Cádiz e Málaga).** Sobreiras (é o bosque de sobreiras máis extenso de Europa), caxigos, rododendros, loureiros e corzos.
- **Parque Nacional de Doñana (Huelva).** Taraxes, espadanas, carrizos, aguia imperial, lince ibérico e aves de humedais e costas.
- **Parque Natural Marítimo-Terrestre Cabo de Gata-Níjar (Almería), Paraxe Natural Deserto de Tabernas (Almería) e Parque Rexional de Calblanque, Monte das Cinzas e Pena da Aguia**

(Murcia). Poboacións esteparias, esparto, albardín, palmito, sabina moura, ortega, sisón, ourizo moruno, tartaruga moura, falcón peregrino, moucho real.

• **Parque Natural do Carrascal da Font Roja (Alacante).** Aciñeiras, freixos de flor, pradairos, xabaril, gato bravo, rabisacos, teixos, tourón, leirón careto, donicelas.

• **Reserva Natural da Lagoa de Fonte de Pedra (Málaga).** Flamencos, grous, pagaza piconegra, gaivota bicofino.

• **Reserva Natural das Lagoas de Villafáfila (Zamora).** Avetardas, ganso común, lavanco, parrulo asubión, parrulo cucaracha.

Decálogo do Ecoturista

- 1.- Goce sen degradar. Observe sen interferir nin agredir.
- 2.- Axude a preserva-lo medio. O ecoturista é, por definición, un turista activo.
- 3.- Faga da súa experiencia turística unha clase ambiental. Reflexione e aprenda.
- 4.- Implíquese todo o ano, non só nas vacacións.
- 5.- Comprobe que a actividade na que se vai embarcar é realmente respectuosa co medio natural e lle vai proporcionar coñecemento. Asegúrese do compromiso ambiental da empresa ou organización coa que viaxe.
- 6.- Denuncie ante os organismos ou autoridades competentes se ve unha mala práctica no lugar onde se atope.
- 7.- Reduza o seu lixo. Reutilice e recicle (e non só cando estea de turismo).
- 8.- Prescinda do coche e do avión todo o posible. Utilice o transporte público. E tamén as pernas e a bicicleta sempre que poida.
- 9.- Apoie o desenvolvemento das comunidades tradicionais que visite; merque os seus produtos, probe a gastronomía local, coñeza o seu patrimonio histórico e cultural.
- 10.- Conciencie ás persoas do seu contorno. Se a experiencia foi boa e enriquecedora, fágallelo saber ós seus familiares, amigos e compañeiros de traballo.

O Camiño de Santiago

Os comezos medievais da peregrinación á tumba do apóstolo teñen sen dúbida un carácter místico, pero precisamente ese recollemento individual, o efémero da estancia en cada lugar e a contemplación a través dos quilómetros andados das manifestacións culturais, converten o agora tan de moda Camiño de Santiago, nun exemplo de ecoturismo sen pretendelo. Trátase de non invadir, senón de respecta-las paraxes, de gastar enerxías propias pero nunca roubarllas á natureza, de andar humildemente quilómetros admirando os ecosistemas, as arquitecturas, a gastronomía, os acentos, as xentes que aparecen ó paso do camiñante, e prevalecen á súa marcha. O espírito mantense no século XXI, aínda que a popularidade e as melloras incrementaron o tráfico entre os 750 quilómetros que separan Roncesvalles da capital galega. Atendendo a esta demanda, e co escrupuloso respecto do concepto tradicional, a segunda versión on-line da guía monográfica consumer (<http://caminodesantiago.consumer.es/>) ofrece desde xullo deste ano os datos actualizados dos 113 albergues onde se acolle ós peregrinos. Ampliouse a información útil coa inclusión de noticias, datos prácticos para chegar a Roncesvalles e saír de Santiago, enlaces interesantes en Internet, unha calculadora para coñece-lo orzamento dun camiñante, consellos para os peregrinos, e dous lugares interactivos: unha galería de fotos enviadas polos protagonistas do Camiño: os peregrinos, e os comentarios, anotacións e relatos daqueles que queiran compartilos cos internautas.

 subir |  Enviar a outra persoa

Volver



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

En Revista CONSUMER EROSKI nos tomamos moi en serio
a privacidad de teus datos, aviso legal

Revista CONSUMER EROSKI

Evitar contratempos nas vacacións

Organización e información, claves para evitar que a viaxe soñada se converta nunha cadea de frustracións

Vacacións e verán son dous termos indisolubles. Aínda que algunhas estatísticas aseguran que cada vez nos decantamos máis por viaxar 'fóra de tempada', os meses de xullo a setembro son aínda os reis do relax, o sol e a praia. Segundo o Instituto de Estudos Turísticos (IET), máis da metade dos case 120 millóns de viaxes realizadas polos españois en 2005 producíronse, precisamente, durante o verán. É por iso que nesta época se fai imprescindible non deixar nada á improvisación, aclarar todos os detalles da viaxe antes de saír da casa e ser conscientes de que atopar a tranquilidade non será unha tarefa doada. A clave para que nada falle está na organización, pero ás veces, nin sequera así se pode garantir o éxito.



DESTINO

Non escolla o seu destino só a partir das fotos paradisíacas dalgúns folletos, ás veces esa realidade está a moitos quilómetros de distancia do noso hotel. Ademais, lembre que en agosto será difícil atopar tranquilidade e que se dispón de poucos días para percorrer o seu destino, será mellor que teña claro que lugares quere visitar. Se a opción son os parques temáticos, non esqueza que para poder montar nalgúns atraccións esíxese unha altura mínima que non todos os nenos cumpren e, no que respecta aos países, non se deixa levar pola oferta. Aínda que o Caribe sexa moi atractivo, a tempada de furacáns vai do 1 de xuño ao 30 de novembro, e para 2006 están previstos 21. Ningún predicible. En Chile ou Argentina, atopará as temperaturas máis frias porque alí nestas datas é inverno, mentres que nos países nórdicos haberá de ter coidado coa luz: o verán no norte de Noruega e en parte de Suecia carece de sol, en Islandia ocúltase só un par de horas na capital e en Finlandia, en xuño e xullo, non se agocha nunca.

HOTEIS

Ollo coas categorías no estranxeiro: as tres estrelas de España pouco teñen que ver coas de Italia, Londres, Marrocos ou Tunisia, por citar só algúns exemplos, onde a esixencia para as categorías inferiores é menor. Se viaxa con nenos ou persoas discapacitadas, asegúrese de que as instalacións e os servizos estean preparados para eles, e se precisa conectarse á internet, infórmese antes da súa dispoñibilidade e, sobre todo, do seu prezo (a miúdo abusivo: mellor acudir a un ciber-café). Non escolla un hotel próximo a unha 'zona de marcha' se busca relaxarse e saiba que se se decanta por unha opción 'todo incluído' pagará dunha vez os gastos de habitación, comidas, bebidas e lecer, pero aproveitea, porque a miúdo encarece a viaxe e exclúe os servizos de habitación ou o consumo do minibar.

DOCUMENTACIÓN

Antes de saír, asegúrese de que leva a súa documentación e non a doutra persoa. Pode resultar molesto amosar o pasaporte do seu fillo na aduana, ocorreulle a máis dun e a viaxe tívose que pospoñer? No caso de que viaxe ao estranxeiro e requira visado, poderá tramitalo a través da axencia de viaxes (pregunte canto tardará e se supoñerá un custo adicional) ou no consulado correspondente; pero pídao, cando menos, con dúas semanas de antelación, especialmente en tempada alta. Se xa o ten, confirme que non caducará durante as súas vacacións e que tampouco o farán o seu DNI nin o seu pasaporte, que deberá ser de lectura mecánica se viaxa aos Estados Unidos. Tramite o permiso de circulación internacional se pensa conducir, valore as vantaxes de contratar un seguro de asistencia en viaxe e solicite a Tarxeta Sanitaria Europea para recibir prestación na UE, Islandia, Liechtenstein, Noruega e Suíza.

GUÍAS DE VIAXE

Elixa a que mellor se adapte aos seus intereses e asegúrese de que inclúe datos actualizados. Hai quen perdeu ata unha hora buscando un restaurante "coqueto e de exquisita cociña" pechado moitos meses antes? Hai guías culturais, se lle interesa a arte e a historia do lugar de destino; gastronómicas, se prefire deixarse conquistar polo estómago; de peto, se a vai levar sempre consigo; de idiomas, se se anima a practicar outras linguas e precisa vocabulario básico para principiantes? Tampouco menosprece un bo mapa de estradas se se vai desprazar pola rede viaria (e, de novo, asegúrese de que está actualizado). As discusións ao volante, especialmente de parella, poden afundir o mellor plan?

SAÚDE

Algúns destinos, principalmente exóticos, esixen vacínarse contra determinadas enfermidades. Non se relaxe e acuda a un Centro de Vacinación Internacional catro ou seis semanas antes da viaxe, xa que non sempre abondará cunha única inxección no día e sen as vacinas necesarias podería quedar en terra. Cando siga un tratamento médico, leve consigo os medicamentos necesarios porque poderá ser difícil atopalos no lugar de destino e prepare unha caixa de primeiros auxilios, que conteña tamén sales de rehidratación para diarreas (moi frecuentes nos viaxeiros internacionais). Non esqueza que nos percorridos urbanos tamén malla o sol e que cómpre usar crema protectora; e, se viaxa en barco, faga das pastillas contra o mareo as súas mellores aliadas. Un último consello: compre un bo repelente para os mosquitos. Molestan especialmente pola noite e algúns, ademais, transmiten enfermidades moi graves.

ROUPA

Non elixir a roupa ou o calzado axeitados pode pasar factura. Adapte ambos os dous ao plan de viaxe e, se pretende viaxar a lugares calorosos, prepare a súa maleta con roupa transpirable, de liño e algodón. Elixa tamén unha vestimenta máis elegante por se tivese que acudir a algún evento de gala (as bermudas e as chancas non se adoitan permitir) e non esqueza o bañador se aínda non practica o nudismo na praia, que ademais nalgúns países está prohibido. Nas viaxes mochileiras fuxa da 'síndrome polo si ou polo non' e leve só o estritamente necesario. As súas costas agradeceranllo. Para os pés, aínda que seguramente gardaría tiritas na caixa de urxencias, lembre que é unha trampa estrear sandalias en días de

calor e grandes camiñadas. Non sinta vergoña por rescatar do esquecemento calzado moi usado: evitará as dolorosas ampolas e os seus pés non se converterán nos protagonistas da viaxe e mais de todas as conversas.

DIÑEIRO

Se non quere vivir nas súas propias carnes 'a costa de setembro', elixa un destino que se axuste á súa economía e estude o seu nivel de vida. Tomar un café nunha terraza de París pode resultar unha desfeita para o seu peto, e se decide pagalo con tarxeta de crédito, outra para a súa conta corrente: no estranxeiro as entidades bancarias cobran comisións por sacar diñeiro dun caixeiro e utilizar as tarxetas nas súas compras. Se decide pagar en moeda e dispón de euros, pero non é a moeda oficial do país, pregunte polo cambio que lle aplicarán pois non adoita ser beneficioso para o turista (e aínda menos nos hoteis, aínda que neles sexa máis cómodo efectuar a transacción). Se opta por cambiar divisas -polo que tamén pagará comisión- calcule se lle compensa cambiar moito diñeiro dunha vez ou menos en dúas veces. Non será doado cambiar as moedas ou billetes pequenos que lle sobren. E lembre que á saída dalgúns países abóanse taxas. Informarano da súa contía na axencia de viaxes ou á chegada ao país. Anote a cantidade e resérvea cara ao final da estancia, as présas e os atafegos non son os mellores conselleiros para dar cunha boa comisión de cambio.

AEROPORTOS

Teña coidado coas datas máis problemáticas: os días 1, 15 e 31 dos meses de tempada alta as instalacións masifícanse. Por certo, os prezos dos billetes de avión son daquela máis caros, comprobe as tarifas de só uns días antes ou despois e sorprenderase. Aclare a data concreta do voo cando o avión despegue ás doce da noite: refírese ao día anterior ou ao seguinte? Pero hai máis: chegue con tempo ao aeroporto para evitar o overbooking, comprobe que o seu nome e apelidos son os que figuran na reserva e, se viaxa con animais de compañía, vixie a súa dieta porque tanto á ida coma á volta deben manter peso e talle dentro duns límites (afortunadamente esta regra non lles afecta aos seus propietarios?). Ao preparar a equipaxe, lembre que as compañías de baixo custo adoitan permitir menos quilos ca as tradicionais e prepare unha bolsa de man con roupa limpa e obxectos persoais, por se a súa maleta se extraviase. Tamén lle será útil se debe facer escalas e perde o seguinte avión. Para conexións de voos de longo percorrido, tan habituais nestas datas, recoméndanse polo menos tres horas: mellor aburrirse un pouco tranquilamente que desesperarse contrarreloxo. Sería unha mágoa que o último recordo da vacacións fose unha carreira de obstáculos para atravesar o aeroporto dunha punta á outra.

Revista CONSUMER EROSKI

Outras informacións sobre Alimentación

Comer sen riscos nas vacacións / 60 miligramos de vitamina C / Fibra e estrinximento / Produtos adelgazantes / Triglicéridos / Menú tipo para unha pel sa e bronceada

5 claves para comer sen riscos nas vacacións

1. A hixiene evita desgustos. E aínda que pareza un tópico, unha das mellores medidas de hixiene consiste en lavar as mans antes de comer ou cociñar.
2. No verán, mellor gardar os ovos no frigorífico, do mesmo xeito que os pratos que os conteñan.
3. Se se come carne, peixe ou marisco cru ou pouco cociñado hai máis posibilidades de sufrir unha gastroenterite. Co ovo ocorre o mesmo.
4. Os vexetais hai que límpalos a fondo antes de comelos, especialmente se son para unha ensalada. Tamén a froita hai que lavalas con esmero, aínda que sexa para comela pelada.
5. É máis ca recomendable cociñar e requentar os alimentos o suficiente, non abonda con que estean temperados. A calor é a única forma de matar os microbios que puidesen ter.



O dato 60...

Son os miligramos diarios de vitamina C que necesitamos. Obtéñense con 2 kiwis, 200 gramos de melón ou 50 gramos de pemento cru.



A debate:

Fibra e estrinximento

O compoñente dos alimentos que máis axuda en aliviar e corrixir o estrinximento é a fibra, pero haina de distintos tipos.

A **fibra soluble**, que abunda no salvado de avea, froitas, legumes e froitos secos, absorbe auga e forma un xel. Isto fai que aumente o volume das feces e o seu peso, e, en consecuencia, o movemento intestinal. O efecto desta fibra, aínda que non é inmediato, nótano máis os que padecen estrinximento crónico. Para que sexa máis eficaz, pódese acompañar a dieta con abundante auga.



Tamén hai preparados de fibra **insoluble**, como o salvado de trigo. Esta fibra ten un efecto laxante maior e os seus resultados nótanse moito máis decontado. Funciona aumentando a velocidade do tránsito intestinal, polo que está moi indicada para o estrinximento ocasional, que a miúdo coincide cun cambio nos hábitos de vida, de alimentación, da auga que se bebe...

Fálase de...

Produtos adelgazantes

No mercado hai centos de produtos -cápsulas, pastillas, ampolas, infusións, barriñas, parches-, que se anuncian como "adelgazantes".

Diuréticos: aumentan a diurese ou a cantidade de líquido que ouriñamos, polo que se perde peso e volume, pero non graxa. Polo visto a graxa é insoluble en auga e non se elimina pola ouriña. Os diuréticos máis coñecidos son o ortosifón, a pilosela, o mexacán e a xestela.



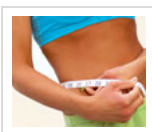
Laxantes: estimulan o movemento do intestino, aumentan o volume e a fluidez das feces. Noutras palabras, facilitannos a evacuación e podemos notar que pesamos menos, pero a cantidade de graxa do noso organismo é a mesma. O sen, a casca sagrada e a frángula son os máis habituais.

Redutores da absorción de graxa, ou "queima graxas": a maioría carecen de fundamentos científicos serios que avalen os seus resultados. Son populares a carnitina, o chitosan, a camilina, o fucus, o vinagre de mazá ou o té verde. En España só hai un fármaco aprobado e eficaz que reduce ata un 30% a absorción da graxa dos alimentos consumidos, facendo que esta se elimine coas feces. O principio activo é o orlistat. Véndese en farmacias con receita médica, pois non está exento de contraindicacións e efectos secundarios: incontinencia fecal, flatulencias, gastrite, etc.

Saciantes: son produtos que conteñen fibra e axudan a reducir o apetito. Para notar o seu efecto saciante hanse de tomar antes das comidas e acompañados de abundante auga. Abusar deles non produce máis efecto que o saciante e, en cambio, si pode causar problemas dixestivos, mala absorción de nutrientes ou interacción con fármacos.

O abc da nutrición

Triglicéridos: son un tipo de lípidos ou graxas formados no intestino e no fígado a partir da graxa, do excedente de azucre e do alcohol dos alimentos. O seu exceso no organismo produce trastornos cardiovasculares e aféctalle ao páncreas.



Menú tipo para unha pel sa e bronceada

Almorzo

Licudo de cenoria, mazá e zume de laranxa. Pan integral cunhas pingas de aceite, tomate e xamón do país. logur.

Xantar

Pexego e galletas integrais. Té frío ao limón.

Comida

Ensalada de pataca, tomate, cogombro e anchoas.

Polo ao forno con espinacas e puré de pataca.

Pan integral. logur.

Merenda

Pan integral con queixo. Sandía.

Cea

Gaspacho.

Tortilla con pisto (cebola, tomate, pemento verde e cabaciña).

Pan integral. Callada con mel e noces.

O truco: hidratarse axeitadamente é un dos mellores favores que se lle poden facer á nosa pel. Beber abundante auga é un dos mellores xeitos de logralo.

Vacacións

Tarxetas e cheques de viaxes mellor ca diñeiro en metálico

Amais da maleta, pasaporte, guías sobre o lugar ó que se vai viaxar, roupa, cámara de fotos e demais equipaxe, cando o destino das nosas vacacións é un país coa moeda distinta á nosa, debemos decidi-lo modo en que dispoñamos de fondos durante a viaxe. Hai varias opcións, desde cheques de viaxe e tarxetas de crédito ou débito, ata extracción en caixeiros do país visitado ou diñeiro en metálico que se solicita nunha entidade financeira antes de partir de vacacións. A escasa previsión que nos caracteriza ó planificármolas nosas vacacións -segundo un estudo europeo sobre

hábitos turísticos, sómo-los europeos que menos e máis tarde planifican as vacacións da UEas no estranxeiro. Así e todo, malia a que o euro é a moeda en curso da maioría dos destinos preferidos dos españois -Francia, Portugal, Alemaña, Italia- países cada vez máis afastados gozan do favor dun crecente número de turistas, e para gastar e portar diñeiro neles algunhas maneiras son máis seguras ca outras.

Caixers de la UE

A instauración do Euro como moeda única en 12 dos 15 países da Unión Europea (Alemaña, Austria, Bélxica, España, Francia, Finlandia, Grecia, Irlanda, Italia, Luxemburgo, Países Baixos e Portugal) fai innecesario que teñamos que cambiar de moeda en moitas das nosas saídas, ó tempo que a case paridade co dólar simplificou o cálculo mental das custas lonxe do vello continente. A isto hai que engadir unha nova vantaxe: desde o 1 de xullo os bancos de calquera país da zona euro non cobran comisión ó sacar diñeiro coa tarxeta, sempre e cando a extracción se realice na mesma rede ca na cidade de orixe. E se se acode a outro caixeiro, a comisión debe se-la mesma que se cargaría en España, unha porcentaxe descoñecida ata o de agora, pero que desde este verán debe estar sinalada no extracto. Se non se cumpre esta condición, o consumidor pode reclamar no seu banco ou caixa, que é ó final quen facilita os cartos.

Cheques de viaxe

- Son cheques por valor dunha cantidade de cartos (hainos de distintos importes), que fan a vez de papel moeda. A súa vantaxe radica en que, ó seren nominativos e seriados, só pode facer uso deles o titular dos cheques.
- Son un método simple e seguro para protexer
- lo diñeiro, doados de usar e garanten tranquilidade xa que están protexidos desde o instante en que se adquiren.
- Hainos en diferentes moedas e denominacións, e son aceptados nunha ampla variedade de negocios, restaurantes e hoteis, así como en entidades financeiras.
- Os emisores recomendan que para obter
- a mellor taxa se efectúe o cambio nos bancos, xa que polo xeral se acada mellor redondeo ca en mostradores de cambio de aeroportos ou estacións, de hoteis, restaurantes ou comercios, aínda que a vantaxe destes é que os seus horarios son máis amplos.
- Os cheques son emitidos por un banco ou caixa a cargo do viaxeiro, e serven de pagadoiro polo seu establecemento principal a sucursais ou bancos cos que teñen convenio, no país ou no estranxeiro.
- A entidade debe entregarlle ó beneficiario a lista das sucursais onde pode cobralos sen pagar comisión.
- O consumidor debe ter presente que se a entidade financeira á que acode non lle paga o cheque, ten dereito a reclamar unha sanción que alcanza o 25% do valor expresado no cheque.
- Os cheques non caducan pero é preciso asinalos no momento de adquirilos, anota
- los números de serie e mante

- la lista nun lugar separado, marcando os números de serie dos cheques que se utilicen.
 - A gran vantaxe dos cheques é que se se perden ou nolos rouban, só quedamos sen o papel, pero non sen os cartos. En calquera entidade financeira substitúennolos en 24 horas, sempre que amosémo
 - lo número de serie dos cheques que nos foron subtraídos.
- /web/imgs/20020701/eco_domestica02.jpg

Tarxetas de crédito e débito

- As de crédito permiten aprazar pagamentos e outorgan certos dereitos como consumidor. As de débito deducen o custo das compras ou dos gastos directamente da conta bancaria e permiten controlar máis facilmente o orzamento.
- A mellor maneira de aboar tanto a viaxe coma as compras en destino é a tarxeta de crédito. E, aínda que ámbalas fórmulas son vantaxosas, para realizar reservas en hoteis e de alugueiro de coches polo xeral solicitaranlle o número dunha tarxeta de crédito, aínda que nalgúns casos posteriormente poidamos aboar eses mesmos servicios cunha de débito.
- As máis importantes ofrecen tipos máis interesantes cás casas de cambio ou cás entidades financeiras de destino porque están baseados en cambios por xunto ofrecidos só ós grandes bancos.
- É preferible non solicitar un anticipo ou supera
- la cota mensual de gasto, xa que as taxas de xuro son moi elevadas.
- Cómpre lembrar que, amais do tipo de cambio, en moitos países se cobran gastos e comisións, polo que se extraen do caixeiro menos cartos dos pensados.
- Tódalas tarxetas están protexidas contra o uso non autorizado se son roubadas ou perdidas.

Enviar cartos

- Polo xeral, un turista non precisará que lle envíen cartos desde o seu país, aínda que casuística hai moita e cómpre non esquecermo
- los estudiantes en países remotos apurados a finais de mes.
- As oficinas de correos ofrecen este servicio, cun custo fixo de 1,41 euros, maila comisión do 0,7% da cantidade enviada. Garanten a entrega en 3 días, non sendo que se utilice o servicio urxente, para o cal hai un compromiso de entre 4 e 24 horas.
- As fórmulas de envío de empresas privadas aseguran a recepción case instantánea, cun custo de arredor dos 2 euros e unha comisión de arredor do 4%.
- Un método cada vez máis cotián é abrir unha conta bancaria e habilitar tarxetas de débito que se abastecen de fondos ingresados no país de orixe, e que se poden utilizar coma calquera tarxeta nos caixeiros. As comisións por cada movemento, de momento, teñen un mínimo que anda sobre os 2 euros e arredor do 4%. Polo tanto, dispor de 360 euros custa 14,4 euros.

A grandes trazos

- Se leva cartos en metálico, distribúaos en varios petos e garde en cada un pouca cantidade.
- Os cheques de viaxe e as tarxetas de crédito e débito son as maneiras máis seguras e convenientes de pagar.
- Anote sempre os números de serie dos cheques e garde a anotación nun lugar distinto ó da chequeira.
- Leve tamén anotados os números de teléfono de emerxencia para reclamar tarxetas de crédito perdidas ou roubadas, e conserve sempre os recibos.
- Garde as facturas de cambio de moedas por se na aduana alguén lle solicita que amose o movemento de divisas realizado, unha práctica habitual se quere converte
- los cartos de novo á moeda do seu país.
- Non esqueza reservar algúns dólares como previsión, ante a práctica común de países en vía de desenvolvemento de ter que pagar unha peaxe por abandona
- lo país visitado.



subir



Enviar a outra persoa

Volver



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

Viaxar con nenos

Toda precaución é pouca

Se vai viaxar con nenos, sexa previsor e planifique o desprazamento pensando neles

Os nenos marcan a pauta das vacacións. As viaxes supoñen para eles un cambio de costumes e unha axitación á que non están afeitos, polo que cómpre estar á espreita, xa que calquera despiste pode supor un contratempo. É fundamental extrema-las precaucións nos traxectos, ben sexan viaxes longas ou desprazamentos máis curtos. Só cómpre seguir unhas normas básicas de conducta e adoptar uns sistemas de seguridade axeitados para os viaxeiros máis pequenos.

Conte con eles ó organiza-la viaxe

- Planifique o seu desprazamento tendo en conta a idade dos nenos, a maneira de viaxar, o aloxamento e o destino.
- Deixe que os fillos participen na planificación da viaxe. Asimilarán mellor o desenvolvemento da mesma.
- Infórmeos verbo de onde van estar e das distancias de xeito que eles o entendan (por exemplo, seis veces a distancia da casa á escola).
- Medite coidadosamente o itinerario, incorporando actividades que interesen a tódolos membros da familia. Manteña a mesma rutina ca na casa para os máis cativos no tocante ás horas de comida e sono.
- Evite as viaxes programadas. Son difíciles de seguir, por conveniencia e comodidade, se viaxa con nenos.
- As mellores horas para viaxar con nenos son as primeiras da mañá ou as últimas da tarde.

Cómo evita-los mareos

- Lembre que os nenos entre catro e doce anos deben viaxar sempre suxeitos con dispositivos de seguridade adecuados ó seu peso e idade: cucos, cadeiras, coxíns elevadores.
- Empregue cintos de seguridade de tres puntos de ancoraxe. Os de dous puntos poden resultar perigosos, xa que se limitan a suxeita-lo abdome, podendo provocar lesións serias no propio estómago e/ou na parte baixa da columna vertebral.
- Non trate de substituí-la falta dunha cadeira ou sistema adecuado colocándolle o cinto de seguridade do coche: se o neno non chega á altura correcta é tamén unha temeridade, e pode ocasionarlle lesións abdominais e cervicais.
- Os nenos menores de catro anos deben viaxar de costas á marcha do automóbil. Desaparece así o movemento relativo da cabeza en relación ó tórax na fase principal do choque.
- Nunca poña a cadeiriña do seu fillo no asento dianteiro se este dispón de airbag e non pode desactivalo. Un impacto do vehículo, mesmo leve, podería acciona-lo airbag e bate-lo neno.
- Antes de instala-la cadeira lea atentamente as instrucións do fabricante. Se non a coloca ben pode invalida-los seus efectos de seguridade ou producirle danos ó neno.
- Se lle prestan unha cadeira para a viaxe, comprobe que non sufriu accidentes. Aínda que aparentemente non teña defectos, a súa estrutura pode estar danada e ser pouco segura.
- Comprobe que tódolos elementos extra de seguridade que adquira estean homologados pola Dirección Xeral de Tráfico. As cadeiras ou arneses inadecuados poden producir afogamentos ou o chamado efecto submarino (a parte do cinto que pasa pola pelve escorrega cara a arriba, e o neno pode saír proxeitado por embaixo).
- Nunca leve os nenos no colo. En caso de colisión, pola forza da inercia, un neno duns 18 quilos pasaría a ter case unha tonelada de peso. Cunha simple colisión a 5 km/h é difícil suxeitar a un cativo que viaxe no colo.
- Non permita que o neno viaxe coa cabeza asomada pola ventá, nin sequera para evita-los mareos.
- Bloquee os pechos e seguros das portas, para evitar que poidan abrílas desde dentro.

Se viaxa en coche, extreme as precaucións

- Lembre que os nenos entre catro e doce anos deben viaxar sempre suxeitos con dispositivos de seguridade adecuados ó seu peso e idade: cucos, cadeiras, coxíns elevadores.
- Empregue cintos de seguridade de tres puntos de ancoraxe. Os de dous puntos poden resultar perigosos, xa que se limitan a suxeita-lo abdome, podendo provocar lesións serias no propio estómago e/ou na parte baixa da columna vertebral.
- Non trate de substituí-la falta dunha cadeira ou sistema adecuado colocándolle o cinto de seguridade do coche: se o neno non chega á altura correcta é tamén unha temeridade, e pode ocasionarlle lesións abdominais e cervicais.
- Os nenos menores de catro anos deben viaxar de costas á marcha do automóbil. Desaparece así o movemento relativo da cabeza en relación ó tórax na fase principal do choque.
- Nunca poña a cadeiriña do seu fillo no asento dianteiro se este dispón de airbag e non pode desactivalo. Un impacto do vehículo, mesmo leve, podería acciona-lo airbag e bate-lo neno.
- Antes de instala-la cadeira lea atentamente as instrucións do fabricante. Se non a coloca ben pode invalida-los seus efectos de seguridade ou producirlle danos ó neno.
- Se lle prestan unha cadeira para a viaxe, comprobe que non sufriu accidentes. Aínda que aparentemente non teña defectos, a súa estrutura pode estar danada e ser pouco segura.
- Comprobe que tódolos elementos extra de seguridade que adquira estean homologados pola Dirección Xeral de Tráfico. As cadeiras ou arneses inadecuados poden producir afogamentos ou o chamado efecto submarino (a parte do cinto que pasa pola pelve escorrega cara a arriba, e o neno pode saír proxectado por embaixo).
- Nunca leve os nenos no colo. En caso de colisión, pola forza da inercia, un neno duns 18 quilos pasaría a ter case unha tonelada de peso. Cunha simple colisión a 5 km/h é difícil suxeitar a un cativo que viaxe no colo.
- Non permita que o neno viaxe coa cabeza asomada pola ventá, nin sequera para evita-los mareos.
- Bloquee os pechos e seguros das portas, para evitar que poidan abrílas desde dentro.

 [subir](#) |  [Enviar a outra persoa](#)

[Volver](#)



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

En Revista CONSUMER EROSKI nos tomamos moi en serio
a [privacidad de teus datos](#), [aviso legal](#)

Viaxar con nenos

Planifique a viaxe con antelación

É fundamental extremar as precaucións nos traxectos, tanto en viaxes longas coma en desprazamentos máis curtos



Unha viaxe con nenos pode resultar unha tolemia se se esquece que requiren unha atención, servizos e precaucións especiais. Ben sexa por terra, mar ou aire, viaxar cos máis cativos esixe máis planificación da habitual. En xeral, aplícanse descontos nas tarifas cando son menores de doce anos e hai servizos específicos para eles (comidas infantís, pasatempos ou berces, cando se trata de voos), pero para non levar sorpresas e evitar, por exemplo, que os asentos asignados nun voo non sexan contiguos, mellor preparalo todo con tempo.

- Se viaxa en tren ou autobús teña en conta enlaces ou transbordos e elixa os de menor espera.
- Cando planee a viaxe, debe visitar a estación máis próxima e pedir todos os traxectos, horarios e combinacións posibles para chegar ó lugar de vacacións.
- Nos medios de transporte públicos escolla asentos onde o espazo sexa máis ancho para permitirlles máis mobilidade ós pequenos, preferentemente no lado da ventá.
- Avise con antelación de que vai viaxar con nenos.
- As mellores horas para viaxar con nenos son as primeiras da mañá ou as últimas da tarde (vai menos calor).
- Procure reservar os billetes con antelación para garantir que toda a súa familia viaxe en asentos contiguos.

Avión

- Se se trata dunha viaxe de longo percorrido, as compañías aéreas adoitan dispor de menú infantil e mais de entretementos (recortables, bonequiños, etc.) que distraen o neno durante o voo.
- Leve na equipaxe de man obxectos que consigan que o neno se sinta máis cómodo (o seu xoguete preferido, un conto, un biberón con auga, etc.).
- Pode acceder co coche de nenos ata a entrada do avión, desde onde unha azafata llo baixará á adegá, e entregárallo cando desembarque.
- Os nenos que viaxan como menores non acompañados deben levar, ó igual ca calquera outro pasaxeiro, a súa documentación en regra (pasaporte, DNI ou libro de familia ou fotocopia compulsada do mesmo) en todos os traxectos. Os pais ou titores deberán presentar a documentación de identificación necesaria (DNI, pasaporte ou tarxeta de residencia).
- Os **menores de dous anos** que non ocupen asento deben viaxar sentados cun adulto, pagando o 10% da tarifa. Ademais, algunhas compañías só permiten un bebé por adulto. En voos intercontinentais de longa distancia algunhas compañías ofrecen un número determinado de berces-confort para o descanso de bebés de ata 8 meses de idade.
- É habitual que os **maiores de dous anos e menores de doce** teñan descontos nas tarifas aéreas. En función do destino e da aeroliña, a dedución pode chegar a ser de ata a metade do importe do billete. Se se desexa que os nenos menores de dous anos ocupen asento (posible só con algunhas compañías), aplícanse as mesmas tarifas que ós nenos maiores de dous anos e menores de doce.

Bebés a bordo, uns pasaxeiros moi especiais

- Se é posible, intente ocupar asentos dianteiros.
- Nas viaxes de longo percorrido pode solicitar berces e cadeiras portabebés. Para iso deberá avisar

con antelación á compañía aérea.

- Coloque a cadeira do bebé nos asentos interiores, os máis próximos á ventá, ollando cara a diante, e suxeita polo cinto de seguridade. Nunca a sitúe diante das saídas de emerxencia.
- Convén que o bebé inxira líquido a miúdo.
- Controle a súa temperatura corporal.
- Para evitar a presurización dos oídos, déalle de mamar ó bebé ou o chupete.

Tren

- Nas viaxes en tren, os nenos menores de catro anos viaxan gratis, sempre que non ocupen asento.
- Os que ocupen asento e mais os menores de 12 anos terán unha redución respecto á tarifa de adulto en función do traxecto.
- A idade máxima para obter un desconto nos trens rexionais é de 11 anos; no Tren de Alta Velocidade aumenta a 13 anos.
- Se desexa que o neno viaxe só, débese solicitar por escrito, no Control de Acceso.
- Pódense acoller ó Servizo Accesorio de Viaxes de Nenos sen acompañante os nenos de idades comprendidas entre os 4 e 11 anos.

Barco

- En Transmediterránea, os nenos ata dous anos viaxan gratis, sen ocupar asento, mentres que os nenos maiores de dous anos e menores de doce anos viaxan pagando o 50% da tarifa, non sendo no caso de tarifas especiais suxeitas a condicións específicas.
- Nas liñas intercontinentais con Tánxer e Nador, esta porcentaxe acolle os nenos maiores de catro anos e menores de doce anos.
- Algúns buques contan con zona de xogo infantil (gardería) a bordo.

Aloxamento

- Cando realice as reservas de aloxamento, confirme todos os servizos que lle poidan interesar (berces, tronas, parque infantil...) e non dubide en solicitar a maior información posible sobre os mesmos.
- Se viaxa con máis dun neno, non o dubide, as casas rurais de alugueiro completo e os complexos turísticos son os aloxamentos máis axeitados para a súa familia. Adoitan ofrecer servizos infantís, zonas de xogo e espazos verdes. Tamén dispoñen das mesmas comodidades ca na casa e de máis espazo libre e exclusivo. Ademais, os nenos teñen máis liberdade de acción.
- Os hoteis, con horarios máis estritos e nos que se adoita respectar bastante o silencio, son máis aconsellables para nenos máis maiores que poidan comprender estas regras.
- O cámping está máis indicado para nenos máis maiores que poidan participar nas tarefas (montar a tenda, axudar a cociñar, bañarse sós...).

Información de aeroliñas

Iberia

- Nos voos de Iberia, os nenos maiores de dous anos e menores de doce anos viaxan pagando o 50% da tarifa en voos domésticos.
- En voos internacionais, esta porcentaxe varía dependendo do destino e da tarifa aplicada; nalgúns ofertas especiais elimínase este desconto.
- Os nenos ata os dous anos, sen ocupar asento, pagan o 10% da tarifa; se ocupan asento, o tratamento é como o dos nenos entre dous e doce anos cumpridos.
- Os avións de Iberia en voos intercontinentais están dotados cun número determinado de berces-confort para o descanso de bebés de ata 8 meses de idade.
- Saiba que a normativa sobre seguridade en voo esixe que, en caso de que un pasaxeiro adulto queira viaxar con dous bebés, terá que levar a canda el unha cadeira de coche homologada na que viaxará un dos bebés, e que se haberá de colocar no asento contiguo ó do pasaxeiro adulto. O outro bebé irá no colo do pasaxeiro adulto, co cinto adicional facilitado pola tripulación. Neste caso, a tarifa que se aplicará polo bebé que ocupa asento na cadeira será a mesma cá dun neno entre dous e doce anos.

Air Europa

- En Air Europa, os menores de dous anos non teñen dereito a asento nin equipaxe. Ademais, só se permite un bebé por adulto.

- Os maiores de dous anos e menores de doce teñen dereito a asento e franquía de equipaxe. En función do voo, o desconto pode alcanzar o 40%.
- Saiba que Air Europa non acepta a menores non acompañados. Se non cumpriron os 15 anos, deberán voar sempre acompañados dun adulto de polo menos 18 anos de idade. Tampouco acepta menores sen acompañar en voos con escalas nos que as escalas superen as 3 horas de duración.
- Por esta razón, Air Europa ofrece dous servizos de acompañante para persoas menores de idade:

O **UM**, obrigatorio para pasaxeiros desde 5 ata 14 anos sen cumprir. Os menores de 12 deben pagar por este servizo 20 → por traxecto nos voos directos e 30 → nos voos con escala. Este servizo será gratuíto para os nenos de 12 e 14 anos sen cumprir por pagar a tarifa sen desconto.

O **Young People**, desde 14 ata 18 anos sen cumprir. Este servizo é opcional e cortesía da compañía, que só se ofrecerá de o solicitar o pasaxeiro ou os seus familiares. As tarifas son as mesmas ca para o UM.

 [subir](#) |  [Enviar a outra persoa](#)

[Volver](#)



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

En Revista CONSUMER EROSKI nos tomamos moi en serio a privacidade de teus datos, [aviso legal](#)

Meteoroloxía en destinos turísticos**Que tempo atoparei nas vacacións?**

Nalgunhas rexións africanas será inverno, a India está en pleno Monzón, Vietnam asegura chuvias e o Caribe demasiada calor



O tempo que vai acompañar as vacacións é un elemento determinante na elección do destino. Convén coñecer as características estacionais nas que se atopa o país ou a rexión que se desexa visitar para esquivar experiencias decepcionantes ou pouco afortunadas. Resulta aconsellable non só porque se evita que as condicións climáticas adversas diminúan o valor terapéutico do descanso e do lecer, senón porque tamén responde a unha necesidade práctica. Un safari en Tanzania en época de secas fai que as posibilidades de contemplar os cinco grandes animais (elefantes, león, rinoceronte, hipopótamo e búfalo) sexan moi remotas, porque seguramente marcharon de vacacións a Kenya. Por iso, antes de soñar a aventura, facer a reserva e vacinarse se procede, ben vale informarse sobre a estación á que se viaxa. Chuvias, ciclóns, secas, tornados e demais fenómenos atmosféricos pódennos agardar nunhas latitudes diferentes ó noso verán.

Os tipos de clima

As numerosas clasificacións e medicións do clima permiten coñecer con precisión o tempo que ten lugar en calquera zona do mundo en calquera época do ano. Esta pode ser unha información moi útil para o viaxeiro, que non se debería conformar con xeneralidades que poden levar a conclusións erróneas. Por exemplo, pódese pensar que en Vietnam o clima é uniforme en todo o país, pero non é o mesmo acudir no verán ó sur ca ó norte, como non ten nada que ver o xullo de Sevilla co de Santiago de Compostela. Amais da súa latitude, a altitude, as correntes mariñas, os centros de acción das presións e mesmo as biocenoses, é dicir, o conxunto de organismos vivos do ecosistema, determinan tamén o tempo que recibirá ó visitante nun lugar.

As diferenzas de África

Nos mapas que respectan as medidas reais dos continentes e a súa proporción descóbrense que África é moito máis grande e máis alongada cá imaxe que se transmitiu tradicionalmente. Disto dedúcese que o clima non é, nin moito menos, uniforme. Si é certo que a maioría dos días serán soleados, pois a maior parte dos países se atopa entre os paralelos 20º N e 20º S, é dicir, entre o Trópico de Cáncer e o Trópico de Capricornio. Isto motiva que nas zonas máis próximas ó Ecuador reine un clima sempre cálido e moi húmido, mentres que nas dúas zonas tropicais, o 80% do territorio, se distinguen dúas estacións, unha húmida e outra seca.

En Kenya e Tanzania, destinos por excelencia do fotógrafo e do naturista, os meses de xaneiro e febreiro son os máis propicios, xa que o clima é cálido e seco. Entre xuño e setembro, meses de vacacións de verán para o mundo occidental, o tempo mantense estable porque as chuvias chegan en marzo e se retiran en maio para volveren en outubro. Outra alternativa para os que desexan vivir a experiencia dun safari atópase en Namibia e Botswana, cada día máis en voga entre outras razóns porque a época de temperaturas máis benignas coincide co verán en España. Agora ben, desaconséllase ir en setembro, un mes que gana adeptos para viaxar, porque as chuvias tornan intransitables as estradas dos parques naturais. No noroeste africano, pola contra, a realidade é inversa. Senegal, o país máis concorrido, é perfecto para visitalo no inverno, malia o vento sahariano harmatán, ou na primavera. No verán a calor, aínda que ten costa, é dura. O mesmo acontece se ollamos ó leste, cara a Exipto. A calor do verán pode chegar a non se aturar e o inverno non é tan cálido como se cre. A visión das pirámides sen risco de lipotimia só se garante de marzo a abril.

Asia, moito máis ca monzóns

A viaxe ó remoto oriente supón entrar nunha realidade moi diferente á que un occidental está afeito. A maior parte do continente atópase baixo o paralelo 40° N, o mesmo que parte pola metade a Península Ibérica, e chega ata o Ecuador. Así e todo, estas terras bañadas por dous océanos son o exemplo de que a latitude condiciona pero non determina o clima. Aínda que os meses fríos da India coinciden cos nosos, a época de maior calor dáse de marzo a xuño, e nos nosos meses de verán teñen lugar as chuvias e monzóns. O viaxeiro debe ter isto moi presente, xa que non se trata de chuvieiras tropicais, senón de prolongadas xornadas de treboadas. Se o turista se decanta polo Vietnam, deberá decidir a que zona do país quere ir: se o seu obxectivo é o sur, mellor deixalo para o inverno, porque o verán, sobre todo de xuño a agosto, é a estación pluvial; pola contra, se quere coñecer o norte, mellor facelo no verán, xa que de novembro a abril vai moito frío. Tamén en Indonesia, outro punto de interese turístico, coincide a bonanza do seu clima co verán europeo e, ademais, a orografía das illas permite que, por exemplo, Bali practicamente non se vexa afectada polos monzóns. Na memoria de todos está o tsunami que devastou as costas de Tailandia, Malaisia e Sri Lanka o pasado decembro. Repetían as novas que os países estaban na súa tempada alta turística, e de feito así é. Nesa zona sucédense tres estacións ó ano: unha monzónica de maio a novembro, unha seca de novembro a febreiro, con temperaturas máis suaves, trala que vai outra con máis calor ata maio. Se se visita Bangkok en abril hai que estar disposto a suar moito.



O Caribe

Aínda que o tempo das terras bañadas polo mar turquesa se asocia sempre a bonanza, aínda que se pensa que as chuvias non son tan fortes, nin a calor tan húmida e que o frío non existe, a realidade é moi distinta. En Cuba, un inverno duro rexistra temperaturas de 4 graos no interior e de 12 en zonas como Guantánamo, pero polo xeral a temperatura mantense constante, agás os picos de calor do verán. Se se viaxa ás costas caribeñas na procura de praia e sol convén evitar os primeiros meses do outono, sobre todo outubro, pois é época de furacáns e córrese o risco de gozar demasiado da habitación do hotel.

Os fenómenos e os seus meses:

O vento harmatán: Vento alisio continental, seco e poeirento, procedente do deserto do Sahara, que afecta ós países occidentais de África entre decembro e febreiro.

O monzón da India: Monzón é unha verba árabe que significa estación. A finais de maio, a corrente de aire das capas altas da atmosfera procedente do oeste e que regula a temperatura nas chairas do Ganxes durante o inverno cae de súpeto. Comeza así unha viaxe cara ó sur e despois cara a Bengala, para regresar acto seguido. Deste xeito, provoca primeiro chuvias ó leste do Himalaia, despois no oeste e acaba propagándose cara a todo o país. Este é o principal monzón, o do verán ou do suroeste.

O Pancaroba de Indonesia: Época entre monzóns entre abril e outubro.

Os tifóns do Vietnam: A estación de chuvias comeza en xuño-xullo e dura ata outubro-novembro, acompañada en ocasións de tifóns demoledores. Os peores meses son setembro e outubro, pois é cando máis chove.

A época de chuvias en África oriental: Aínda que pareza estraño, existen moitas contradicións na documentación sobre cando chove en Kenya e cando o fai na súa veciña Tanzania, coa que ademais comparte a reserva Masai Mara. O certo é que non comparten clima. En Kenya as chuvias aparecen en novembro e desaparecen en marzo con moita calor; e en Tanzania adiántanse a maio e remiten en setembro.

Tempo de furacáns no Caribe: Os ciclóns tropicais están clasificados en depresións, treboadas e furacáns, en función da velocidade dos ventos e as precipitacións. A media histórica da tempada de furacáns que comeza en agosto e remata en outubro é de 9 treboadas con nome, das que seis alcanzan a forza dun furacán.

A clasificación de Strahler

Unha destas clasificacións, a bautizada polo científico Arthur Strahler, contabiliza ata 14 zonas en función non só do clima, tamén das manifestacións que ten ó longo dos anos, o que permite calcular medias. É o caso do clima ecuatorial, nunha latitude de 10° N e 10° S, no que chove case a cotío, todos os días do ano, e a calor é constante, arredor dos 27 graos. Nesta franxa atópase a cunca do Amazonas e do Congo e mais as terras que unen Sumatra ata Nova Guinea. O clima monzónico, propio do leste dos continentes por baixo dos 25° de latitude e próximo ó litoral, dáse en Florida, o golfo de México, o istmo americano, o Caribe e Madagascar. A súa expresión ó sur dá lugar ó clima chinés de Uruguai, Taiwán, Xapón e o sur da China. India, Indochina, a 'barriga' de África e Australia gozan dun clima denominado tropical seco e húmido,

con dúas estacións marcadas: a seca, que chega cando o sol está baixo o horizonte ó mediodía, e a húmida, cando está máis alto.

O clima desértico ocupa rexións onde as masas de aire son estables e secas, onde se producen cambios moi bruscos durante o día e a noite, pero non importa en que mes se estea. O Sáhara, Arabia e o deserto australiano son as zonas máis significativas. Existe outro clima desértico, que vén sendo a expresión do tropical seco levado a extremos en determinadas áreas, como os desertos do sur estadounidense e a Pampa e a Patagonia argentina.

O Mediterráneo ten o seu particular clima de estacións diferenciadas, onde os rexistros dependen máis da orografía ca da latitude. Amais das costas bañadas polo mar que lle dá nome, téñeno California, a costa chilena e Cidade do Cabo.

Nas mesmas latitudes, pero bañadas polo océano Atlántico, atópase o clima continental de Europa e Norteamérica, que ten a súa versión húmida en Canadá e Europa Central. Os bosques boreais, aquelas rexións que se alimentan das masas de aire polar, danlle nome ó clima Boreal de Eurasia, Siberia, Alaska e Groenlandia, un clima frío pero que non chega a ser o Polar dos casquetes do Ártico e do Antártico.

 [subir](#) |  [Enviar a outra persoa](#)

[Volver](#)



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

En Revista CONSUMER EROSKI nos tomamos moi en serio
a privacidad de teus datos, [aviso legal](#)

De vacacións coa mascota

Ante a proximidade do primeiro período de vacacións do ano, en moitos fogares xorde o problema de qué facer coa mascota da familia. Seguen sendo moitos, demasiados, os que optan por abandona-lo animal. Pero, na maioría dos casos, por sorte, gatos, cans, paxaros e o resto de animais de compañía permanecen, durante os días de descanso dos seus donos, ó coidado dalgún amigo ou familiar, nalgunha residencia especial ou ben comparten co seu amo as vacacións. Se vostede decidiu emprender unha viaxe acompañado da súa mascota, asegúrese de que o traslado sexa cómodo, tranquilo e seguro.

- Non esqueza leva-la cartilla de vacinación debidamente selada sempre que viaxe co seu animal de compañía.
- Se vai viaxar nun transporte público (avión, tren, autobús, barco), comprobe por adiantado as normas da empresa transportadora, así coma as condicións e tarifas de viaxe nacionais e internacionais aplicables ó traslado de animais.
- Instale o seu pequeno amigo nun contedor aprobado pola compañía de transportes, e indique na caixa a alimentación que precisa, amais do nome e enderezo do seu propietario.
- Se vai efectua-lo traslado en avión, non permita que coloquen o contedor da súa mascota na cabina de equipaxes. A presurización deste compartimento, aínda que estea garantida, non sempre responde ás esixencias mínimas para o transporte de animais.
- Cando o destino das súas vacacións sexa o estranxeiro, infórmese por adiantado sobre as condicións de admisión do país que vai visitar. É posible que, segundo cal sexa a súa mascota, deba permanecer illada varios meses a causa da corentena.
- Nos traslados en coche, non deixe nunca dentro un animal cando vaia calor, nin sequera á sombra ou coa ventá entreaberta. Se vai frío e ten a calefacción acesa, apáguea. Un vehículo demasiado quente é unha trampa mortal para eles.

Viaxar en coche con mascotas

Cans

- Leve a miúdo o seu can no coche para que se afaga a viaxar nel. Non o alimente antes dunha viaxe.
- Acomódelle un lugar confortable cunha manta ou unha toalla vella. Así, o can sentirase cómodo e vostede protexerá a tapicería.
- Se o seu can se marea nas viaxes -algo habitual entre os da súa raza-, pídalle ó veterinario que lle receite algún medicamento específico.
- Leve sempre un recipiente grande con auga e pare no camiño cada 2 ou 3 horas para que o can poida beber, face-las súas necesidades e correr un pouco.

Gatos

- Os gatos non son bos viaxeiros, polo que se vai realizar un traxecto longo, pídalle ó veterinario que lle prescriba un tranquilizante suave.
- Xeralmente, os gatos non fan as súas necesidades durante o transporte, pero, por seguridade, cubra o fondo da caixa con xornais ou cun pano.
- Pode deixa-lo gato só na casa durante algúns días -non máis dunha semana-, se toma as debidas precaucións:
- En primeiro lugar, déixelle unha boa provisión de auga nun recipiente que non poida envorcar.
- Unhas cuncas de penso seco garantiranlle o alimento.
- Poña á súa disposición varias bandexas hixiénicas co leite limpo.
- Permita a entrada da luz natural e dalgunha corrente de aire.

Acuario

- Se pensa leva-los peixes de vacacións, esquézao. Un acuario nunca se debe mover, agás en casos verdadeiramente excepcionais e por motivos inadiables.
- Deixe os peixes na casa, pero non descoide o seu coidado. Instale unha comedeira automática para asegurarlle-lo alimento. Se a viaxe se vai prolongar máis de 15 días, pídalle a unha persoa de confianza que se ocupe da limpeza da auga.

Paxaros

- Transpórteos nunha caixa de cartón. Se viaxan nunha gaiola, magoaranse de seguro nas plumas. Se se trata dun papagaio, a caixa ten que ser de madeira, xa que os seus costumes son máis destructivos.
- Asegúrese de proporcionarlles unha ventilación axeitada: chega con facer uns buratiños na caixa, pero procure que non sexan demasiado grandes, pois poderían utilizalos como punto de partida para abrir camiño e liscar.
- Introduza na caixa unhas sementes e un anaco de mazá cortada en dados. A súa necesidade de líquidos estará cuberta con esta froita.
- Nunca transporte o paxaro no maleteiro do coche. Os gases do tubo de escape poderían penetrar e concentrárense alí, con consecuencias fatais.

 [subir](#) |  [Enviar a outra persoa](#)

[Volver](#)



© FUNDACIÓN EROSKI

Prohibido o emprego de calquera contido desta revista con fins comerciais ou publicitarios

En Revista CONSUMER EROSKI nos tomamos moi en serio
a privacidad de teus datos, [aviso legal](#)