



Por LUIS MORALES BLANCO
moralesosster@gmail.com

- ¿A cuál prefieres, a Hulk o a Elpidio Valdés?

- ¡A Hulk!

Comencé este diálogo con mis nietos más pequeños y lo continué en un considerable espacio al frente de nuestra casa con la masa de jugadores de bolas, trompos, papalotes o cuanto juego infantil esté de moda.

Las respuestas favorecían invariablemente al extraño, que otrora fuera un brillante científico devenido ahora verde y alocado personaje, generado por una accidental exposición a los rayos Gamma, y que forma parte del llamado "universo Marvel".

Es difícil digerir cómo muchos niños se inclinan por un ser destructivo, repulsivo... en detrimento de un personaje patriótico, pleno del gracejo del cubano y totalmente intransigente ante todo lo atentatorio contra nuestra independencia.

Me refiero a la difusión y "pegada" de los audiovisuales y publicaciones periódicas de un lado y otro del Estrecho de la Florida o del Atlántico,

que he de reconocer: es otra pelea de David contra Goliath.

Elpidio y toda su tropa nacieron del ingenio y picardía de Juan Padrón, con una fuerte dosis de sabiduría guajira que convierte al inquieto coronel del Ejército Libertador en el alter ego del creador habanero, quien reconoció múltiples rasgos verdaderos suyos en el sublime "pillo manigüero", al decir de los panchos.

El creador forjó a su protagonista "a pepe e ingenio", sobreponiéndose a las más duras limitaciones impuestas por el bloqueo norteamericano, la caída del campo socialista y otros muchos avatares que ha debido capear la Cuba socialista.

En cambio, la industria del comic recibe millonarias inyecciones cada día, lo que doblemente representa multiplicados ingresos, la teoría de la supremacía del superhombre, el culto a la violencia y otros antivales con los cuales bombardea mentes infantiles.

Como suele suceder, los chiquillos siempre están de parte de "los buenos", impuestos con las vestimentas de Tarzán, Supermán,

Batman y otros titanes de opereta en su lucha "frontal" contra el comunismo, las minorías y todo lo concerniente al Tercer Mundo. Para promover los atractivos hacia personajes impuestamente favoritos está la industria de los juguetes alegóricos a ellos, fabricados por montones o una maquinaria promocional que no reconoce fronteras.

Los disfraces pudieran representar punto y aparte, pues de afuera lueven por diversas vías, especialmente la familiar... en cualquier fiesta o celebración, incluso escolar, pululan los Spiderman, Batman y comparsa... aunque es bueno decir que Elpidio siempre salva la honrilla, pues "se resuelve" con algún socorrido atuendo que cualquier padre conforma con muy pocos recursos. Pero se siente la ausencia de una versión ortodoxa e industrial del muñequito circulando entre nuestros menores.

Cuando se pudo, por la existencia de recursos, tampoco se hizo. Fue un detalle que se le escapó a la industria ligera y tal como sucedió con las fábricas criollas de juguetes pudieron fabricarse no solo del pillo manigüero mambí, sino también de

su novia María Silvia, el noble bruto Palmiche, Pepe, Oliverio el inventor, la indiscreta Eutelia, y otros elementos de las tropas patrióticas y de las colonialistas que bien hubieran podido representar batallas campales en las salas de los hogares criollos.

Es más, en cualquier catre encontramos burdas copias de Hulk, Power rangers (los chicos los llaman pavos rangers) que, asombrosamente, se venden con profusión, pero nunca un Elpidio.

De nada sirve llorar sobre la leche derramada... la sobrevivencia de Elpidio fue asegurada por el fino humor que destila y el apego a la historia independentista de Cuba, gran mérito de Padrón.

Y es precisamente ese apego a la historicidad lo que va conquistando a mis dos nietos más chiquitos, habanero uno, bayamés el otro, quienes son aficionados a conocer todo lo que pueden y cada vez que tenemos la posibilidad los llevamos a visitar museos, les hablamos de los héroes de carne y hueso, y los enamoramos de lo nuestro, desde la idiosincrasia hasta los paisajes, los ríos, los bosques...

Otra pelea de David contra Goliath



Por ANAÍSIDA HIDALGO
RODRÍGUEZ
anaisidhr2006@yahoo.es

HACE unos días, un colega compartía la iniciativa de crear en la placa de su casa una pequeña piscina, ¿para alquilar?, pensé yo; pero nada que ver, fines más nobles movían aquella propuesta.

La iniciativa, aclara mi interlocutor, gravitó en su mente luego de apreciar a su nieto, casi por 10 horas, disfrutar de aquellas aguas

mansas sin acordarse siquiera de su adicción por el celular. ¡Un suceso!

Ciertamente, todos, y me incluyo, celebramos con asombro la habilidad con que nuestros hijos acceden solos a los juegos, canciones y videos desde un teléfono móvil, o un tablet, y que los iniciamos prematuramente en el uso de las nuevas tecnologías, amén de las nefastas consecuencias, dígame: contracturas cervicales, calambres en brazos y manos, irritación ocular, insomnio, bajo rendimiento escolar, problemas de obesidad, dificultades de la

metabolización de la vitamina D y conductas agresivas, entre otros.

Para contrarrestar estas consecuencias, se recomienda supervisar el tiempo que nuestros hijos destinan a los teléfonos móviles y tabletas, de imponer límites y horarios de uso que por la misma vorágine de las actividades hogareñas y laborales descuidamos.

Lo perfecto sería tener estas sugerencias y no precisamente de almohada, para prevenir que incurran en el uso desmedido del ce-

lular, pero, ¿qué hacer cuando el mal ya está hecho, cuando ya los niños son adictos?

La idea de mi colega se quedó revoloteando en mi mente; comprendí que a veces no tienes otro camino que "moverle" el juego, en otras palabras, cambiarle los intereses.

Por 10 horas el niño de esta historia socializó con sus similares, chapotió con sus semejantes y fueron felices, él, sus padres, sus abuelos, sus amiguitos...

Moverles el juego

Ideas
DEL SURCO y LA OLLA

¿Y si no hay cerdo, ni pollo...?

No me atrevería a discutir que resulta delicioso saborear un trozo de cerdo asado, un chicharrón o un pollo frito, sin embargo, el mundo no acaba si no los tenemos, y expertos de todos los confines insisten en alertarnos de que las proteínas, el hierro, el calcio y otros nutrientes indispensables no proceden solo de animales.

Ante la anemia, escuchamos el consejo de suministrar a nuestro familiar pajarilla, hígado, morcilla..., pero hay alimentos efectivos y que el cuerpo humano asimila mejor.

Nutriólogos nos recuerdan que la digestión de las carnes es más lenta y difícil, y que toda la masa engullida no es proteína, ni tiene todas las vitaminas ni minerales. Además, que las proteínas vegetales se digieren más fácilmente.

Las proteínas son consideradas macronutrientes, pues se encargan de realizar funciones esenciales para la vida, y se encuentran en cantidades apreciables en una treintena de vegetales.

Mientras la carne vacuna tiene menos del 26 por ciento de proteínas; el pollo, 23, y los huevos, el 12; existen importantes fuentes de esa sustancia en el mundo verde.

Los frijoles, por ejemplo, poseen alrededor del 20 por ciento de proteínas, además de hierro, ácido fólico, tiamina, magnesio, potasio y zinc. Mientras, los chícharos contienen cinco por ciento de proteína, y son ricos en vitaminas A, B, C, K; calcio, hierro, cobre, zinc, y manganeso.

Otros, aunque menos consumidos, aportan más proteínas: espinacas (49 por ciento), col rizada (45), brócoli (45), coliflor (40), perejil (34), semillas de calabaza (30), pepinos (24), pimiento verde (22). Las hojas y tallos jóvenes de moringa, considerado el árbol de la vida, poseen de 20 a 26 por ciento.

HAMBURGUESA DE CHÍCHARO O GANDUL

Con un tenedor o un mortero triture los granos ya cocinados. Aparte, sofría ajo, cebolla y otros condimentos de su preferencia. Incorpórelas a los chícharos o frijoles. Añádale uno o dos huevos (según la cantidad que elabore) y migas o ralladura de pan suficiente. Únalos todo.

Moldéelas a mano o tome una lata de leche condensada o de atún (claro, sin fondo ni tapa), colóquela sobre la sartén embarrada de grasa y échele una parte de la masa, compactela con una cuchara. Retire el molde y cocine la hamburguesa por ambos lados.

EUGENIO PÉREZ ALMARALES

Dibujando el criterio

Covid-19: frenar la indisciplina



Pasajeros y conductor, en Bayamo, sin nasobucos. Foto RAFAEL MARTÍNEZ ARIAS