

## LA VITRINA

# Los diabéticos aprenden a comer bien

La Asociación para el Cuidado de la Diabetes (Adirmu) está desarrollando unos talleres sobre alimentación para fomentar la dieta mediterránea entre la población diabética, que debe controlar especialmente su nutrición para evitar el sobrepeso. Katia Gómez, farmacéutica y paciente, fue la encargada ayer de explicar a los asistentes «recetas con verduras y alimentos saludables que sean atractivas para los niños», explicó. «Es muy complicado que a esas edades se coman unas verduras hervidas. Hay que presentárselas de forma atractiva. Por ejemplo, con una lasaña». Katia Gómez tiene su propio truco para el tomate frito: enriquecerlo con zanahoria y calabacín. Además, en el taller se informa de la pirámide nutricional. La cita es todos los miércoles, a las seis y media de la tarde, en la sede de Adirmu en el centro comercial Nueva Condomina.

### IV Festival Rociero

#### Todo el sabor de Almonte en el Rincón Huertano

Muestras de trajes, exhibiciones ecuestres, carros y carretas engalanados, degustaciones de productos andaluces, un menú típico de Huelva y las actuaciones de los mejores grupos y coros rocieros de la Región, que ofrecerán lo más granado de su repertorio de sevillanas, permitirá recrear el ambiente propio del Rocío, este domingo, día 17, en el restaurante Rincón Huertano de Murcia. Adelantándose a la manifestación religiosa y festiva que cada año se celebra en la localidad de Almonte en honor de la Virgen del Rocío, el Rincón Huertano ha organizado el que ya es su IV Festival Rociero y que en ediciones ante-

riores ha congregado a cientos de murcianos, apasionados de los olores, los sabores y la música que caracteriza la romería almonteña cuando llega el momento de sacar de su ermita a la 'Blanca Paloma'. El broche final a la jornada lo pondrán las actuaciones de Cantores de Híspalis y Pascual González, con su espectáculo 'La fiesta de las sevillanas'.

### Solo Palabra

#### Arranca una muestra de cuentos para adultos

Mañana arranca en Murcia la muestra de narración oral Solo Palabra con la intervención de Pablo Albo. La cita será en el Museo Arqueológico, a las 20.30 horas, con su obra 'Matamala. Lo que callan los rincones'. Se trata de una muestra que comenzó hace un par de años en Albacete y este año llega a Murcia. Está dirigida a público adulto. Solo Palabra continuará el 12 de abril con la obra 'Historias Nocturnas', de Mariano Martínez. El broche de esta muestra lo pondrá Ana Griot con su obra 'Narradoras de la noche'. Todas las lecturas se realizarán en el Museo Arqueológico de Murcia a las 20.30 horas. :: LV

### Zarangollo y ragut a la húngara

#### Alumnos en prácticas cocinaron en el Ibaff

Un total de 45 alumnos, que se están formando en el servicio laboral de la Concejalía de Empleo, concretamente en el programa de formación ocupacional, han sido los encargados estos días de cocinar y servir comida regional e internacional a los más de doscientos participantes en el Festival Internacional de Cine de Murcia (IBAFF). Contaron también con el apoyo del grupo de Cocina del



Taller de alimentación organizado por Adirmu, ayer en su sede de Nueva Condomina. :: A. DURÁN / AGM



Imagen de la fiesta rociera del Rincón Huertano, tomada en una edición anterior. :: R.H.

Programa de Cualificación Profesional Inicial y el grupo de Cocina del Colectivo Paréntesis. Las comidas se han servido a las casi 200 personas que diariamente han pasado por el comedor instalado en la Calle Basabé con motivo del evento cinematográfico. Los asistentes degustaron ensaladas, albóndigas, pisto y zarangollo, entre otros platos típicos; junto a comida internacional como pizzas, pasteles marroquíes, empanadas de pulpo, pastelitos de pescado y ragut a la húngara. :: LA VERDAD



Algunos alumnos cocinando para los asistentes al Ibaff. :: AYTO