

# Periodismo y salud protagonizan las charlas de 'Mi Periódico Digital'

El doctor Pedro Luis Ripoll, la nutricionista Carolina Pérez y el periodista de 'La Verdad' Víctor Rodríguez fueron los ponentes

:: FERNANDO CASTILLO

**MURCIA.** Aprovechando una de las temáticas de la última prueba del concurso 'Mi Periódico Digital', la vida saludable, se celebró ayer una jornada cuyos protagonistas fueron Víctor Rodríguez, jefe de edición de 'La Verdad'; Carolina Pérez, nutricionista del Hospital Quirón Salud de Murcia; y el doctor Pedro Luis Ripoll, director del servicio de Traumatología y Ortopedia del Hospital Quirón Salud de Murcia y director de Ripoll y de Prado Sport Clinic FIFA Medical Center of Excellence. El evento se celebró en El Corte Inglés de Murcia.

Ana Millán, directora general de Innovación Educativa y Atención a la Diversidad de la Comunidad Au-

tónoma, dio la bienvenida a los asistentes, algunos de los grupos participantes en el concurso. Los que no tuvieron la suerte de estar presentes pudieron seguir las charlas en directo en [laverdad.es](http://laverdad.es). Ana Millán animó a todos a aprender con la experiencia del certamen, del que vaticinó que servirá a los alumnos para adquirir muchas competencias que les servirán siempre, y agradeció la labor de los profesores.

Víctor Rodríguez abrió las charlas con 'Los diez mandamientos del periodismo digital'. El jefe de edición de 'La Verdad' habló de la convergencia de medios e indicó que los periódicos digitales deben estar siempre 'on' y nunca 'off', alertas durante las 24 horas. Trató el carácter multimedia de las informaciones 'online' y destacó también la interacción con los usuarios, la necesidad de contrastar las informaciones y la importancia de blogs y redes sociales.

Por su parte, Carolina Pérez abordó lo que se entiende por nutrición equilibrada. Habló sobre el fenóme-



Pedro Luis Ripoll, Carolina Pérez, Ana Millán y Víctor Rodríguez, frente a su audiencia. :: V. VICÉNS / AGM



no 'slow food', que se opone a la comida rápida con establecimientos en los que se cocina metódicamente y utilizando alimentos de calidad. Ensalzó la dieta mediterránea, trató la importancia de las verduras y hortalizas y el hacer 5 comidas al día, con especial hincapié en el desayuno, del que se olvida un 35% de los adolescentes. Señaló a la familia como la primera influencia en la alimentación de los niños y desmontó algunos mitos maternos como el hierro de las lentejas o las vitaminas que pierde el zumo de naranja.

Cerró el acto la intervención del doctor Pedro Luis Ripoll, quien re-

marcó la necesidad de estar bien informado, y definió la elección de qué medios de comunicación consumir como una decisión clave que determina muchas cosas. Pasó luego al deporte, «uno de los mejores mecanismos de la sociedad como fuente de salud y educación», y se detuvo en los accidentes cardíacos que se producen al practicarlos. A propósito de estos, presentó la 'app' CPR11, que permite conocer las maniobras necesarias cuando se producen, y advirtió de que las personas deben tener en cuenta su peso, edad, enfermedades y forma física a la hora de elegir qué deporte practicar.

**MURCIA**

**S.G.** Andrés Mármol lleva décadas trayéndose premios de pastelería allá a donde se presenta. Chocolatero de referencia en la Región de Murcia y fuera de sus fronteras, Mármol ha conseguido algunos de los premios más importantes en los concursos más prestigiosos del gremio y ahora da un paso más al hacerse con el premio otorgado por sus compañeros al hacerse con el premio al Mejor Pastel de Carne de este 2016. «El secreto es tratar a los pasteles de carne con el mismo mimo que tratamos todas las cosas. Quizá, mi obsesión por hacer el pastel de carne más ligero y rellenarlo siempre con productos de primera, han llevado a La Gloria a hacerse con el prestigioso galardón, junto con el apoyo y el trabajo de mi equipo y de mi familia que siempre están a mi lado», asegura Mármol.

Primer premio nacional concurso infanta Doña Leonor, Ganador a la mejor tarta de chocolate de España en el concurso World Chocolate Masters 2011 celebrado en Barcelona, 2º clasificado como Maestro chocolatero en el concurso World Chocolate Masters 2013 celebrado también en la ciudad condal y Mejor pieza artística de chocolate 2013 son algunos de sus logros hasta la fecha. «Siempre he llevado a Murcia allá en donde he participado y lo seguiré haciendo para que se conozca nuestra Región dentro de este mundo de la pastelería», afirma Mármol.

**EJEMPLAR** El maestro chocolatero, ubicado en El Palmar, también se erige como una referencia dentro de la pastelería tradicional murciana

## La Gloria de Andrés Mármol gana el premio a 'Mejor Pastel de Carne'



Andrés Mármol y su equipo muestran un suculento pastel de carne. LV

Desde hace unos años dio un giro a su centro neurálgico cambiando radicalmente las propuestas saladas de La Gloria para aquellos clientes que demandaban, cada

vez más, almuerzos y platos salados. «Vamos renovando el repertorio con interesantes propuestas cada cierto tiempo, aunque no descuidamos ni la pastelería ni

la confitería, ya que es nuestro mayor valor gastronómico», desvela el pastelero.

Asimismo, Mármol amplió recientemente su obrador, dándole

**«El galardón es fruto del trabajo del equipo y de mi familia», asegura el artesano**

170 m<sup>2</sup> al de productos salados y 120 m<sup>2</sup> al principal de chocolate, donde trabajan con Mármol hasta un total de 22 profesionales que, entre otras cosas, elaboran diariamente más de 200 pasteles de carne tradicionales y, para esta nueva temporada de verano, más de una veintena de sabores diferentes en sus deliciosos helados artesanos.

La Gloria, con Andrés Mármol al frente, sigue trabajando para hacer del pastel de carne murciano un tesoro gastronómico valorado más allá de nuestras fronteras.