



LA VEU DE BUFALÀ

MARÇ 2022 | NÚM. 35



Adeindigo



L'ÒPTICA
de Martí Pujol

Av. Martí Pujol, 462 · Tel. / Fax: 93 383 45 04
08915 Badalona

INDEX

pàg. **5****Editorial**pàg. **6****Associació
Dona i Cultura**pàg. **7****Perspectiv~s**pàg. **8-9****Bufalà viu,
Bufalà actiu**pàg. **10****Bufa-l'art**pàg. **11****Vida o
asfalto**pàg. **12-13****Centrals**pàg. **14-15****Caminemos**pàg. **16-17****Entrevista a
Araceli Plata**pàg. **18****CAP Bufalà**pàg. **19****Amb els
meus ulls**pàg. **20-21****Bufa-l'art**pàg. **22****Associació**pàg. **23****Gastronomia**

badalona
Fitness

Carrer Girona 35
08915 Badalona
933 99 83 04

www.badalonafitness.com



Som al costat de les persones, de les associacions i de les entitats que cada dia empenyen per millorar els territoris. Som una empresa d'economia social i volem seguir retornant a la ciutadania tot el que ens aporta.

Som TUSGSAL.
Som Direxis.

DIREXIS

www.direxis.es - www.tusgsal.cat

TUSGSAL



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE BUFALÀ

Pl. Maria Aurèlia Capmany, 6-9
08915 Badalona
Tel.: 93 395 04 93
avvbufala@gmail.com



@AVVBufala



www.facebook.com/avvbufala



www.avvbufala.org

Junta de l'Associació

Anna M. Arcos
Eneko Pascual
Eva Martín
Eva Molina
Isi Guardiola
Lidia Solé
Maria Navarro
Sigrído Ramos

Organització de la revista

Carlos J. Barrero
Lidia Solé

Correccions

Ali Jiménez Pérez

(La correcció dels textos dels anuncis comercials no és responsabilitat de la correctora de la revista.)

Portada

A de índigo

Il·lustracions

Ainhoa
Julia

Maquetació

David Porcuna

Publicitat

Laura Catalán - Tel. 625 601 107
laura@gpl.cat

Imprimeix

Zukoy 5

LA REVISTA I L'AVV QUE L'EDITA NO ES FAN RESPONSABLES DEL CONTINGUT DELS ARTICLES I DE LES NOTES SIGNADES PER PARTICULARS O COL·LECTIUS.

Impressió en paper reciclat. 2.500 exemplars.



Imatge: David P.

En relació con el tema «El empoderamiento de la mujer» queremos animar a aquellas mujeres discriminadas por su sexo a que crean en ellas mismas, a que brillen con carisma y abandonen esas inseguridades que bloquean su camino. Siempre he pensado que la verdadera belleza necesita ese punto egoísta con matices arrogantes, ese detalle es el que hace que cambies tu perspectiva de observador invisible a ser el protagonista observado que muestra su ser con orgullo y sin filtros. Y es que las dudas solo son útiles hasta que tomas decisiones y afrontas los aciertos, los errores, las victorias y las derrotas, porque eso es lo que te define como persona y lo que te hace libre para vivir la vida a tu manera.

Alba Alonso (@adeindigo) nos regala la maravillosa portada de este número de la revista, nos regala el carácter y la fuerza que emana de la mujer de la portada y que marca la tendencia del resto del número con textos como los de Cris Aybar (presidenta de la Associació Dona i Cultura Bdn), Mireia Torres y Pilar Laporta (enfermera y trabajadora social del CAP Bufalà-Canyet) o Lidia Solé (presidenta de la Associació de Veïns i Veïnes de Bufalà).

Gracias al apicultor Adrià Cusí (@melscusi, adriacb@gmail.com) por su aportación en la sección «Vida o asfalto»; a Alba Vazquez (@albvazquez.tsd), dietista especializada en alimentación vegetariana, por participar en la sección de gastronomía; a la Fundació Roca i Pi, que celebra 100 años de residencia, y a Can Barriga, que esta vez nos explica sus excursiones.

Como es habitual en nosotros, en este número seguimos apoyando la creatividad y el arte, no solo con la estupenda portada, sino también con la entrevista y las ilustraciones de Araceli Plata (@araceli_plata, www.araceliplata.com), el trabajo de los ilustradores en prácticas de la EASD Pau Gargallo (Instagram: @angelguts, @yuiixart) y el cuento corto «El mantra de la mismidad», del escritor Joaquín Pretel.

Espero que disfrutéis de la revista.

Carlos J. Barrero, coordinador de contenidos

EL RACÓ DE CAN TONET

VEN A DISFRUTAR
DEL FÚTBOL, LAS MOTOS Y LA FI

ESPECIALIDAD EN
TORRADAS, TAPAS
Y PLATOS COMBINADOS



MOLI DE LA TORRE, 55
08912 BADALONA
93 157 63 30



Daudi

Forn de pa

Pastisseria,
degustació i càtering

Horari de 6h a 20h.
Dissabte, diumenge i festius
de 7h a 15h
C. Doctor Gaudi, 10
Tel. 93 502 1094

Sexe i sucre

En els últims anys s'ha tornat molt popular el terme *sugar daddy*. Es tracta d'una pràctica en la qual homes madurs amb un considerable poder adquisitiu tenen una relació amb dones joves estudiants i atractives a canvi de diners o regals. Aquest vincle afectiu-sexual fonamentat en l'interès se sosté sota un acord previ que totes dues parts negocien.

Ells solen ser homes grans de classe alta o mitjana-alta, empresaris o executius que busquen companyia i relacions sexuals. Les noies, anomenades *sugar babies*, són universitàries, joves entre els 18 i els 25 anys, molt atractives i generalment en situació econòmica desfavorida. També es poden negociar altres interessos, com la promesa o d'ajudar-les a ascendir en l'escala social o d'impulsar la seva carrera proporcionant-los accés a cercles exclusius, d'alt nivell adquisitiu o de poder.

Existeixen diversos factors que contribueixen al fet que aquest tipus de relacions hagin proliferat; el principal és la falta de recursos, però n'hi ha d'altres, com la pressió que rep la joventut a través de les xarxes socials i els mitjans de comunicació per consumir productes de marca segons va dictant la moda o els seus referents en xarxes socials, artistes o *influencers*: productes cars que no es poden permetre.

És preocupant la proliferació d'aquests pactes en l'ambient universitari, atès que en realitat és un estil de vida certament perillós.

En primer lloc, cal tenir en compte que aquesta pràctica ha augmentat especialment arran de la pandèmia, quan moltes dones s'han vist afectades per problemes econòmics i manca de recursos. En aquesta mena d'acords, existeix una evident desigualtat estructural entre totes dues parts. A més,



com ja sabem, «qui paga, mana», i això genera un rol de subordinació i dependència de la jove cap al *sugar daddy*, és a dir, les noies no disposen del control de la relació.

No deixa de ser un dels accessos que porten directament a la prostitució i la tracta, perquè hi ha una línia gairebé imperceptible entre una relació d'aquest tipus i una pràctica sexual en context prostitucional: ambdues són sexe transaccional, per tant, on hi ha la diferència entre una *sugar baby* i una prostituta o entre un *sugar daddy* i un puter?

Permetin-me, com una manera de reflexió, posar en dubte la qualitat humana d'aquests homes, capaços d'acceptar sexe de joves en situació de pobresa relativa o manca de recursos que busquen cobrir aquestes necessitats. Noies que admeten aquests acords a canvi d'una contraprestació econòmica ja que, si no, no els acceptarien; això significa que a més del seu cos s'està comprant la seva voluntat, i no, no es pot estar disposat a comprar-ho tot.

Les persones no es compren. Les persones no es lloguen.

Cris Aybar, presidenta de l'Associació Dona i Cultura BDN



**Assessoria
Arrahona**

• **Asesoramiento** laboral, fiscal, contable y jurídico

• **Contamos** con una amplia experiencia para atenderle de manera personalizada

• **Ofrecemos** el mejor servicio a particulares, autónomos y sociedades

• **Gestionamos** todo tipo de ayudas y subvenciones

**Primera consulta
gratuita**

(hasta el 31 de marzo del 2022)

asesoria@novogestionbarcelona.com

www.asesoriaarrahona.com

Tel: 93 691 41 53 - 678 53 43 64

C/ Muntaner, 69 08917 Badalona

«Nadie es mejor de nadie, pero tú creíste vencer»

«Los españoles son **iguales ante la ley**, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.» (Artículo 14 de la Constitución Española)

Ya está bien de tratar a la mujer como el género débil. Ya está bien de que en el imaginario colectivo se tenga una idea de mujer frágil que necesita compensar sus carencias con la presencia de hombres fornidos y duros en su vida. Se trata de estereotipos que se tienen desde diferentes ámbitos, incluyendo el institucional. Por ejemplo:

¿Por qué en las oposiciones de Mossos d'Esquadra se exigen pruebas físicas mucho menos exigentes a las mujeres que a los hombres? ¿Por qué pueden entrar mujeres más bajitas?



Imagen bajo licencia CC

Estamos en lo mismo, se trata de ese machismo protector que no confía en que haya mujeres suficientes y capaces para desempeñar el mismo trabajo que un hombre y que a la vez discrimina a hombres más válidos solo por su género.

Ya vasiendo hora de legislar pensando en las personas y no segregar aumentando las diferencias entre géneros. Basta de permitir las diferencias económicas o sociales anticonstitucionales que discriminan a hombres y mujeres solo por su género.

Ninguna administración debería juzgar a nadie por quién es a partir de clichés sociales rancios, anticuados y absurdos basados en géneros, tendencias sexuales o identidades, ya sean sexuales o de cualquier otra índole. Pero para conseguirlo debemos derribar un muro impuesto por aquellos que proyectan su odio a partir del menosprecio ajeno, ese muro se llama miedo. Solo tres ejemplos:

«La homosexualidad es un pecado mortal» (declaraciones del obispo de Tenerife en febrero de 2022).

«Si sigues con esa actitud voy a violarte» («Contra la pared», canción de Jiggy Drama, año 2010).

«Se visten enseñando los muslos y las tetas, se tiran de espalda y se les ven las nalgas, entonces dicen que uno es bellaco y no respeta» («Mujeres talentosas», canción de Nengo y Dálmata, año 2019).

Las dos últimas letras son solo ejemplos de los clichés absurdos de «hombre dominante - mujer sumisa y débil» que promueven delitos tan graves como las agresiones sexuales. ¿Qué es un pecado mortal? ¿Dios te mata si eres homosexual? Son estas muestras claras de la falta de respeto que mina la convivencia entre las personas, todas ellas con personalidades diferentes y con vidas diferentes. Normalicemos y respetemos la diferencia y condenemos contundentemente a los que intentan compensar su falta de empatía imponiendo un dominio sobre los demás a través del miedo.

Carlos J. Barrero

CLÍNICA DENTAL PORTA
Especialistes en pròtesis dentals tant fixes
com removibles amb anys d'experiència.

TAMBÉ OFERIM LES SEGÜENTS ESPECIALITATS

Odontologia general | Cirurgia i Periodòncia
Implantologia dental | Endodòncia
Ortodòncia i Odontopediatria

OFERIM
FINANÇAMENT
FINS 12 MESOS
SENSE INTERESSOS
I FACILITAT
DE PAGAMENT
FINS A 5 ANYS

GAUDEIX
DE MÀXIMA
QUALITAT
EN ATENCIÓ
I PRODUCTES

1ª VISITA
+
DIAGNÒSTIC
+
PRESSUPOST
GRATUÏT

50%
de descompte en
HIGIENES I
BLANQUEJAMENTS

Nou tractament
d'Ortodòncia
Invisible amb
invisalign®

* Sota previa prescripció odontològica.

Avda. Martí Pujol, 597 Local (Barri de Bufalà) · 08917 Badalona (BCN)

Tlf: 93 460 68 07 · info@clinicadentalportabdn.com · www.clinicadentalportabdn.com · segueix-nos al

Can Barriga - Coneixem Badalona

Aquest curs estem fent diferents sortides per la nostra ciutat perquè volem conèixer-la molt bé.

Per començar vam anar al Centre Cívic el Carme. Allà ens van donar un mapa de Badalona amb els diferents punts d'interès acompanyats d'imatges i vam decidir visitar-los tots.

El primer lloc on vam anar va ser el passeig marítim, on vam veure l'estació de tren i el mar.

També vam anar al Museu de Badalona i vam gaudir d'una exposició d'un retaule del segle xv.



Nenes i nens de Can Barriga a la Torre del Relloge

Després d'un passeig per la Rambla, que està plena de palmeres i restaurants, vam pujar a la piràmide de cordes que hi ha a la platja.

A la visita al parc de Ca l'Arnús i Can Solei ens vam muntar a la tirolina, ens vam fer una foto a la Torre del Relloge, vam cantar a dins de la Glorieta dels Plàtans i abans de marxar ens vam apropar al Llac Romàntic.

Caminant per Martí Pujol ens vam aturar a la Casa Pavillar, d'estil modernista, i vam arribar al carrer de Mar, que està ple de botigues. De pujada cap a l'escola vam passar pel barri de Dalt de la Vila, que és el nucli antic de Badalona, i vam poder veure la font de Dalt de la Vila.

L'excursió al Poblat Ibèric Turó d'en Boscà va ser de tot el matí. En arribar a dalt de tot vam poder veure unes vistes molt maques de tot Badalona i Barcelona.

Aviat anirem a la Masia Can Miravittes i encara ens falta visitar altres llocs que es troben al mapa.

Us convidem que aneu a l'oficina de turisme i agafeu informació de Badalona perquè està plena de llocs molt interessants per visitar.

*Yasmina Regragui
Hugo Domínguez
Joan Pau Pera
Robert García*



adaix
BADALONA MONTIGALÀ



*Su inmobiliaria
de confianza*

Vendemos su piso en 40 días*

Alquile con total seguridad

Adelantamos las arras para su nuevo hogar

Adelantamos costes de aceptaciones de herencias

Le instalamos alarma conectada por poner su vivienda con nosotros

Cancelamos deudas y prestamos

Asesoramiento legal

Tramitamos cédula de habitabilidad y certificado energético



100 anys de la Residència Roca i Pi per a Gent Gran

La Residència Assistida per a Gent Gran Roca i Pi celebra el seu centenari aquest any 2022 coincidint amb les Festes de Maig de Badalona.

Fa cent anys que gràcies al llegat solidari de Vicenç Roca i Pi es va poder realitzar la compra de l'edifici de la fàbrica de Can Gusi per donar continuïtat a l'asil per a gent gran. Anys abans s'havia llogat l'edifici i concretament l'any 1922 se'n va poder efectuar la compra.

La fàbrica de Can Gusi era una fàbrica tèxtil especialitzada en la confecció de teixits i ornaments per a ús litúrgic. Va ser construïda l'any 1899 per l'enginyer industrial Albert Barrer amb estructura

de ferro i maó vist. L'edifici era de la tipologia dels edificis industrials de finals del segle XIX.

Un cop destinada a l'ús de l'asil, les diferents naus que formaven la fàbrica van passar a ser dormitoris i menjador. L'amplitud dels pavellons, únicament interromputs per columnes, va possibilitar aquesta reutilització de cara a l'asil, llavors dirigit per religioses. Les oficines de la fàbrica es convertiren en capella i la xemeneia, en un bust de Vicenç Roca i Pi.

Remodelació i professionalització

L'asil, l'únic a la ciutat de Badalona fins als anys setanta, va ser l'origen de

l'actual Residència Assistida Roca i Pi per a Gent Gran, seu de la Fundació Llegat Roca i Pi a l'avinguda Martí Pujol.

Amb els anys es va professionalitzar i es va remodelar però mantenint-ne l'estructura degut al valor arquitectònic de l'edifici. També es va ampliar la seva capacitat a través de la construcció d'un edifici annex que en l'actualitat permet atendre i acompanyar més de 130 persones a la residència.

És el centenari, doncs, del primer servei de la Fundació Llegat Roca i Pi i el més conegut a la ciutat de Badalona. D'acord amb la missió d'atendre i acompanyar persones en situació de vulnerabilitat social i famílies, especialment a Badalona, la Fundació Roca i Pi ha anat creant després altres serveis i projectes en àrees com la inserció laboral, el sensellarisme i l'habitatge, entre d'altres.

Si voleu més informació sobre la celebració d'aquest aniversari o bé fer-nos arribar alguna vivència o record relacionats ens podeu escriure a comunicacio@rocaipi.cat.



Residència Roca i Pi

Fundació Roca i Pi



Que nunca se pierda lo tradicional

**ARROCES · TAPAS · BRASA
y mucho más...**

Ahora también abrimos los lunes.



Av. Martí - Pujol, 661 Bufalà **93 391 61 64**

Horario: de lunes a viernes de 8.00h a 23.30h. Sábados y domingos de 9.00h a 00.00h



Il·lustració: Azucena



FRUITES, VERDURES
I QUEVIURES
DE QUALITAT I PROXIMITAT

www.canrieraonline.cat

T'ho portem a casa

T 93 399 56 02

Av. Martí i Pujol, 569
08915 Badalona

FARMÀCIA
PAL



NOU SERVEI DE WHATSAPP

📞 686 29 78 26



Targeta de
fidelització



Sistema personalitzat
de dosificació SPD



Deshabitució
al tabac

www.farmaciapal.com

Segueix-nos



Insectes pol·linitzadors en joc

Em dic Adrià Cusí Briebe, tinc 35 anys i soc de Barcelona. Des de la primavera del 2019 visc a Ventalló, un poble de l'Empordà, i em dedico a l'apicultura. De ben petit ja volia venir a viure en aquest poble, per les experiències viscudes, pels amics, però sobretot per la tranquil·litat i pau que n'hi ha.

En aquest article voldria parlar-vos d'un problema creixent, com és la pèrdua de població dels insectes pol·linitzadors, en concret de les abelles.

En els últims anys hi ha hagut un descens de la població d'insectes pol·linitzadors. Tenen un paper important en el manteniment dels ecosistemes i en els cultius agraris. Les causes són diverses i en voldria destacar quatre:

- ✓ **Plaguicides i herbicides:** utilitzats en els grans cultius intensius, són els grans responsables de les pèrdues d'insectes pol·linitzadors, l'exemple més conegut serien els neonicotinoides, una família dels insecticides més usats del món.
- ✓ **Plagues:** un dels principals enemics de les abelles és l'àcar *Varroa destructor*, present a Espanya des dels anys vuitanta, de mida entre 1 i 2 mm i de color vermell fosc. Parasita les abelles absorbint-ne els fluids, la qual cosa els provoca malformacions, els redueix la vida i els provoca la mort. A més, transmet virus responsables de la desaparició de les abelles.
- ✓ **Espècies invasores:** en els últims anys, una de les espècies més assenyalades són les vespes, concretament la vespa *velutina nigrithorax*, procedent de l'Àsia i present a Catalunya des del 2014, de mida entre 2 i 3,5 cm i de color negre amb franges ataronjades. Necessiten proteïna per alimentar les seves cries i amb les abelles no troben resistència i poden matar nius en qüestió d'hores.

✓ **Canvi climàtic:** és un problema que cada any es va agreujant més, primer perquè no fa prou fred durant l'hivern i permet a les plagues sobreviure tot l'any. Després provoca una floració conjunta que dona lloc a èpoques de l'any on no hi ha floracions, la qual cosa afavoreix el pillatge (quan les abelles es maten entre elles per robar la mel d'altres nius). I en darrer lloc la sequera, que provoca la falta de floració o la retarda. El conjunt d'aquests factors és determinant en la pèrdua d'aquests insectes.

Voldria acabar parlant de la importància que tenen les abelles en el nostre ecosistema. Se sap que més del 75 % dels cultius agraris i la flora silvestre necessiten els insectes pol·linitzadors per poder-se reproduir, per tant és important mantenir la supervivència d'aquests insectes.

@mels_cusi · adriacb@gmail.com · 646263572



Adrià Cusí Briebe



Montserrat Sánchez Cussó
Expert Immobiliari de Catalunya
Col·legiat 2059

c/ Independència, 199 · 08915 Badalona
T. 93 460 88 88 · M. 679 975 253

www.immobufala.com
msc@immobufala.com

Gestor immobiliari

Compa-venda

Lloguers

Valoracions

Préstecs hipotecaris

Cèdules d'habitabilitat

Certificats energètics

Taxacions judicials



Perit Judicial Immobiliari
Col·legiat 1449

registre d'agents immobiliaris
de catalunya alicat 6584



Agents Professionals Immobiliaris
API Associat 1501

Les IV Jornades per la Igualtat han estat presents al barri

Un any més, les Jornades per la Igualtat a Bufalà han estat ben presents. Enguany hem volgut reivindicar la necessitat que les dones gaudeixin de més temps d'oci i tenir més en compte les cures, ja que habitualment són les dones les que assumeixen la cura d'altres persones del seu entorn més proper.

Alguns estudis afirmen que, després de la pandèmia, les dones han sofert major sobrecàrrega en cures, més bretxa salarial i menys oportunitats de feina.

És per això que el grup de treball que s'encarrega d'organitzar les Jornades hem volgut oferir espais i entorns per cuidar-les, mimar-les, oxigenar-les i que se sentin estimades, valorades i dignificades.

El grup de treball està format per diferents veïnes, dones sensibilitzades amb l'equitat de gènere que treballen per reconèixer i visibilitzar les desigualtats per poder transformar-les.

Vam arrencar el programa d'activitats inundant el barri de cartells amb missatges positius el Dia dels Enamorats. Tant de bo resultessin motivadors per a les dones que se'ls trobessin de camí a l'escola, a la feina, a fer la compra...

Hem volgut apostar per oferir el màxim d'activitats a l'aire lliure per tal de garantir un entorn més segur. Totes les propostes eren molt íntimes i per això per participar-hi calia inscriure-s'hi, per tal d'assegurar-nos que no se superava el màxim de persones que ens havien demanat les persones encarregades de cada activitat.

En el programa d'activitats podíem trobar propostes com ara una sortida a la muntanya que finalitzava amb una estona de meditació. L'assistència va ser la desitjada i totes les persones que hi van participar es van sentir molt connectades amb la proposta en tot moment. Vam poder gaudir del camí, vam treballar la importància de la respiració, les responsables de l'activitat van compartir amb nosaltres una faula meravellosa i al final de la meditació vam tastar uns tes molt beneficiosos per a l'organisme.



Estona de meditació

Un altre dia vam poder gaudir d'una classe de ioga al parc Torrents i Lladó gràcies a la nostra amiga i col·laboradora habitual Neddy. Es va escollir aquell dia perquè hi havia lluna plena, la que es coneix com «lluna de neu». L'assistència va ser baixa però l'ambient va ser acollidor i amb la Neddy sempre gaudim i aprenem.

El dissabte 5 de març vam gaudir moltíssim de l'activitat de risoteràpia al pati de Can Barriga. Es va crear un ambient molt xulo, semblava que ens coneixíem de tota la vida. Gràcies, Alix, per fer de moments tan durs com els que s'estan vivint moments també de diversió, de relaxació i de felicitat.



Risoteràpia a Can Barriga

Al cinefòrum, organitzat pel Club de Cinema de Bufalà, que havia triat per a la sessió el documental *What Happened, Miss Simone?* (tot un encert), malgrat la poca assistència (una llàstima), es va generar un debat molt interessant.

I, per tancar el programa, hi va haver la festa del dia 13 de març. La pluja ens va acompanyar durant tot el matí. Tot i això, no vam dubtar de tirar endavant amb la festa i va sortir prou bé. Malauradament, pocs veïns es van apropar a la plaça, però els que ho van fer van poder conèixer els treballs d'algunes artistes amb aire feminista. Va arrencar la festa la batucada O'Barullo de l'Orfeó Badaloní, que ho va donar tot sota la pluja. Les companyes de la biblioteca van oferir uns tallers i la Saba va tenir molt d'èxit pintant mans amb henna. D'altra banda, es va pintar un *graffiti* al carrer Iberia amb Garcilaso. Les grafiteres Eva (eljardindelarteeneeldesastre), Esther (oleopetroleo) i Sory (Sory___) van representar tres obres ben diferents, una activitat patrocinada per Bufalà Comerç, que un cop més ha volgut col·laborar amb nosaltres. Alguns veïns van anar veient tot el procés i en acabar van felicitar les artistes i van agrair que portessin un pessic de color a aquesta part del barri.



Taller de henna



Batucada d'O'Barullo de l'Orfeó Badaloní



Graffiti's de l'Esther, la Sory i l'Eva



Volem agrair, com sempre, la implicació de les persones que han fet possible el programa de manera altruista: la Neddy Masterfit, l'Alix Suárez, la Miriam Ylla, el Club de Cinema de Bufalà, les grafiters Eva, Esther i Sory, les contacontes de la Biblioteca Maria Aurèlia Capmany Sònia i Anna, l'Avelino, Bufalà Comerç, l'escola Can Barriga i el Casal de Gent Gran Antònia Boada.

I, per descomptat, un agraïment molt especial a totes aquelles persones que confien en nosaltres i que s'animen a participar i a compartir amb nosaltres les diferents propostes.

A la nostra associació un percentatge molt elevat de les persones voluntàries són dones. Dones que tenen família, casa, feina i que, a banda de tot això, dediquen un temps afegit a col·laborar amb nosaltres, a donar un cop de mà, perquè volem un barri millor.

És per elles que val la pena plantejar-se aquest tipus de jornades. És per elles que no deixarem d'impulsar aquest tipus de propostes. És per elles que continuarem lluitant per aconseguir que no hi hagi desigualtats entre homes i dones.

Us convidem a sumar-vos al nostre grup de treball, a continuar promovent accions al barri, i a sumar, sempre sumar.

Lidia Solé



ODONTOLOGIA INTEGRADA

Dr. Jordi Tort i Ramos

ODONTÒLEG
Col. núm.: 2.318

ODONTOLOGIA GENERAL · IMPLANTOLOGIA · PRÒTESIS
ORTODONCIA  · ESTÈTICA DENTAL

BADALONA
c/ Independència, 183, baixos
93 383 74 74

BARCELONA
Rbla. del Caçador, 2-4, baixos
93 427 28 89



DAVID VERGÉS MARTÍNEZ
Trainer Integral

ENTRENADOR PERSONAL I DE GRUPS.

- Servei de Quiromassatge
- Gestor de l'esforç
- Clases pilates en grup
- Planificacions esportives

Travessia Sant Jeroni, 17 Local

08917 Badalona tel·lèfon: 697-75-54-14



Rutas a pie por las comarcas de Cataluña, una manera de hacer ejercicio y disfrutar de la naturaleza

Muchas de las rutas que incluimos en esta sección no las habríamos podido hacer sin la ayuda de un GPS, ya que no todos los caminos están bien señalizados, pero hoy en día la tecnología nos ayuda y nos da seguridad a la hora de salir a la montaña. Muy importante para hacer una excursión es ir bien equipado en cuanto al calzado y la ropa y, sobre todo, hidratarse durante el recorrido.

De ruta por Collserola: velódromo de Horta - Sant Medir

La ruta que hoy proponemos nos invita a conocer un poco los senderos y bonitos rincones de la sierra de Collserola, el pulmón de Barcelona. No parece que estés tan cerca del centro de la ciudad cuando te pierdes por sus caminos con una vegetación tan densa.

El comienzo de nuestra ruta es en el velódromo de Horta. Podemos llegar en coche y aparcar, ya que hay bastante aparcamiento y no suele haber problema para dejar el coche, pero también puedes ir en metro con la L3 (parada Mundet).

Pasamos por el velódromo y el parque del Laberinto y llegamos a una pista sin asfaltar por la que seguiremos para



Imagen: Montserrat G. F.

desviarnos enseguida a la izquierda por un sendero poco marcado que sube rápido y constante hasta llegar a la carretera de las Aguas. Seguimos por la pista unos pocos metros y nos desviaremos por una senda marcada como GR que encontraremos a la derecha. Seguimos subiendo y llegaremos a una intersección (cruce de cuatro caminos) con palos indicadores, el Pas del Rei. Nosotros seguimos por el camino de la izquierda (al volver de Sant Medir llegaremos hasta aquí por el camino que desciende).

Seguimos caminando hasta llegar al mirador de la Magarola, desde donde tenemos vistas de toda Barcelona y de Montserrat, y nos tomamos unos minutos para descansar de la subida y disfrutar de las vistas y el entorno. Dejamos el mirador y seguimos por la carena,



Imagen: Montserrat G. F.

Acredita't oficialment en Informàtica

Cursos de preparació online

<https://acticenlinia.cat>

ACTIC
Qnlínia
Grup AprènOnline





Imagen: Montserrat G. F.

comenzamos a bajar, llegaremos a una zona de aparcamiento, pasaremos una explanada y seguiremos por una pista a la derecha. Vamos bajando hasta que un bonito sendero nos lleva al fondo de la riera por la que iremos caminando hasta la pista que nos lleva a la ermita de Sant Medir. Merece la pena hacer un descanso y disfrutar del entorno. Aquí normalmente vas a encontrar a otros senderistas, ciclistas y familias con niños: es un punto muy visitado de la sierra de Collserola y hay zona de pícnic.

Cruzamos el merendero y una fuerte subida nos vuelve a llevar hasta el Pas del Rei (cruce de cuatro caminos) y desde aquí cogemos el camino de la izquierda por la carena que nos lleva hasta la torre de vigilancia, desde donde volvemos a tener vistas de toda Barcelona.

Seguimos bajando hasta llegar a la carretera que cruzaremos para seguir por un sendero en fuerte bajada, pasaremos por la fuente de la señora Marquesa, seguimos bajando y ya nos queda poco hasta llegar al punto de inicio donde hemos aparcado. Una vez aquí podemos entrar a visitar el parque del Laberinto (es de pago). Si no lo conocéis, merece la pena.



Imagen: Montserrat G. F.



Distancia aproximada recorrida: 11 km



Desnivel aproximado: 500 m

¡¡¡Espero que la disfrutéis!!!

Para descargar los *tracks* he utilizado la aplicación Wikiloc, con la que podréis encontrar rutas por la zona de diferentes distancias.

Montserrat G. F.



**ENCARA
NO ENS CONEIXES?**

Vine, t'esperem!



**1ª Visita
gratuïta**

Tel. 93.250.30.14
C/ Jacint Verdaguer 10-12
08915 Badalona

Araceli Plata

Disfruto al descubrir personas tan fascinantes como Araceli Plata mientras tomamos un café tras otro, mientras dejamos que la tarde pase rápida y se nos eche encima la noche.

Fuerte y a la vez tímida; de trazo inteligente y palabra llana; de paisajes vacíos y retratos con alma; capaz de normalizar la libertad de la naturaleza sexual en el mundo adulto y de conectar con los más pequeños a través de líneas suaves y redondas. Una estupenda ilustradora que hoy le da volumen a su vida mostrándonos su luz y sus sombras.

¿Cómo eres, Araceli?

Pues hablo muy bajito, como para adentro y llevo mal el calor del verano. (*Risas*) La creatividad y el dibujo compensan mi timidez y mi inseguridad y me aportan luz en los momentos más oscuros. Hablo de mí en mis cuadros y en ellos te muestro como soy, me siento bien haciéndolo como lo hago porque no me abro del todo pero lo insinúo y hago que además te pueda gustar. Inevitablemente mis ilustraciones van ligadas a la música que escucho mientras trabajo. A mi mujer y a mí nos gusta mucho la película de *Flashdance*, de hecho, nuestra hija Alex tiene el nombre de su protagonista. Siempre he estado muy vinculada a actividades y casales infantiles, me alucina y me desconcierta el mundo de los niños, no tienen filtro, me gusta esa naturalidad y esas cosas que te dicen a bocajarro y cómo expresan lo que están pensando.

¿Qué me puedes contar sobre tu trayectoria profesional?

Llevo veintidós años viviendo en Badalona, pero estudié el Graduado en Artes Aplicadas y Oficios Artísticos en La Llotja de Barcelona porque por aquel entonces vivía en Rubí. Al salir de la escuela te dan las pautas, pero ¿cómo vives de eso? ¿Qué puedes mostrar que te diferencie del resto de profesionales?

Comencé con la ilustración infantil, pero, durante un tiempo, lo combiné con ilustración para adultos y funcionó bien, hacía exposiciones y lo utilizaba como una reivindicación de mi sexualidad. Por aquel entonces me parecía que faltaban reivindicaciones de personas gays o lesbianas que se mostraran con esa naturalidad a los demás. Así que mi idea con el dibujo era «normalizar» visibilizándome de la forma más natural, sin necesidad de decir «hola, tengo esta tendencia sexual», pero mostrando la «normalización» en mis cuadros. Hoy en día sigue siendo necesario que la sociedad sepa que existimos, porque para normalizar hay que visibilizar, aceptar que está, respetarlo y convivir con ello.

Pero el mundo de los niños me alucina y separar la mitad de la jornada en ilustración de adultos y la otra mitad en infantil era como un trabajo extra mental que tenía que hacer, así que decidí volcarme en la ilustración infantil.



La paradeta de Bufalà

PEIXATERIA

C/ Independència 251-255
08915 Badalona · 93 388 32 48



Cuando me dan vía libre para dibujar me gusta mucho trabajar con la soledad y con espacios vacíos... es una forma de encontrar la calma, la paz y la serenidad que necesito. Proyectar lo que me transmiten las cosas con mi propio estilo, con mi propio acabado es por lo que la gente me busca. Una de las cosas que siempre hago en los retratos es hacer las orejas rojas y la nariz roja, ¡es algo que me parece superllamativo!

Últimamente estoy trabajando para hacerle la vida más fácil a mi hija a través de la ilustración, decir lo mismo que el texto a través de una imagen me encanta y me gustaría ilustrar cuentos que traten la diversidad, el respeto, la empatía y el amor. Hace poco he publicado un cuento muy chulo que hice con un chico que es profesor de piano, *Thelonius, el petit monstre pianista* (Instagram: @thelonius_conté). Además he hecho alguna portada y algunas cositas más, y tengo la esperanza de que eso vaya a más.

¿Cómo te gustaría verte en un futuro?

En un futuro me gustaría verme a *full time*. Este año es el mío para dedicarme por completo y publicar, publicar y publicar. Ya he empezado y va a ser un no



parar. Cuando ya lo tienes clarísimo, sabes lo que sí y lo que no. Y estoy en un momento familiar que dices «el tiempo es oro, lo que no hagas ahora ya no lo vas a poder hacer», y en su momento ya me dije a mí misma que a los 44 años ya no soy una niña y no quiero divagar más, sé lo que quiero hacer. Lo bueno de todo esto es que me buscan por lo que hago, no me obligan a cambiar mis ilustraciones y eso para mí es un triunfo.

Entrevista: Carlos J. Barrero

Instagram: @araceli_plata

Web: www.araceliplata.com

FERRETERIA BUFALÀ Cadena 88[®]

ferreterías

JARDINERÍA • PINTURA • MENAJE • LLAVES



Doctor Robert, 83-97 · Tel. / Fax: 93 398 43 68 · 08915 Badalona

LOTERIA DE
NAVIDAD

**YA A LA
VENTA**



ADMN. DE LOTERIA Nº 22 (BUFALÀ)
ELS ÀNECS DE LA SORT
(L'Administració del teu Barri)

1er PREMIO
LN JUEVES 11/7/2019

1er PREMIO
LN JUEVES 28/6/2018

2º PREMIO
LN ESPECIAL DIA PADRE
23/3/2019

2º PREMIO
LN JUEVES 8/10/2020

 **Lotería Nacional**

 **EuroMillones**

 **La Quiniela**

 **La Primitiva**

 **El Quinigol**

 **Bono Loto**

 **Apuesta Hípica**
Lototurf

 **El Gordo
de la Primitiva**

Avda. Bufalà, 11 · 93 383 88 08 · loteria22bdn@organge.es · 08915 Badalona

CAP de Bufalà

Amb motiu del Dia Internacional de la Dona ens hem trobat amb la necessitat de donar major visibilitat a la figura del cuidador de persones dependents, en especial les dones.

La persona cuidadora és qui assumeix la responsabilitat en l'atenció, dona suport i realitza cures diàries de la persona dependent. És qui, a més, l'acompanya la major part del temps i qui té un risc més alt de patir trastorns de la salut física i mental derivats de la tasca que desenvolupa.

Existeixen molts tipus de cuidadors, però la literatura assenyala en gran majoria cuidadores DONES, que poden ser les cònjuges, filles o nores. Per tant, estariem parlant d'una feminització del rol cuidador.

Quan la cuidadora principal és la cònjuge o parella, el problema que ens trobem és la soledat i l'aïllament. L'atenció a la persona dependent limita el temps lliure i les relacions amb amics i resta de família, així com la pèrdua del company i dels nous projectes que tenien en comú.

Quan la cuidadora és la filla, el perfil més freqüent és d'una dona d'entre 40 i 50 anys, casada i amb fills. Moltes treballen fora del domicili familiar, no tenen cap formació en la cura de les persones dependents, no estan remunerades i desenvolupen

aquestes cures sense límits establerts. Les dificultats per a elles tenen relació amb compatibilitzar els seus diversos rols i evitar la culpa associada a no fer allò que haurien de fer o el que necessita el seu familiar.

El fet de cuidar suposa, per a la família de la persona cuidada, un impacte físic, mental, relacional i econòmic. Així, ens trobem amb la familiarització de les cures recaient la responsabilitat d'aquestes en la persona que les du a terme.

Escoltant el relat de les cuidadores trobem punts en comú en moltes de les seves experiències vitals. En espais de trobada, confiança, suport i contenció com són els tallers i programes com el «Cuidador expert» que es duen a terme en els centres d'atenció primària de salut, poden comentar com se senten duent a terme aquest tipus de funció. Algunes verbalitzen la seva decisió individual d'atendre el seu familiar, a vegades definint-la com una obligació moral i assumint el canvi de rol que això suposa. Altres, entre llàgrimes reprimides, que defineixen com de vergonya i dolor emocional, exterioritzen sentiments de frustració, ira, renúncia, esgotament, baixa autoestima, emocions que no saben com gestionar per no sentir-se culpables per tenir-les. Una lluita diària pel benestar del seu familiar a un cost



personal molt elevat. Una lluita per conservar la seva salut emocional enmig d'un món de sentiments contradictoris, obligacions i responsabilitats.

El perfil de persona cuidadora està canviant, ja que les característiques de la persona cuidada també estan canviant: cuidadores d'edat avançada atenent persones molt longeves, cuidadors homes o cuidadores amb vincles familiars no directes com ara nebodes i cunyades en són alguns exemples.

Caldrà dirigir l'atenció i la intervenció no només a les persones dependents, sinó també als cuidadors: «Cuidar als cuidadors per seguir cuidant».

Mireia Torres, infermera, i Pilar Laporta, treballadora social sanitària

CAP Bufalà-Canyet

Petit Cultural

Matrícula Oberta!



COL·LEGI CULTURAL
BADALONA

C/ Daudí, 14 • 93 399 43 02
www.culturalbadalona.com



Briana, resum de l'inici d'una història

Ja feia setmanes que la mare sentia puntades dins el ventre, però cada cop eren més insistents.

—Quin nen tan caparrut! —deia—. Segur que seràs tan fort com el teu pare!

Una nit, quan el nadó ja colpejava traient les forces qui sap d'on, els pares van córrer a avisar la llevadora. Pel poble sencer volaven notícies sobre el part, que cada cop s'allargava més. Hores després, tothom va quedar sorprès en descobrir que una coseta tan petita com la Briana havia estat la causant d'aquell rebombori.



Com havia endevinat la mare, la nena va créixer forta i sana, però també era molt curiosa i intel·ligent. Va aficionar-se tant a les matemàtiques que, malgrat les incerteses, els dubtes i les oposicions dels pares, va aconseguir dedicar-hi els estudis. Quan va ser major d'edat, va marxar cap a la universitat, on va formar-se entre laboratoris i biblioteques.

I en aquells laboratoris va conèixer l'Hugo, amb qui més tard es casaria. Tots dos van seguir treballant a la universitat, on, a part d'impartir classes, també es dedicaven a la recerca científica. Mesos més tard va arribar la Keila, la seva primera filla, i després els bessons, l'Albert i en Leonard.

Però la cosa es va complicar. La Briana va haver de deixar de treballar per dedicar-se a tenir cura dels fills. Quan trobava estones lliures, llegia, escrivia i investigava. Mentrestant, l'Hugo seguia treballant. Sovint, la Briana li donava obres de producció pròpia perquè les portés a l'universitat, però mai li atribuïen el mèrit. Va seguir treballant a casa, on era feliç, però sovint es sorprenia enveiant el seu marit quan parlava de feina.

Van passar els anys i la Briana i l'Hugo van morir. Un dia, la Keila, que havia seguit els passos dels pares, va fer una troballa sorprenent a la biblioteca de la universitat: dotze volums vells amb el nom del seu pare a la portada. Amb tot, sabia perfectament que allò havia estat escrit per la seva mare, la feina de la seva vida. Gràcies a aquells llibres, la Keila va esdevenir una gran científica i va reclamar el mèrit que la Briana mereixia. Cada any anava al cementiri, i cada cop hi deixava un llibre dels que la Briana havia escrit (ara sí, amb el seu nom a la portada). Ara els tocava a les filles de la Keila continuar la història que havia iniciat la seva àvia.

Text: Pau Navarro Cerveró

Il·lustració: @yuiixart

Alta Vibra

Un estil de vida

CENTRO DE ESTÉTICA

Masajes	Tratamientos
Reductores	Maderoterapia
Linfáticos	facial
Relajante	Limpieza facial
Descontracturantes	Manicura
Maderoterapia	Semipermanente
Therabody	Tradicional

Todos nuestros productos son veganos

C/ Doctor Robert, 132. Bufalà (Badalona)

☎ 698 085 645 pide tu cita

LA CANDELA

CARNES AL CORTE ARGENTINO

CHORIZOS CRIOLLOS • MORCILLAS
HAMBURGUESAS • PINCHOS
MILANEJA • ADOBOS AL CHIMICHURRI

**NUESTROS PRODUCTOS ESTÁN ELABORADOS
CON RECETAS CASERAS ARGENTINAS
EN NUESTRO PROPIO OBRADOR**

C/Castillejos, 32 - Esquina Doctor Robert

08915 Badalona ☎ 672 42 42 18

CARNISERIES I XARCUTERIES

nocete

www.nocete.cat

**ESPECIALISTES EN
CARNES I EMBOTITS**

des de fa més de 30 anys

c. Independencia, 84, Badalona

La mismidad misma de lo mismo

Habrà que desvincularse del pasado, pensar que nacimos en un río y que nuestra cuna flotaba mansa y solitaria, sin que las manos de ninguna madre nos recogieran.

Habrà que recordar cómo gateábamos por la hierba, desnudos y sin nombre, solos entre otros animales, como moglis sin taparrabos ni frío.

Así seguimos creciendo, sin nada que deber a nadie.

Todo por hacer, salimos de la cueva deslumbrados. Recorrimos el bosque.

El día que un perro nos siguió lo echamos, era un entrometido.

El día que fuimos a cazar, tropezamos. El canto de una roca nos rasgó la rodilla, sangramos, alguien se acercó a nosotros, le gritamos:

—¡Fuera!

Luego seguimos divergiendo. Los pocos encuentros que tuvimos los miramos con ojeriza, se alejaban, nos alejamos.

Era curioso que cantábamos. Era una canción de dentro, una canción original, dijimos, la voz propia.

—¿Qué cantas? —nos preguntó uno.

—¡Y a ti qué te importa!

Luego dejamos de cantar.

Ahora meditamos bajo los árboles, tocamos su corteza, lloramos.

Algunas veces nos preguntamos el sentido del camino.

—El camino está en ti mismo —nos decimos.

Respiramos hondo.

—La mismidad misma de lo mismo —pronunciamos el mantra—, la mismidad misma de lo mismo.

Y seguimos el laberinto hacia el centro.

—¿Cuál es la salida? —preguntamos.

—¿Cuál es la entrada? —respondemos.

—¿Cuál es la salida?

Un día nos cansamos. Morimos lentamente. Levantamos un espejo.

—Ese soy yo —decimos.

Joaquín Pretel

FRUITES I VERDURES GERMANS ZURITA



C/ INDEPENDÈNCIA, 207



607 41 78 78



Farmàcia
M.D. Xirau Vergés



Visita'ns

·PREPAREM LA TEVA MEDICACIÓ ·SECCIÓ DE GENT GRAN·SECCIÓ PEDIÀTRICA ·DERMOFARMÀCIA
·ORTOPÈDIA ·FÒRMULES MAGISTRALS ·TARJETA DE FIDELITAT ·GRUP SANGUINI I RH
·PROVES RÀPIDES DE GLUCOSA, COLESTEROL I PERFIL LIPÍDIC ·RISC CARDIOVASCULAR

C/ Independència, 18-20, 08915 Badalona, Telf: 93 383 38 22 www.farmaciamdxirau.com



FOTO
Estudi Impressions CARNET

G-vents
fotògrafs

C/ Nelson Mandela, nº 18

08917-BADALONA ☎ 93 465 53 92

estamos al lado del
lavado de mascotas





HORARI D'ACTIVITATS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
PUNT ÒMNIA 9 h - 12 h	PUNT ÒMNIA 9 h - 12 h	PUNT ÒMNIA 9 h - 12 h	PUNT ÒMNIA 9 h - 12 h	PUNT ÒMNIA 9 h - 12 h		
GINNÀSTICA CORRECTIVA 10 h - 11 h		GINNÀSTICA CORRECTIVA 10 h - 11 h				
PUNT ÒMNIA 15 h - 18 h	PUNT ÒMNIA 15 h - 18 h	PUNT ÒMNIA 15 h - 18 h	PUNT ÒMNIA 15 h - 18 h	PUNT ÒMNIA 17 h - 19 h		
IOGA 15:45 h - 16:45 h		IOGA 15:45 h - 16:45 h			FOTOGRAFIA 16:30 h - 21 h quinzenalment	
				ROL INFANTIL 18 h - 19:30 h	ROL 17 h - 21 h	ROL 17:30 h - 21 h
	CATALÀ 17 h - 18 h	TENNIS TAULA 18 h - 20 h	TROBADA DONES 17:30 h - 19 h	TENNIS TAULA 18 h - 20 h		
			CATALÀ 19 h - 20:30 h	CLUB DE CINEMA 19:30 h mensualment		
			FOTOGRAFIA 19 h - 21 h			

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS
DE BUFALÀ

CLUB DE CINEMA BUFALÀ

LLOC AVV DE BUFALÀ
PLAÇA M. AURÈLIA CAPMANY

QUAN DIVENDRES 19.30 H
(MENSUALMENT)

T'AGRADARIA PARTICIPAR-HI?

MÉS INFO A
CLUBCINEMABUFALA.WORDPRESS.COM

f www.facebook.com/clubcinebufala

@clubcinebufala

TENS PROBLEMES
D'HABITATGE?INFORMA'T DELS
TEUS DRETSCADA DIJOUS DE 18-19.30H A L'AVV BUFALÀ
PLAÇA MARIA AURÈLIA CAPMANY, 6
BADALONA

sindicatllogatersbadalona@gmail.com



@llogaters_bdn

SINDICAT
DE LLOGATERS
• BDN •

Mitos sobre la soja que deberíamos ir olvidando

Si hay un alimento sobre el cual pesan muchos mitos de forma injustificada, ese es la soja.

No existe una sola alerta sanitaria por parte de ninguno de los organismos competentes, ni estudios con evidencia científica que corroboren ninguno de estos mitos, y aun así, se siguen difundiendo.

Veamos cuáles son y qué hay de cierto en dichos mitos acerca de esta legumbre con importantes propiedades nutricionales (proteína de alto valor biológico y alto contenido en fibra, calcio, potasio y magnesio, entre otros minerales).

Dicho esto, parece extraño que se demonice un alimento con estas características. Pero vamos a desgranar, uno por uno, los mitos más extendidos:

- 1 La soja es transgénica.** En Europa, la legislación obliga a indicar los transgénicos en el etiquetado de los productos destinados para el consumo humano. A lo que no obliga es a indicar que los productos animales destinados al consumo humano han sido alimentados con pienso transgénico (lo que casi siempre es así). Por lo que, para evitar tomar transgénicos, hay que decantarse por el producto ecológico o, para mayor seguridad, evitar comer carne.
- 2 Soja y cáncer.** Se han establecido relaciones en varias ocasiones entre el consumo de soja y el riesgo de padecer ciertos cánceres, pero numerosos estudios señalan justamente lo contrario: una relación favorable entre el consumo de soja como alimento (no suplementos) y el cáncer, especialmente en cuanto a prevención.
- 3 Soja y tiroides.** Todavía existen sanitarios que, por desconocimiento, en pacientes con alteraciones en la función tiroidea prohíben el consumo de soja y derivados. Pero ya se ha reiterado en diferentes estudios que es totalmente seguro y compatible. Tan solo debemos procurar tomar la medicación (hormona sintética) separada de la toma de soja aislada (en forma de suplemento).



Imagen: Alba Vázquez

Toda esta información, aunque de forma breve, nos indica que el consumo diario de soja no es peligroso ni perjudicial. Tal como decíamos al principio del artículo, no existe ninguna evidencia de ello, todo lo contrario. De lo que sí existe evidencia, y mucha, es de que el consumo habitual de productos ultraprocesados (ricos en azúcares, grasas saturadas, sal y aditivos, entre otros) tiene relación con una mala calidad de vida, así como con un alto riesgo de contraer enfermedades. Esto sí es preocupante.

Alba Vázquez,
dietista especializada en alimentación vegetariana e infantil
Instagram: @alba.vazquez.tsd
Facebook: alba.vazquez.tsd



FARMACIA GOMEZ

TARGETA DE FIDELIZACIÓN · ATENCIÓN PERSONALIZADA
PREPARAMOS TU MEDICACIÓN

Av. des Vents, 9-13 · 08917 Badalona · 93 395 57 87



Marín'S

by TOTDECOR®



cocinasmarins.com

933 99 76 89

Avda. Llenguadoc, 39 · 08915 Badalona

marins@totdecor.com

