



dan al ganado y a las aves de corral, pero esto es un problema que debe resolver Sanidad.

Yo personalmente siempre que puedo consumo carne ecológica y pollo de corral, también cuando compro carne normal me fijo que cuando la manipulan no gotee agua: la carne debe estar un poco húmeda pero no mojada, esto último indicaría que se le han administrado a la res, en los últimos días antes de sacrificarla, lo que se conoce por finalizadores, que son hormonas para que acumule agua, para que pese más.

Algunas personas optan por la dieta vegetariana, pero en este caso hay que puntualizar algunas cosas, no por no comer carne libras de la contaminación química, pues hoy en día los vegetales rebosan pesticidas y fertilizantes, tanto es así que he visto a muchos agricultores que en la época que echan los pesticidas, están intoxicados, con transaminasas altas, lo que indica el esfuerzo que está haciendo el hígado para librarse de esos contaminantes. Cuanta más verduras y hortalizas consumimos, más productos de ese tipo ingerimos; hay que tener la precaución de lavar con agua y jabón las hortalizas y con abundante agua las verduras, y, siempre que sea posible consumir productos ecológicos. Por otro lado, la dieta vegetariana puede ser sana si se está muy encima de lo que consumimos en cada comida para darle a nuestro cuerpo las proteínas que necesita, lo que implica un gran esfuerzo de organización de las comidas, pues conseguir una ingesta no deficitaria de algún aminoácido, los componentes de las

proteínas, con vegetales, tres veces al día, es complicado. Ingerir hierro y vitamina B 12 en las cantidades deseables también es complicado. Escorriente que personas vegetarianas no tengan en cuenta todo esto y que, con los años, presenten problemas de salud derivados de déficits nutricionales.

Por lo tanto creo que desde el punto de vista de nuestras necesidades nutricionales la decisión más saludable es la dieta omnívora, intentando, dado las circunstancias actuales, el consumo mayoritario de productos ecológicos.

Bibliografía básica de Ana Ma Lajusticia

- Deficiencia del magnesio en el hombre y su relación con las enfermedades del mundo moderno: (artrosis, osteoporosis, arteriosclerosis, vulnerabilidad frente a gripes y resfriados y cáncer). Plaza & Janés 1975
- El Magnesio. Plaza & Janes 1988 / Edaf 2001
- La alimentación equilibrada en la vida moderna. Plaza & Janes 1985 / Edaf 2005
- La Alimentación y rendimiento intelectual. Plaza & Janes 1986
- Aprende a comer. Plaza & Janés 1983
- La Artrosis y su solución. Plaza & Janés 1988 / Edaf 2003
- Colesterol, triglicéridos y alimentación. Plaza & Janés 1990 / Edaf 2002
- Vencer la osteoporosis. Edaf 2000
- Los problemas del adulto. Plaza y Janés 1990



La Ley de Autonomía Personal
**Un paso adelante
en los derechos
sociales universales.**

CARME VALLS LLOBET

Cuando se estudian las causas del estrés diferencial entre hombres y mujeres siguiendo el modelo de Marianne Frankenhauer y Ulf Lundberg, la falta de apoyo social emerge como uno de los problemas que más cansancio produce en el sexo femenino, ya que en su papel de cuidadoras de familiares enfermos o que precisan ayuda de algún tipo, las mujeres se agotan en largas dobles jornadas o se ven obligadas a dejar sus trabajos remunerados, si eran precarios, para cuidar a sus familiares dependientes. Esta falta de apoyos sociales más evidente en los países del sur de Europa, siendo Italia y España los países que hasta ahora menos recursos han dedicado a aliviar esta situación. Pero la Ley para la Autonomía personal, denominada al principio Ley de la Dependencia, pretende iniciar el camino para equiparar la situación de atención al envejecimiento y a los problemas de dependencia a la de los países nórdicos, convirtiendo los derechos sociales en derechos universales. La ley contemplará que el usuario sólo aporte el 33% de los gastos de los servicios que precise, de forma casi universal y proporcional a la renta o al patrimonio en el caso de las más elevadas. La renta contemplada es la de la persona dependiente, y no la de su familia o parientes, por lo que acabará con la humillación y la tortura que para muchas personas suponía depender de las ayudas de los hijos, después de haber trabajado toda la vida o sentir que los años vividos con discapacidades, eran años que restaban calidad de vida a sus propias familias. La ley contemplará también prestaciones directas para las personas que opten por las opciones de cuidar ellas mismas a sus familiares. Este es un punto conflictivo porque las ayudas ofertadas son todavía escasas, pero se reconocen por primera vez con valor social y remuneración las tareas del cuidado. Y se inicia el camino de los derechos universales de los servicios sociales.