

lo, la provincia que más está produciendo ultimamente. 1983 ha dado a esta provincia la cantidad de 200.100.000 kilos.

Para llegar a conseguir esta cantidad el campo albaceteño se ha visto obligado a sufrir una gran transformación en sus tierras, pasando del secano al regadío. Hoy, miles de hectáreas que antes venían a ser improductivas terminan dando al labrador un producto o parte de un producto que hasta hoy importó en forma masiva.

Con la ventaja de que éste de aquí suele proporcionar más satisfacción debido a su calidad y a los costos que poco a poco van recortándose. El maíz, como cultivo forrajero, como pieza clave de pienso puede, de seguir así, dar mucho días de gloria al campo albaceteño.

Soria



# CONSEJOS DE LA GUIA

## CUIDE SU SALUD EN VERANO

- Debemos comprar alimentos sanos, frescos y que estén en perfectas condiciones.

- No consumir refrescos que no sean de casas acreditadas.

- Beber agua, imprescindible para la mayoría de las funciones corporales, teniendo en cuenta que la cantidad ingerida varía de una persona a otra y que por término medio es de un litro por cada mil calorías tomadas.

- Desechar la creencia de que el agua natural de un pozo o de un riachuelo de alta montaña es más sana y mejor que la «clorada de grifo». No deben desecharse aguas mineromedicinales y que mantienen una exacta composición y que les ha valido el sobrenombre de que sólo saben a agua, como es el del tipo «solares».

- No es recomendable consumir bebidas alcohólicas durante esta época

del año. No son las más recomendables en las horas calurosas, si tenemos en cuenta que un gramo de alcohol tiene siete calorías.

- Es recomendable que comamos frutas, aunque sean pobres en proteínas y grasas. Su riqueza en agua (por ejemplo la sandía, tiene más del 90 por 100) y en azúcares las convierte en un elemento básico.

- No consumir refrescos que no tienen ningún valor dietético y sustituirlos por zumos naturales ricos en vitaminas.

- Evitar, en lo posible, las diarreas con una buena alimentación y utilizar, en caso de no contar con ningún recurso farmacológico, el «agua de arroz» (medio litro de agua con tres cucharadas soperas de arroz que deben hervir en un cuarto de hora), que pondrá solución provisio-



# TALLERES J.U.A.N.S.A., S. A.

Concesionario LAND-ROVER

Ctra. Madrid-Toledo, Km. 63 - Tel. 35 80 50

OLIAS DEL REY (Toledo)