

SPOKEN MEDIATION

Preparation: 4 minutes

Explanation: 2-3 minutes

Imagine a friend of yours who can't understand Spanish has seen this poster. It has called his/her attention, so s/he asks you to explain what it is about. Explain:

- what event the poster advertises
- the relevant details of it

VIAJES Y VACACIONES

Tradicional excursión para los amantes de los deportes de nieve que este año se realiza entre los días 11 y 13 de marzo. La Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Mazarrón ha organizado un nuevo viaje a Sierra Nevada entre los días 11 y 13 de marzo. El viaje incluye estancia en hotel de dos noches a media pensión, transporte en autobús de ida y vuelta, clases de esquí y alquiler de material.

Más información en las dependencias de la Concejalía de Juventud, en Pabellón Municipal de La Aceña, a través del correo electrónico juventud@mazarron.es o llamando al teléfono 968 59 18 10.

Además, los amantes de la nieve tienen otra oportunidad el próximo sábado 20 de febrero. La Dirección General de Juventud, a través del Programa Murcia Bajo Cero, organiza un viaje de un día a Sierra Nevada, dirigido a jóvenes entre jóvenes de 14 y 36 años. Más información e inscripciones en la Concejalía de Juventud.



SIERRA NEVADA

Ven a esquiar con nosotros del 11 al 13 de marzo y disfruta de:

- Hospedaje: Hotel Nevasur (media pensión).
- Transporte ida y vuelta.
- Forfait y alquiler de material.
- Clases de esquí.

!!!Plazas Limitadas!!!

Precios por persona:

HABITACION:	179 €
HABITACION + ALQUILER MATERIAL:	199 €
HABITACION + ALQUILER MAT + CLASES:	219 €
NIÑOS DESDE:	134 €

Para más información:
Teléfono: 968591810
Correo electrónico: juventud@mazarron.es

**AYUNTAMIENTO DE MAZARRÓN**

Hacerse vegano, paso a paso

Una vez tomada la decisión, surgen dudas. Informarse bien y darse margen para cambiar poco a poco lo hace más fácil.



La voluntad de **hacerse vegano** se enfrenta a la dura realidad. No se puede pasar de una dieta omnívora a otra sin productos de origen animal de un día para otro. Desengancharse de alimentos que se han consumido a lo largo de toda la vida y que continuarán a nuestro alrededor exige perseverancia.

PROFUNDIZAR EN EL MUNDO VEGANO

Aunque creamos haber tomado la decisión basándonos en suficientes razones, conviene leer, ver documentales y hablar con otras personas que nos llevan ventaja para saber más cada día.

- **No todos somos iguales.** Por diferentes razones, unas personas deciden limitar su veganismo a la alimentación, mientras que otras desean llevarlo a todos los ámbitos de su vida: ropa, higiene, ocio...
- **Vegano pero sano.** Lo que no debemos hacer es dejar de comer alimentos de origen animal para llevar una dieta vegana desastrosa. Un propósito paralelo debe ser que la dieta sea más equilibrada, natural y, en consecuencia, sana. Hay que aprender a disfrutar con la selección de los alimentos paseándose por los mercados de agricultores.
- **Experimentar en la cocina.** El otro escenario del gran cambio vegano es la cocina: hacerse vegano también significa pasar más tiempo en ella, aprender nuevas técnicas y recetas.
- **Se puede salir de casa.** Hacerse vegano también tiene un aspecto social. Podemos elaborar una lista de los restaurantes veganos que se encuentran en nuestro entorno. En ellos probaremos sabores y preparaciones nuevas que podemos reproducir en casa.
- **Asociaciones que apoyan.** Las asociaciones de veganos y de defensa de los derechos animales son un lugar de encuentro para adquirir formación y compartir experiencias.

CON EL BOLI EN LA MANO

Haciendo listas se aprende mucho. Veremos que alimentos en que no habíamos reparado tienen relación con el sufrimiento animal. Algunos fabricantes de azúcar blanco, por ejemplo, usan huesos carbonizados para blanquearlo.

- **Vegetales amigos.** Entre los frutos secos descubriremos en los anacardos a un gran aliado; además, se puede elaborar con ellos quesos y salsas. Otras semillas muy útiles son las de calabaza, lino y sésamo (en especial la pasta tahini, muy rica en calcio) y las almendras. Como fuente de proteína descubrirás la utilidad de la quinoa o del seitán. Y las leches vegetales te permitirán elaborar postres y quesos veganos, así como «natas» para cocinar.
- **Planificación semanal.** Lo siguiente es reservar un momento relajado para planificar los menús de una semana. Conviene no ponerse objetivos demasiado ambiciosos a corto plazo. Podemos empezar por proponernos dos o tres días veganos completos, con dos sustituciones en cada semana. Por ejemplo, yogur de soja en lugar del de leche de vaca y sirope de arce en vez de miel.
- **Paso a paso se hace camino.** Cuando integremos estos cambios, busquemos un nuevo objetivo, como sustituir el pescado o el queso. Nos convertiremos en veganos sin apenas invertir tiempo ni energía en lograrlo.