

UNA COSTUMBRE QUE NO SE PUEDE PERDER

De paseo y saludable



Con la olla al hombro. Escena como esta es la mejor invitación para reunir la familia y los vecinos alrededor de un sancocho campesino en las afueras de la ciudad. Aunque hay otras alternativas menos complicadas esta es la preferida por estos días.

Poco salir de paseo. Todavía mejor, no complicarse la vida con la comida y buscar, entonces, una opción de alimentación más segura y saludable

Por MARGARITANES RESTREPO SANTA MARÍA Medellín

!Es el momento ideal para de-

jar a un lado los formalismos de la mesa y pensar en opciones de comidas al aire libre! A pasos de tradición en diciembre y enero y que, por limitaciones derivadas de la inseguridad y «ahora» del invierno, se circunscriben a rituales y lugares más a la mano y reguardados. La nutricionista Alba Nelly Mesa da pautas para tener, en esas ocasiones, una alimentación más segura y saludable, sin que ello implique echar en el olvido los sancochos y las comidas rápidas.

Planación

Un comienzo práctico es hacer una lista del menú que no caiga en el extremo de dietas restrictivas, pero que abarque el máximo de grupos de alimentos: para uno o varios días

(según el caso) y pensando en las facilidades que se tengan para prepararlos (fogata u otras), transportarlos y conservarlos (si hay o no refrigeración).

Para evitar contaminaciones o deterioro de los productos es fundamental tener en cuenta varios aspectos:

Manejar una higiene adecuada en la elaboración: manos (lavadas con jabón y ojálá, con cepillo para las uñas), utensilios y espacio. Refrigerar o congelar «según el caso» lo que se cocina la víspera (se puede enfriar rápidamente antes, poniéndolo en una vajija dentro de otra que contenga hielo). Empacar sólo en el momento de salir, separando lo crudo de lo cocinado y lo frío de lo caliente, y prote-

giéndolo, durante el desplazamiento, de la exposición directa al sol. Si el presupuesto lo permite, hay neveritas portátiles, bolsas térmicas y especies de loncheras que facilitan la conservación de las temperaturas.

Opción de menú

«Opciones de un menú para paseo»: Sánduche de atún y verduras con pan tajoado o árabe o con tortilla mexicana. O un tamal. O un plato de proceso largo como un sancocho. O un asado con chorizo, morcilla o hamburguesa, carne de res o cerdo (que se lleve porcionada, aliñada y congelada), acompañado de arroz, pastas, plátano, yuca o papa; y de verdura (zanahoria, arveja, apio, habichuela, brócoli, coliflor cocinadas al vapor durante 3 a 5 minutos) a la que no se le adicionen salsas o aderezos hasta el momento de servir (para que conserve todas sus cualidades).

Participar

A la hora de picar, para niños y adultos es bueno acudir a productos con fibra o menos grasos y calóricos: frutas porcionadas como uvas, uchuvas, fresas, manzanas, peras, mandarinas, guayabas y naranjas. Palitos, galletas y panes integrales. Barras de granola y pasas (solas o con mani que contiene grasa pero de mejor calidad).

Siempre son indispensables los líquidos. Para compensar el ingerir alimentos con más calorías, elegir agua o limonada natural, jugos de fruta sin azúcar o no muy azucarados (una vez salidos de la nevera pueden tardar cuatro horas en descongelarse).

En programas de más de un día (camping, por ejemplo), es bueno considerar la leche en polvo (fuente de calcio y fácil de conservar), el huevo (si hay forma de prepararlo) o los quesos duros (se conservan más que los blandos) y legumbres y frutas crudas que se alteren menos rápido a temperatura ambiente, o menos maduras: cebolla, tomate, remolacha, habichuela y zanahoria.

Vacaciones es un buen momento para olvidar el acartonamiento de los comedores y darle la bienvenida a un menú descomplicado pero saludable.

Fuente de consulta
Alba Nelly Mesa, nutricionista-Centro de Atención Nutricional.

“EN EL TREN DE LA AUSENCIA” Viaje desde Medellín hasta Puerto Berrío

Cuando el Ferrocarril de Antioquia estaba en todo su esplendor era muy “chachezudo” viajar desde Medellín a Puerto Berrío en tren, servicio que hoy es responsabilidad de la firma Transfereos Ltda., mediante contrato suscrito con Ferrovías

Por CATALINA VILLA PÉREZ Medellín-Puerto Berrío

Desde la liquidación de Ferrocarriles Nacionales, hace ocho años, entró a figurar la empresa Ferrovías, responsable del manejo del servicio férreo en el país.

La topografía colombiana es excepcional para recorrerla en ese sistema de transporte, pero infortunadamente sólo se presta el servicio a pasajeros entre Medellín y Barrancabermeja.

Si se acueltran

El recorrido en tren entre la capital antioqueña y Puerto Berrío ha dejado de ser una delicia para convertirse en verdadera aventura y hasta en martirio, travesía propia sólo para aquellas personas que no tienen afán y que no exigen comodidad alguna.

El tren parte a las 7:00 a.m. todos los días y las falencias del servicio no se hacen esperar. En Bello los usuarios deben tener paciencia, la parada dura más de media hora, pues es allí donde la firma operadora debe subir gran cantidad de carga antes de emprender de nuevo el recorrido. Esa es una operación que se repite, con menos o más intensidad, en varias de las estaciones.

Los arrieros

Si aún no ha utilizado el tren a Berrío, no sueñe. Hágase a la idea de que ya ha viajado en él. No es sino que recuerde uno de los viajes en bus desde su barrio al centro de Medellín o a alguno de los municipios del Valle de Aburrá, pues en ambos sistemas de transporte usted podrá “mercar”, comprar cuanto golosina quiera: tajadas de piña, en Barbosa; tortas de pescado y tamales, en Botoro; hojaldres, en Cisneros; refrescos en Sofía y Providencia y

De interés

- **Horario:** El tren sale todos los días de la Terminal Norte a las 7:00 a.m. para estar en Berrío entre las 4 y las 5 de la tarde.
- **Costo:** Clase especial, \$10.000 y económica \$8.000
- **Capacidad de los vagones:** entre 36 y 44 pasajeros. El número de coches depende del de los usuarios.
- **Empleos:** La operación de Transfereos genera 5 empleos, pero en la compañía laboran en total 40 personas.
- **Alimentación:** Durante el recorrido se presta servicio de restaurante. La carta es fija y por supuesto, económica.
- **Estaciones:** Puerto Berrío y Cisneros son las estaciones de mayor movimiento, las demás son: Bello, El Hatillo, Barbosa, Botoro, Porce, Santiago, Limón, Sofía, Providencia, San José del Nus, Caracolí, Virripina, Caballeros, Cristalina, Malena, Grecia, que sirve a Puerto Berrío. De este puerto a Barrancabermeja se pasa por las estaciones de San Juan, Carare, Montoyas y Opón.
- **Fuente:** Estos datos estadísticos fueron suministrados por Heberth González, administrador de Transfereos Ltda.

en todas las estaciones los tradicionales buñuelos y empanadas. A partir de El Hatillo puede dormir al son de la serenata que le brinda uno de esos viajeros pueblenños habituado a “trabajar en el tren”, con su rústica charrasca accionada con un peine para el caballo...

Mucho cuidado

Si desea divisar y entrar en contacto directo con el paisaje y la naturaleza tenga cuidado, mucho cuidado, no sea que al sacar la cara por la ventanilla reciba un golpe fuerte con una de las ramas de los árboles que van empiezan a ser frondosos o por la maleza que se ha apoderado de gran parte de las franjas alejadas a la carretera.

Antes de salir de casa prevengase. Utilice su baño, no sea que se vea apurado y obligado a utilizar el del tren que es una anticuada letrina sin agua y cuya puerta no tiene ningún cerrojo. Para depositar las basuras lleve una bolsa de plástico, así no tendrá que arrojarlas por las ventanillas y puertas, algunas de ellas sostenidas con cabayas.

Al llegar a Puerto Berrío tenga cuidado no sea que pierda el equilibrio, pues el vaivén de más de 10 horas de recorrido es demasiado pegajoso...



Muy importante es cuidar el medio ambiente. Las fogatas pueden convertirse en la causa de incendios forestales. El medio ambiente reclama que el lugar quede libre de basura y sobrados de comida.

Foto DIEGO GONZÁLEZ



En el interior del tren usted puede viajar en primera o en segunda clase. A bordo hay un restaurante para que deguste la gastronomía paisa mientras divisa el paisaje.