



PARA ACOMPAÑAR

Trufa de Berdún.- La empresa “La Trufa de San Babil” produce y comercializa trufa negra (“Tuber Melanosporum”), en una vasta plantación de carrascas situada en la Canal de la Berdún, en la comarca de la Jacetania. Se trata de una explotación familiar, liderada por Paco Coduras y Begoña Ber-

ges, que involucra a dos generaciones, una de ellas todavía muy joven. “Las frescas lluvias del verano a este lado de los Pirineos y la composición de la tierra provocan que las trufas contengan un aroma y un sabor muy precisos e inconfundibles”, apuntan desde el negocio, cuya primera trufa data del año 2015. Sus responsables manifiestan

que “la magnitud de la densidad de la carne de la trufa confiere un gusto especial como consecuencia del lento proceso de crecimiento y maduración”. El público puede comprobar su aroma en el marco de las cuartas jornadas gastronómicas de la trufa, organizadas por Acomseja, hasta este domingo. ● R. G.

TENGO UN BUEN PLAN



Carnavales en el Alto Aragón

Numerosas localidades de la provincia altoaragonesa celebran hoy el carnaval, una fiesta que se vive de modo especial en Bielsa. Esta tarde, a partir de las 16 horas, onsos, tringas, madamas y tantos otros personajes típicos saldrán de ronda por las calles acompañados por la charanga Makoki hasta la plaza Mayor, seguidos por numerosos vecinos y visitantes que cada año acuden a ver este carnaval de montaña. ● ECOS



Décimo aniversario del Olimpia

El Teatro Olimpia conmemora mañana el décimo aniversario de su reapertura (11 de febrero de 2008) y lo hace con un concierto a cargo de la Banda de Música de Huesca que, a partir de las 19 horas, presentará un programa que lleva por título *Aventuras de novela*, en el que, a través de obras creadas para banda, recordará títulos como *Don Quijote*. ● ECOS



Homenaje a mujeres científicas

Enmarcado en el Día Internacional de las Niñas y las Mujeres en la Ciencia, el Ayuntamiento de Huesca, en colaboración con el centro de educación de Personas Adultas Miguel Hernández, rendirá mañana, a las 12 horas en el Parque Universidad, un homenaje a diez mujeres destacadas en la ciencia con la colocación de placas conmemorativas con su nombre. ● ECOS

HÁBITOS SALUDABLES

¿A quien madruga, Dios le ayuda?

¿Conoces los beneficios del entrenamiento matutino?

MUCHOS de nosotros realizamos actividad física en distintas horas a lo largo del día, pues para la mayoría, el gimnasio o el momento de entrenar debe acomodarse a los horarios de trabajo, estudio u otras ocupaciones. Sin duda lo más importante, es que exista el hábito de entrenar a lo largo de la semana invirtiendo el tiempo y la frecuencia necesaria para mantener un estado de salud óptimo. Pero si podemos elegir nuestro momento de entrenamiento, debemos conocer los beneficios que el entrenamiento matutino puede tener con respecto al entrenamiento en otro momento del día.

El ejercicio a primeras horas de la mañana tiene un efecto revitalizante que nos llena de energía para continuar con ánimo el resto del día, ayudándonos a desempeñar con mejor calidad y actitud nuestras labores diarias. Además, potencia la actividad mental cuyo efecto puede perdurar hasta diez horas después.

Favorece la constancia: hacer deporte por la mañana favorece tener un horario fijo. Diversas investigaciones afirman que aquellos que se ponen en marcha a primera hora del día suelen mantener más la regularidad que los que lo hacen a otra hora del día.

Solemos tener menos obligaciones en este horario que en el resto del día. Obligaciones u otros



Lo más importante es que exista el hábito de entrenar.

motivos que impiden en el último momento asistir a nuestra sesión de entrenamiento son mucho más comunes y fáciles de que ocurran por la tarde que por la mañana.

Como bien es sabido, la actividad física alivia el estrés. De llevarla a cabo por la tarde, serán menos el número de horas que nos quedarán para sentirnos aliviados por el efecto de bienestar producido por el ejercicio que si lo llevamos a cabo por la mañana, cuando podremos disfrutar de esa positiva sensación a lo largo de toda la jornada laboral.

Mejora la calidad del sueño, lo cual optimiza nuestro tiempo de descanso. De hecho, en ocasiones, una “paliza” de ejercicio físico a última hora del día puede producir el efecto contrario

al deseado, y es que en vez de caer dormidos por agotamiento, nuestro nivel de activación es tan elevado que retrasa nuestra entrada en el sueño.

Nos hace sentirnos realizados: cumplir con los horarios propuestos es complicado, pero si se consigue se obtiene una gran sensación de satisfacción. El simple hecho de conseguir cada día al comenzar uno de nuestros objetivos, nos ayudará a afrontar los retos de la vida diaria con la sensación de hacer frente a lo que se nos ponga por delante.

Es muy importante que no confundamos el hecho de recomendar el entrenamiento por la mañana con el entrenamiento en ayunas. Existe un gran debate con este tema, del cual se conocen ventajas y

desventajas. No es el objetivo de este artículo ofrecer una visión o afirmar una postura u otra con respecto a este tema, pero sí aclarar que el entrenamiento en ayunas conlleva unos riesgos que deben ser evitados por personas no habituadas a la actividad física, pues puede llegar a producir efectos o sensaciones desagradables que entre otras cosas, desanimen a la práctica de la misma. Se trata de un método que se puede tener en cuenta siempre y cuando haya una experiencia previa en el ámbito de la actividad física como practicante, al menos esa es mi recomendación. ●

Alberto López Ariño
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Director Técnico Silban360