



ASCENSION  
GARCIA C.  
GALLEGO

### CONCURSO DE PINTURA JUAN D'OPAZO

Como es habitual en Daimiel desde hace veinticinco años, el pasado día 27 de mayo, se celebró el concurso de pintura al aire libre Juan D'Opazo, en el que los alumnos de todos los centros escolares que lo desean, dibujan algún lugar de Daimiel.

Ese día sólo se ven escolares por las calles y plazas de Daimiel, acompañados de sus distintos profesores, y con alguna



carpeta o trozo de contrachapado para poder apoyar el folio en el que plasmarán su dibujo. Los sitios más concurridos siempre suelen ser la Plaza de España y el Parterre, en donde, además, suelen estar los niños más pequeños, en esta ocasión los lugares elegidos aparte de los citados han sido el parque de La Estación, la Plaza María Cristina y El Cristo.

La Casa de Cultura acoge una exposición con los dibujos ganadores de los Certámenes celebrados desde el año 1989

hasta el 2004. Se ha organizado con motivo del 25º Aniversario.

### PROGRAMACION DE ACTIVIDADES "VERANO 2005"

Desde la Delegación de Deportes se han programado, de cara al verano 2005, las siguientes actividades: Natación, kárate, taichí, tenis, ciclismo, iniciación al piragüismo, gimnasia de mantenimiento, campus de fútbol y baloncesto, sala fitness, pista de atletismo y otras actividades polideportivas.

También se han organizado campeonatos de fin de semana, como el de baloncesto 3 por 3 absoluto nocturno, el 23 de junio; el 25 de junio fútbol-playa; el 2 de julio voley-playa; el 9 de julio Waterpolo; el 3 de agosto voley-playa absoluto nocturno y, por último, el 11 de agosto tendremos piragüismo nocturno.

Los niños de 2 y 3 años, pueden aprender a nadar en la Piscina Municipal sien-

do obligatorio llevar el libro de familia. Los padres deben ir provistos de bañador para poder meterse en el agua juntos a sus hijos.

Otras iniciativas son los campus de fútbol y baloncesto, dirigidos a jóvenes de 8 a 18 años, actividades polideportivas para niños de 3 a 16 años durante los meses de julio y agosto, actividades para discapacitados gratuitos y gimnasia de mantenimiento para amas de casa y para la tercera edad.

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Es la primera comida del día y, sin embargo, muchos *casi ni la conocen*. Desayunar tranquilo y en abundancia, asegura un buen rendimiento para toda la jornada y favorece el peso correcto. En esta sociedad nuestra, de las prisas y los agobios, el desayuno parece estar poco de moda. También parece influye el miedo a ganar peso (o querer perderlo) para no desayunar. Pero, ¿existen evidencias científicas sobre el posible efecto sobre la salud del desayuno? Muchas personas salen a trabajar con un café o, incluso sin tomar nada. Y lo que es peor, muchos niños siguen el mal ejemplo que les dan sus padres.

Para tener un buen rendimiento durante el día, el cerebro y los músculos necesitan nutrientes. Aunque gracias a los mecanismos de regulación hormonal, el organismo es capaz de liberar glucosa del hígado y otros nutrientes del músculo, para superar tantas horas sin ingesta de alimentos, también es cierto que el funcionamiento de los diferentes órganos es mejor con una adecuada nutrición.

Es llamativo que muchas personas delgadas desayunan tranquilas y abundantemente, mientras que otras personas obesas, suelen saltarse el desayuno y hacer una sola comida al día, eso sí, de enormes proporciones. Muchas encuestas y programas de divulgación científica de televisión, nos han revelado que las personas que desayunan bien presentan un peso corporal más adecuado. Se ha demostrado, que los adultos que comen cereales en el desayuno tienen una menor ingesta de grasa y colesterol, lo que conlleva a unos menores niveles de colesterol en sangre. Por lo tanto, existe una asociación inversa entre desayuno y riesgo de obesidad.

En mi opinión y ante la gran epidemia de obesidad que nos invade, os invito a desayunar con los hijos y enseñarles este buen hábito, hacerlo despacio y abundantemente y, creo que con ello, no solo les ayudaremos a estar más sanos, sino que también disfrutaremos del mejor momento del día.

ANA Y M<sup>a</sup> CARMEN MARTIN GIL