

Jul. 2017. N°3

Entrevistamos al chef
de alta cocina asiática
Yong Ping Zhang

Pág. 26 ▶

MÁS QUE
SEGUROS



Revista exclusiva para clientes de GENERALI

El desconocido
mundo de los bebés

Pág. 16 ▶

Como afecta la
falta de sueño a tu
cuerpo

Pág. 39 ▶

DESCUBRE LAS:
**CARRETERAS
MÁS PELIGROSAS**
DEL MUNDO

Pág. 6 ▶



CONTENIDOS



Carta del Consejero Delegado
Santiago Villa



Descubre las carreteras más
peligrosas del mundo



Evita robos durante las vacaciones.
Consejos para blindar tu hogar



Consejos para cocinar los alimentos de
forma más saludable



El desconocido mundo de los bebés



El nivel de emisiones contaminantes de
tu coche en una etiqueta



Blue areas: las zonas con mayor
esperanza de vida



Creatividad y alta cocina: entrevistamos
al chef Yong Ping Zhang



¿El cine y viajar son tus pasiones?
6 destinos de película



Los mejores Escape Rooms, la última
tendencia de ocio



Como afecta la falta de sueño a tu
cuerpo



Cientes, agentes y empleados de
GENERALI unidos por Banco de
Alimentos



Calleja nos dice como hacer de un viaje
Madrid - León una experiencia inolvidable



Noticias **GENERALI**

CARTA DEL CEO

Querido amigo:

En **GENERALI** queremos seguir agradeciéndote la confianza que depositas en nosotros día tras día. Nuestro principal objetivo como compañía es hacerte la vida más fácil y eso es lo que nos anima a seguir trabajando para clientes como tu todos los días.

Por ello, hemos lanzado recientemente una iniciativa, pionera en el sector asegurador, que supone dar un paso más en la conectividad, la asistencia y la seguridad vial para nuestros clientes. Se trata de nuestro nuevo **Servicio de Asistencia Digital en Carretera**. Con este servicio nuestros clientes de autos podrán solicitar desde su Smartphone o Tablet asistencia en carretera y, gracias a la geolocalización de la grúa, conocer en todo momento el punto exacto en el que se encuentra la asistencia, así como cuanto queda para su llegada.

Me complace especialmente anunciarte también que durante el mes de mayo en **GENERALI** pusimos en marcha una iniciativa solidaria en colaboración con todos los **Bancos de Alimentos de España**. Gracias a ella, hemos conseguido entregar más de 20 toneladas de comida a la red nacional de Banco de Alimentos. El objetivo es apoyar a los hogares más desfavorecidos durante el verano, ya que con el cierre de los comedores escolares muchos niños se encontrarán en situación de riesgo. Todo esto ha sido posible gracias a la implicación de nuestras más de 1.600 oficinas y cerca de 10.000 profesionales.

Este es ya nuestro tercer número de la revista “Más que Seguros”. Me da mucha alegría ver la acogida que está teniendo. Esto nos anima aún más a esforzarnos en cada publicación para traer contenidos de la máxima actualidad y reportajes especialmente pensados para ayudar en el día a día.

Esperamos que disfrutes de este número como lo hemos hecho nosotros realizándolo.

Desearte que pases un muy feliz verano siempre bajo la protección que **GENERALI** te ofrece.

Un fuerte abrazo,

Santiago Villa

Consejero Delegado de GENERALI España





DESCUBRE LAS CARRETERAS MÁS PELIGROSAS DEL MUNDO

Alaska, La India, China... son algunos de los lugares donde podemos encontrar las carreteras más peligrosas del planeta.

Cuando las carreteras son cómodas, tienen poco tráfico y paisajes bonitos, conducir es un placer, pero si hay pendientes, curvas peligrosas o de poca visibilidad, el viaje puede convertirse en toda una aventura. Abróchense los cinturones... vamos a viajar por las carreteras más arriesgadas del planeta.

► Zoji La India

La carretera del paso de Zoji La se encuentra en la parte occidental de la cordillera del Himalaya. Une la capital, Delhi, con la ciudad fronteriza de Attar, muy cerca de Pakistán. Se sitúa a 3.528 metros sobre el nivel del mar, lo que la convierte en una de las más altas de la cordillera del Himalaya.

La parte más peligrosa une el trayecto que se encuentra entre Ladakh y Cachemira, conectadas por una carretera de 9 km de longitud. Es extremadamente estrecha y resulta muy complicado avanzar a través de ella. Eso sí, cuenta con unos **impresionantes amaneceres y atardeceres** solo aptos para conductores muy experimentados.

► Carretera Yungas Bolivia

Conocida como el Camino de la Muerte, esta carretera desciende unos 3.600 metros desde los picos nevados de los Andes hasta la selva, uniendo La Paz con la región de Los Yungas. Durante unos 64 km, hay vistas impresionantes con cascadas y caminos de tierra y gravilla que **cuelgan de laderas de montañas casi verticales**.

Actualmente esta vía está en desuso, ya que ha sido sustituida por una carretera más moderna y segura para realizar el trayecto entre La Paz y Los Yungas. Por este motivo, la antigua ruta cada vez es más utilizada por ciclistas que la aprovechan para practicar deporte.

► Le Passage du Gois Francia

Situada en la Bahía de Bourgneuf (Francia), une la isla de Noirmoutier con el continente, concretamente con la población de Beauvoir – Sur - Mer.

Lo más llamativo y peligroso de esta calzada de sólo 4.5 km es que **aparece y desaparece como por arte de magia**. Cuando sube la marea, la carretera queda completamente sumergida bajo del agua. Esto sucede dos veces al día, por lo que sólo permanece abierta al tráfico unas horas. Existen carteles informativos en ambas entradas de la vía para saber cuando se puede pasar sin peligro. Además, la calzada cuenta con varios postes de seguridad, con el fin de que las personas puedan refugiarse en el momento en el que la marea sube.

► Hana Hawaii

Esta carretera de 106 km y con 620 curvas, conecta Kahului y Hana, en la isla Maui. Se construyó en 1900 y tiene 59 puentes. A día de hoy, es una de las atracciones turísticas más importantes de la isla.

Se tarda más de dos horas y media en hacer el recorrido, normalmente acompañado por un viento infernal que unido a que 46 de sus 59 puentes son de sentido único, hacen de este recorrido un trayecto emocionante y a veces terrorífico. La carretera normalmente está cerrada por peligro de deslizamientos. Eso sí, hay que decir que está considerada como una de las más bonitas del mundo gracias a sus **paisajes selváticos e impresionantes cascadas**.



Rumanía

► Túnel Guoliang China

En lo alto de las montañas de Taihang (provincia de Henan), hay una aldea llamada Guoliang, cuyo único acceso era a través de unas estrechas y peligrosas escaleras incrustadas en la ladera de la montaña, conocidas como “escalera cielo”.

Estaban totalmente aislados y destinados a convertirse en un pueblo fantasma. Así que los más fuertes de Guoliang construyeron un túnel para conectar la aldea con la civilización, y así tener más provisiones y suministros. **Se talló centímetro a centímetro** una carretera incrustada en la roca, con herramientas manuales, a base de mucha paciencia. Tras cinco años de construcción, consiguieron hacer un túnel de unos 4,8 metros de alto y 4,2 de ancho.

Actualmente este túnel es una atracción turística y acoge cada año a miles de visitantes. El peligro radica en sus apenas cuatro metros de ancho y cinco de alto, no apto para claustrofóbicos. Además, la humedad y los desprendimientos de los barrancos de la montaña la hacen más peligrosa aún.

► Transfagarasan Rumanía

Una de las carreteras más altas de Europa que conecta las regiones históricas de Valaquia y Transilvania, recorriendo de norte a sur las secciones más altas de los Cárpatos. Cuenta con uno de los paisajes más bellos de toda Rumanía, pero su conducción es muy arriesgada.

Es popular por sus 90 kilómetros de curvas cerradas y descensos altamente peligrosos. Tiene rutas que atraviesan túneles de solo 4 metros de ancho, **desniveles aterradores y deslizamientos imprevistos** por tramos de carretera sin pavimentar. La parte más impresionante conocida como DN7C, une el trayecto que empieza en Arefu y termina en Cartisoara. La velocidad máxima es de 40 km/h y el tráfico permanece cerrado desde octubre a junio por el hielo y la nieve.

Entre las atracciones que se pueden encontrar en la sección sur de esta carretera, destaca el impresionante Castillo – Fortaleza Poienari, cerca de la villa Arefu, que cuenta con zona de aparcamiento y un camino hacia las ruinas. Este Castillo fue residencia de Vlad III El Empalador, príncipe que inspiró a Bram Stoker a que fuese el protagonista de su novela de Drácula.

► Carretera del Océano Atlántico Noruega

Es otra de las vías más peligrosas de Europa, considerada como una joya de ingeniería civil, gracias a sus ocho puentes que cruzan el Océano. Inaugurada en 1989, tiene sólo 8,3 kilómetros de recorrido.

Su construcción tuvo una media de duración de dos años por kilómetro. Conecta pequeños pueblos de los archipiélagos Eide y Averoy con la península de Romsdalshalvoya. Las vistas son realmente impresionantes, con gran interés turístico.

Tal es la importancia de esta carretera para los noruegos que la eligieron como la construcción del siglo. Además, el diario inglés *The Guardian*, catalogó su trayecto como **el mejor viaje en carretera del mundo**. Conducir por esta carretera es como hacerlo por el borde del mar, ya que durante el recorrido puedes toparte con algunas de las grandes olas provenientes del mar Noruego. Además, es habitual que el camino se vea azotado por fuertes ráfagas de viento.



Bolivia

► Autopista de Dalton Alaska

Conocida también como Alaska Route o Ruta 11, es una de las carreteras más solitarias del mundo. Comienza en la Elliott Highway, al norte de Fairbanks, y termina en Deadhorse, muy cerca del océano Ártico, en los campos petrolíferos de Prudhoe Bay, cruzando el **Círculo Polar Ártico, bosques boreales y el río Yukón**.

Se construyó para dar servicio a las minas del noreste de Canadá y tiene 666 kilómetros de recorrido. Casi todo el trayecto es estrecho y lleno de tráfico de camiones, siendo la mayor parte de la carretera de grava, por lo que pinchar es tan común que el Departamento de Administración de Tierras estadounidense (BLM) recomienda un mínimo de dos neumáticos de repuesto.

Durante el invierno, la mayoría del recorrido está cubierto de hielo y para conducir con cierta seguridad se requiere de mucha capacidad y destreza. La velocidad máxima no puede superar los 80 km/h y hay que llevar las luces encendidas en todo momento.

Conduce protegido allá dónde vayas con los seguros de **GENERALI** hechos a medida para tu automóvil. Entra en nuestra web www.general.es o consulta con tu mediador para más información. En **GENERALI** nos encargamos de que tú sólo te preocupes de disfrutar del viaje.

EVITA ROBOS DURANTE LAS VACACIONES:
CONSEJOS PARA

BLINDAR TU HOGAR

El robo en el hogar es una de las preocupaciones más habituales para los ciudadanos. Implantando una serie de medidas y pequeñas rutinas puedes proteger tu casa y estar preparado ante cualquier intrusión.



¿Te preocupa que puedan entrar en tu hogar? ¿Has sufrido algún robo en los últimos años? Tu vivienda puede ser susceptible a un robo en cualquier época del año, no solo durante las vacaciones. Te ofrecemos una serie de consejos para blindar tu hogar y evitar preocupaciones.

Pequeños gestos para un día a día más seguro

Aunque en los últimos años ha descendido el número de hurtos, **umentan ligeramente el número de robos con fuerza en hogares**, según el Balance de Criminalidad del Ministerio de Interior de 2016. A menudo **no somos conscientes de los riesgos de seguridad a los que estamos expuestos**, lo que nos lleva a veces a no tomar las precauciones necesarias para proteger nuestra vivienda ante cualquier intrusión.

Existen una serie de medidas para un día a día más seguro, pequeños gestos que pueden ser determinantes para mantener a los ladrones lejos de tu hogar. Un ejemplo es **cerrar siempre la puerta principal de casa con llave**, incluso cuando estamos dentro, y no abrir nunca si no esperamos visitas.

Si vives lejos del centro urbano **ilumina bien la entrada y el acceso al garaje**, así como zonas exteriores como el jardín y los patios delanteros o traseros. Está comprobado que las zonas mal iluminadas son donde más ataques se registran. Un perro es también una buena medida de disuasión ya que los ladrones buscan pasar desapercibidos y hacer el menor ruido posible.

Consejos para extremar las precauciones durante las vacaciones

Los hogares son más susceptibles de sufrir robos durante el periodo vacacional. Los ladrones vigilan y localizan casas deshabitadas, para aprovechar la ausencia de sus propietarios y entrar a robar. Si vas a ausentarte durante unos días **asegúrate de que las puertas y las ventanas están bien cerradas, y deja alguna persiana abierta para aparentar normalidad**. Se recomienda retirar tendederos extensibles, ya que pueden ser de utilidad para ladrones que intenten entrar en tu vivienda, no desconectar el timbre e incluso dejar encendido algún punto de luz. También es interesante desconectar el teléfono fijo, ya que de esta forma, dificultamos la labor de los ladrones en caso de que alguien llame por teléfono para controlar si estamos o no en casa dando pistas para que entren a robar cuando no haya nadie.

Evita contar que te vas de vacaciones a personas ajenas a tu confianza, y no publiques en tus perfiles en Redes Sociales que estarás de viaje, espera a la vuelta de vacaciones para compartirlo. También **se desaconseja dejar una llave escondida en las inmediaciones de tu vivienda**, mejor dale una copia a alguna persona de tu máxima confianza. Puedes pedirle que realice visitas periódicas a tu casa para cambiar las persianas de posición, y recoger el correo del buzón mientras estás de vacaciones. Pídele además, que compruebe que no han hecho ningún tipo de señal en tu puerta o buzón, ya que en los últimos años han aumentado el número de casos en los que las bandas dejan marcas en buzones y porteros automáticos para avisar a ladrones de que una casa está deshabitada. Un "II" en números romanos, una cruz, un rombo o una fila de círculos de menor tamaño podría alertar a otros cacos de que tu vivienda está deshabitada.



Protege tu hogar con la última tecnología en seguridad

Las medidas de seguridad para el hogar han evolucionado de forma considerable en la última década. El avance tecnológico en alarmas, cerraduras y puertas dificulta cada vez más la entrada de ladrones. Un gran ejemplo es la **implantación de puertas domóticas** con acceso a través de reconocimiento facial, lector de huella dactilar o apertura desde cualquier parte del mundo a través de un Smartphone. Las ventanas son otro de los puntos débiles más utilizados para acceder a una vivienda de forma ilegal. La solución clásica para conseguir

una mayor protección de las ventanas es instalar barrote o rejas, aunque se recomienda que tengan algún mecanismo de apertura desde el interior para poder salir en caso de emergencia. Si buscas una solución más novedosa puedes instalar un mecanismo de **bloqueo de ventanas y persianas, que se activa de forma automática en caso de rotura de cristales o en casos en los que la cerradura sea forzada.**

Los servicios de vigilancia profesionales también se han enriquecido de los avances tecnológicos, **mejorando de forma considerable su funcionalidad y efectividad.** Ya están a disposición de cualquier consumidor los sistemas de videovigilancia, muy útiles para controlar las zonas de acceso a tu hogar y los alrededores de tu propiedad. Además, gracias al uso generalizado de Smartphones y aplicaciones móviles, podrás acceder a las cámaras de forma cómoda y estarás informado al momento de cualquier intrusión en tu hogar.

Otros accesorios tecnológicos como **los temporizadores de luz** son también muy útiles cuando nos ausentamos durante largos periodos de tiempo. **Este tipo de dispositivos permiten programar el encendido y apagado de luces de forma automática,** lo que resulta de gran utilidad para dar apariencia de que la vivienda está habitada.

Gracias a los Smartphones podrás acceder a las cámaras de vigilancia de forma cómoda



El robo sigue estando entre los siniestros más frecuentes en viviendas

El robo sigue estando entre los siniestros más frecuentes en viviendas, por lo que disponer de un seguro de hogar será determinante para minimizar los daños. Resulta de gran utilidad realizar fotografías del interior de tu hogar antes de ausentarte, así como guardar datos de los dispositivos electrónicos tales como modelo o números de referencia, te servirán de inventario en caso de sufrir un robo. **Consulta las condiciones de tu seguro o solicita información sobre nuestro Seguro de Hogar a tu agente más cercano o en www.generali.es.** Nuestro objetivo es proteger tu hogar, a los tuyos y a ti siempre que nos necesites.

Si quieres más consejos para la prevención de robos en casa consulta la página oficial de la Guardia Civil (<http://www.guardiacivil.es/>)

TE DECIMOS COMO cocinar los alimentos PARA QUE SEAN MÁS SANOS

Cada vez somos más quienes nos preocupamos por tener buenos hábitos y comer variado y equilibrado. Al mismo tiempo, disminuye la costumbre de comer productos fáciles y rápidos de preparar.

Si no damos importancia al método de cocción de un alimento con bajas calorías, podemos convertirlo en hipercalórico. Por ello, es importante conocer las diferentes técnicas de cocción saludables y elegir la más adecuada para la elaboración de cada plato.

Las técnicas culinarias que te presentamos a continuación, te ayudarán a moderar el consumo de grasas y aceites, reducir calorías en tu dieta y mantener intactas las propiedades de los alimentos.

1 A LA PLANCHA

La reina de los métodos de cocción bajos en grasas. Cocinar los alimentos a la plancha es una forma saludable de hacerlo, además de rápida y limpia. Utiliza una plancha eléctrica o una sartén especial para cocinar a la plancha.

¿Qué alimentos cocinar a la plancha?

Pescados y carnes fileteadas, huevos, verduras como champiñones, espárragos, berenjenas o calabacín.

Truco

Para controlar la cantidad de aceite, echa sólo una cucharada pequeña sobre la plancha y extiéndelo por toda la superficie con la ayuda de papel de cocina.

2 A LA BRASA

¿Quién dijo que una barbacoa no puede ser saludable? Cocinar a la parrilla es una de las mejores opciones para cocinar los alimentos, aunque muchas veces lo asociamos de forma errónea a una dieta alta en calorías. La parrilla permite cocer los alimentos gracias al calor que generan las brasas, haciendo que la grasa gotee.

¿Qué alimentos cocinar a la parrilla?

Carnes magras, aves, pescados como atún o salmón, gambas y otros crustáceos, patatas, verduras como tomates, champiñones, espárragos, berenjenas o calabacín.

Truco

Envuelve las patatas y las verduras en papel de aluminio y cocínalas directamente en la brasa, así ocuparán menos espacio en la parrilla.

3 AL VAPOR

Es una de las formas de cocción más sanas y respetuosas, manteniendo casi intactas las propiedades de los alimentos. Puedes utilizar una vaporera de bambú, una eléctrica, o incluso un colador puesto sobre una olla con agua hirviendo.

¿Qué alimentos cocinar al vapor?

Pescados, bivalvos como almejas o berberechos, carnes blancas, cereales como la quinoa o el arroz, patatas, y verduras de todo tipo como calabacín, brócoli, zanahoria, coliflor o guisantes.

Truco

Potencia el sabor de tus recetas al vapor aromatizando el agua con un poco de limón, jengibre o especias.

4 HORNEADOS

Los alimentos se cocinan gracias al calor seco que se genera en el horno, sin necesidad de aportar grasas extra durante el cocinado.

¿Qué alimentos cocinar al horno?

Cortes de carne, piezas enteras de pescado, marisco, patatas, cebollas, tomates o berenjenas.

Truco

Cubre los alimentos con papel de aluminio o utilizando un molde de horno con tapa para que queden más jugosos. Si lo crees conveniente, utiliza agua o vino para hidratar durante el horneado.



“Mira como cocino con el wok en la página 29”

(Yóng Ping Zhang, chef de alta cocina asiática)

5 WOK

Este método de cocción de origen oriental se caracteriza por utilizar una sartén profunda y ovalada que hace que los alimentos se cocinen en menos tiempo y sin apenas aceite, sellándose por fuera pero conservando la jugosidad.

¿Qué alimentos cocinar en wok?

Cualquier tipo de carne que se pueda trocear antes de cocinar, embutidos como la panceta, jamón o chorizo, mariscos, verduras de todo tipo como espinacas, puerros, acelgas o zanahorias, incluso pasta o fideos

Truco

Trocea las verduras en rodajas o láminas finas. Asegúrate de cortar todos los ingredientes con el mismo tamaño para que la cocción sea perfecta.

¿SABÍAS QUE...?





El desconocido
mundo
de los

bebés

El nacimiento de un bebé viene lleno de interrogantes y curiosidades. Llama la atención que, justo al nacer, pueda reconocer la voz de su madre, que su cabeza suponga un cuarto del total del peso del cuerpo o que los martes y miércoles sean los días que más bebés vienen al mundo. Te contamos algunas curiosidades.

El mundo interior de los bebés es todavía una incógnita para muchos de los padres. Hay cosas que no sabes y seguro que te van a sorprender, como por ejemplo el acelerado aumento de tamaño durante sus primeros meses de vida o lo mucho que pesa su cerebro al nacer, en relación al resto de su cuerpo.

Es curioso saber que los primeros llantos de los bebés no tienen lágrimas, ya que hasta que no cumplen sus seis primeras semanas de vida no abren sus conductos lagrimales. Además, coincide que la mayoría de ellos tienen los ojos azules al nacer, aunque a partir de ahí desarrollarán su pigmentación e irán adquiriendo su color natural. También es importante saber que los más pequeños perciben las cosas de manera muy



borrosa y en blanco y negro, por lo que su vista es el sentido menos desarrollado en el momento del nacimiento. Eso sí, a partir de los seis meses, su visión será plena.

Por otra parte, a la madre le gustará saber que el bebé es capaz de reconocer su voz justo al nacer. La voz de la madre embarazada resuena a lo largo de su columna vertebral, en especial sobre aquellas vértebras que están a la altura del vientre. Es ahí donde el feto puede oír a su madre ya que el líquido amniótico, el que rodea y amortigua al feto, vibra con la voz y este lo siente. No ocurre lo mismo con su padre, ya que el bebé tardará unos 14 días en reconocer su voz.

En cuanto a olores, el bebé no tendrá mal aliento mientras no tenga dientes. Es en éstos donde se acumulan las bacterias que pueden provocar ese mal olor. Y tampoco sudarán, todavía sus glándulas sudoríparas no están del todo maduras.

No te asustes, pero sus rodillas no tienen rótulas, se empezarán a desarrollar a partir de los primeros seis meses de vida y estarán fuertes al cumplir el primer año. Mientras tanto, no intentes ponerle en pie, no se mantendrá.

Quizás en su peso encontramos la mayor de las curiosidades, ya que la cabeza de un recién nacido supone un cuarto del total de su peso y su cerebro el diez por ciento. Si lo comparamos con un adulto, el cerebro de éste apenas pesará el dos por ciento del total del mismo. Además, el cabello del recién nacido es muy débil y se cae fácilmente por el simple contacto de las sábanas. Aunque no hay que darle mayor importancia, ya que pronto lo recuperará.

“El bebé es capaz de reconocer la voz de su madre justo al nacer.”

“La cabeza de un recién nacido supone un cuarto del total de su peso y su cerebro un diez por ciento.”

También es llamativo que su peso se multiplicará por 3.000 millones de veces durante los nueve meses que transcurren entre la concepción y el nacimiento. Una vez nacido, durante los primeros seis meses duplicará su peso y lo triplicará al cumplir su primer año.

La [OMS](#) destaca la importancia que tiene la leche materna y los beneficios que produce sobre el sistema inmunológico del bebé. Le proporcionará anticuerpos de la madre que le ayudarán a combatir determinados virus, bacterias e infecciones.

Los bebés recién nacidos también estornudan mucho, debido a que su sistema inmune es débil y dicha reacción actuará como mecanismo de defensa eliminando aquellas partículas del ambiente que le puedan hacer daño.

Finalmente, ¿sabías que según el [Departamento de Estadísticas de la Comunidad de Madrid](#) los días de la semana que más bebés nacen son los martes y miércoles y los que menos, los sábados y domingos? Está bien saberlo para estar preparados, aunque lo importante es que lleguen con salud.

EL NIVEL DE EMISIONES CONTAMINANTES DE TU COCHE EN UNA ETIQUETA

La DGT ha clasificado los 32 millones de vehículos que forman parte del parque automovilístico de España en cuatro niveles: Cero, Eco, C y B.

La DGT recomienda el uso de las etiquetas ecológicas para controlar los niveles de contaminación recogidos en el [Plan Nacional de Calidad del Aire y Protección de la Atmósfera 2013-2016](#) (Plan AIRE). Actualmente, estas etiquetas se están enviando a los 16 millones de usuarios que cumplen con los niveles óptimos de contaminación, lo que supone el 50% del parque automovilístico de España. Así, se pretende llegar a clasificar a los 32 millones de coches existentes en nuestro país en cuatro niveles: Cero, ECO, C y B.

Las cuatro etiquetas que dirán cuánto contamina tu coche

A mediados de 2016, la Dirección General de Tráfico comenzó a distribuir unas pegatinas que permiten tener identificado el nivel de emisiones contaminantes de los vehículos. Estas etiquetas, organizadas en cuatro niveles: Cero, ECO, B y C, se identifican rápidamente por su color y número de categoría.

Tráfico establece que las **etiquetas Cero** emisiones, de color azul, la obtienen los vehículos eléctricos de batería y de autonomía extendida, así como eléctrico híbrido enchufable con una autonomía de más de 40 km. Mientras que, las **etiquetas ECO**, de color verde y azul, identifican a los vehículos híbridos enchufables con autonomía de menos de 40 kilómetros, e híbridos no enchufables, propulsados por gas natural y gas licuado del petróleo, teniendo que cumplir los criterios del distintivo ambiental C.



La **etiqueta B**, de color amarillo, es una de las más comunes, casi 10 millones de vehículos la poseen. Esta pegatina identifica a los turismos y furgonetas de gasolina matriculados a partir del año 2000 y de diésel a partir de 2006. También la poseen los vehículos de más de 8 plazas y de transporte de mercancías de gasolina y de diésel matriculados a partir de 2005. Según la DGT, todos los vehículos de gasolina deben cumplir la norma Euro 3 y, los de diésel, las normas Euro 4 y Euro 5.



Finalmente, la **etiqueta C**, de color verde, la poseen los turismos y furgonetas ligeras de gasolina matriculados a partir de 2006, y de diésel a partir de 2014, vehículos diésel y de gasolina de más de 8 plazas y de transporte de mercancías, matriculados a partir de 2014. Por tanto, los de gasolina deben cumplir las normas Euro 4, Euro 5 y Euro 6 y, los de diésel, la Euro 6.



¿Existe la obligatoriedad de colocar la etiqueta en nuestro vehículo?

La DGT insiste en que no hay obligación de colocar el distintivo ambiental en el vehículo, pero sí recomiendan pegarla en cualquier zona visible del mismo, principalmente en la parte inferior derecha del parabrisas delantero para permitir la rápida visión e identificación del mismo por parte de las autoridades.

Funcionalidad y ventajas para el conductor

La autoridad competente en movilidad de cada región o ciudad podrá determinar los incentivos que ofrecerán en su ciudad a los vehículos menos contaminantes. La DGT, por ejemplo, ya permite que los vehículos con etiqueta azul, **Cero** emisiones, puedan circular por el carril bus VAO (Vehículos de Alta Ocupación) que podemos encontrar en algunas carreteras. El Ayuntamiento de Madrid ofrece, además, la posibilidad a estos mismos automóviles de acceder a zonas de estacionamiento regulado (SER), sin una limitación horaria e incluso a la libre circulación por las calles y zonas que puedan estar restringidas por un alto nivel contaminante.

A finales de 2016, Madrid fue pionera en la implantación de estas medidas restrictivas y de accesibilidad en el centro de la ciudad. Muy de cerca le sigue Barcelona que prohibió la circulación de los vehículos de más de 20 años de manera permanente en la ciudad condal. Además, el Área Metropolitana de Barcelona (AMB) trabaja con la idea de que la restricción sea permanente para los turismos, furgonetas y camiones ligeros fabricados con la normativa de emisiones Euro 1, es decir, anterior a 1993. El resto de provincias o comunidades autónomas españolas aún no se han pronunciado al respecto, pero seguro que no tardarán en sumarse a medidas similares.

Blue areas:

las zonas con mayor esperanza de vida

Las técnicas de meditación, junto con la nutrición y la actividad física diaria, son algunos de los secretos que tienen en común los cinco pueblos más longevos del planeta.

Las “zonas azules” son las poblaciones del mundo con mayor longevidad. Okinawa, al sur de Japón, es uno de los principales referentes de longevidad en el mundo. Según expertos y los propios habitantes, la alimentación, la calidad de vida y el entorno natural donde viven son los secretos que lo hacen posible. Los pueblos conocidos como “zonas azules” son un total de cinco regiones que se encuentran en lugares muy dispares entre sí, pero con un importante nexo común, sus habitantes son los que más años viven del planeta.

Okinawa (Japón), Icaria (Grecia), Cerdeña (Italia), Loma Linda (California) y Nicoya (Costa Rica) son las cinco

regiones del mundo donde se encuentran las personas más longevas. Para ellos, vivir más de 100 años no es ninguna novedad. ¿La explicación? Para algunos investigadores la razón va más allá de la genética, la alimentación, las costumbres y la espiritualidad son la base de esta larga vida.

Una dieta basada en verduras, frutas y granos enteros

El equipo de investigadores coordinado por el periodista de National Geographic, Dan Buettner, descubrió que en las cinco “zonas azules” del mundo había un aspecto común: la alimentación. Para estas poblaciones longevas, la principal fuente de proteína no es

la carne, ya que solo la comen unas cinco veces al mes, sino los granos enteros, sobre todo, las judías, complementando la dieta con grandes cantidades de frutas y verduras.

En la región de Okinawa, concretamente en el municipio de Ogimi, se encuentra la población más longeva del planeta. El doctor Graig Willcox considera que la alimentación es la razón de ello. Unas raciones a la semana de pescado, cereales integrales, verduras, tofu y kombu, unas algas con alto contenido en yodo, son la explicación de que sus habitantes posean una “salud extraordinaria”, un aspecto juvenil y mucha energía.

La meditación y el yoga son algunas técnicas de las “zonas azules”

Según los investigadores, relacionarse con el entorno familiar, vecinos, naturaleza y animales es fundamental en el día a día de estas poblaciones, tanto para niños como para adultos. La espiritualidad es uno de los aspectos esenciales de estos pueblos, casi tanto o más que la actividad física y la nutrición.

Los ciudadanos de estos pueblos buscan cada día un momento de meditación u otras técnicas de relajación como el yoga. De hecho, ¿sabías que en Okinawa sus habitantes se toman unos minutos al día en recordar a sus antepasados? En Cerdeña, por ejemplo, dedican unas horas al día a tomar alguna bebida y entablar relaciones sociales con sus familiares y vecinos. Otros sectores de la población, suelen pertenecer a comunidades de creyentes, sirviendo al resto de convecinos en su educación o con asistencia médica.

Las personas de más de 70 años siguen trabajando a diario

La dieta no lo es todo. Uno de los secretos que unen a las cinco poblaciones más longevas del planeta es su continua actividad. Desde por la mañana, el espíritu generalizado de estos pueblos está en servir a sus tribus y familiares, recoger alimentos y realizar actividades físicas cada día. Según cuenta el periodista de National Geographic, en Okinawa, para preparar una comida, las mujeres suelen ir a cortar leña, atizar el fuego y amasar hasta una hora. ¿El resultado? En esta región japonesa se encuentran las mujeres más longevas del planeta. Curiosamente, el 85% de sus habitantes con más de 100 años son mujeres. En todas las poblaciones que forman parte de las “zonas azules”, las personas de más de 70 años siguen trabajando y haciendo sus actividades diarias.

“ Uno de los secretos de las poblaciones más longevas del planeta es su continua actividad. ”



¿SABÍAS QUE...?

España entre los países más longevos del mundo

Aunque la edad media de los españoles no llega al siglo, según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida en España es de 80,1 años en los hombres y de 85,6 en las mujeres. ¿Será la alimentación mediterránea una de las claves? Las últimas estadísticas publicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), asegura que España, con una media de vida de 82,8 años, es el cuarto país del mundo, junto a Australia, con mayor longevidad, solo superado por Japón, Suiza y Singapur.

CREATIVIDAD Y ALTA COCINA: ENTREVISTAMOS AL CHEF

Yong Ping Zhang

Yong Ping Zhang, conocido en España como Julio, nació en Beijing (China) y aprendió cocina en las mejores escuelas de Hong Kong. Se trasladó a España, donde vivió durante cuatro años en Pamplona y donde ya despuntó como un prometedor cocinero ganando el premio al mejor pintxo del año.

Actualmente vive en Madrid y sus primeros pasos los dio al convertir un sencillo bar de barrio en un paraíso donde deleitarse con su Alta Cocina. Ahora, su nuevo restaurante "Soy Kitchen" mantiene la esencia del anterior, donde no hay carta y el cliente lo único que conoce es el precio del menú.

Julio es un auténtico showman, un cocinero singular que fusiona las costumbres gastronómicas chinas con las españolas. Sus recetas son efímeras, de gran sabor y en las que el producto de temporada adquiere una gran importancia.



¿Qué te motivó a venir a España?

España me parecía muy interesante: tiene muy buena imagen y es un país muy bonito para mí, me encantó. Cuando estaba estudiando cocina en China, me gustaba mucho la cocina de España, por eso me vine aquí, para estudiar sobre cocina española.

“ Cuando estudiaba cocina en China, descubrí lo que me gustaba la cocina española. ”

¿Cuál es la diferencia entre la formación en China y en España?

En China se le da mucha importancia al wok, a la técnica de corte, a controlar bien las temperaturas y también como jugar con la salsa de soja para conseguir distintos sabores. Aquí, en España, en cuanto al pescado, por ejemplo: las temperaturas y a las diferentes formas de prepararlo (al horno, a la plancha) y también como preparar los alimentos frescos.

¿Qué ciudad española te ha impactado más por su cultura gastronómica?

Cuando vivía en Pamplona me gustaba mucho San Sebastián que está al lado, a cuarenta minutos en coche. Me gusta mucho, es un lugar muy bonito, con una alta tradición gastronómica. Destaca por los pintxos, que son excelentes. Yo creo que San Sebastián y también la zona de Galicia. En general en España la comida es muy buena, cada región tiene una comida diferente: Cádiz tiene muy buen atún, así como Alicante, Barcelona....

De todas las recetas tradicionales españolas, ¿cuál te ha sorprendido más?

La paella me gusta mucho, pero es una de las recetas más conocidas de España. La mejor que he comido ha sido en un pueblo de Valencia, en un sitio que está al lado del mar: el marisco estaba en su punto y la temperatura del arroz estaba muy muy bien. También destacaría la tortilla, pero no es sencillo hacerla bien: hay que controlar la temperatura, que las patatas estén al punto, la cantidad de aceite... Todo el mundo dice que la mejor tortilla la hace su abuela.

¿Tú la sabes hacer?

Sí, tengo la suerte de que en Pamplona lo primero que aprendí fue a hacer tortilla. Además, allí en 2008 ganamos el premio al mejor pintxo gracias a uno de rape, alcachofa y gambas rojas.

¿Encuentras todos los productos asiáticos que necesitas en España?

En España hay un buen pescado y marisco, por eso me gusta cocinar con producto de aquí. Pero la verdura de Asia, dependiendo de la estación, encuentro muy poca cosa, es más sencillo en primavera e invierno.

Cuéntanos como es el proceso creativo en un chef de alta cocina como tú

Me levanto a las nueve y me tomo un café, suelo desayunar siempre fuera y ahí ya empieza mi trabajo, pensando platos nuevos. Lo primero que hago es entrar en el mercado, me gusta por ejemplo el mercado de La Latina y el de Chamartín. Creo que si un cocinero quiere que los platos le salgan bien, tiene que ir al mercado para conocer los productos nuevos: la verdura (algas y alcachofas), y diferentes tipos de marisco.



Así es como se empieza: estudiando un poco. Hoy por ejemplo, tenemos cabeza de aguja de mar que es bastante conocido, aunque es más típico de Asturias, Y ahora, nos toca pensar que receta podemos hacer con este pescado tan rico.

¿Haces alguna fusión entre la comida española y la asiática?

Si, hago muchas. Por ejemplo, hago una salsa al estilo tailandés y le añado la crema de cabeza de gambas rojas con zamburiñas y habas fritas. Por último, colocamos encima un ajo seco y un toque de wasabi que es muy fresco para el verano.

Una de las cosas en las que destaca tu restaurante es que no tiene carta

Al comienzo sí que teníamos algo en la carta, pero al final surgían al día cuatro platos nuevos, o siete a la semana. Si por ejemplo hoy viene el proveedor y trae salmonetes, me gusta sacar ese plato, así que por eso pensé que es mejor no tener carta. Nuestros clientes van adquiriendo confianza poco a poco, llegan aquí y ya nunca piden la carta. Ellos saben el precio del menú y el resto lo dejan en nuestras manos.

¿Qué tiene de especial la soja que tú utilizas?

La gente siempre piensa que con soja nos referimos a la salsa de soja. Pero la soja tiene muchas hojas diferentes de verduras. Nosotros siempre elaboramos la soja en nuestra propia casa y lleva ajo, jengibre, cebollino de China, manzana verde para darle un poco de sabor y sésamo. Utilizamos entre ocho y diez hojas diferentes en total.

¿Cómo realizas el emplatado?

En nuestros platos hay mucho show cooking: se cocina en la mesa con fuego fuerte. Voy preparando en las mesas tanto platos calientes como fríos y a la vez voy explicando el proceso. Una de las cosas que preparamos es un curry de pescado que hacemos con Malibú en un cuenco caliente y berenjenas, piña asada con pimientos... Todo esto se hace muy rápido, aproximadamente en un minuto ya está preparado para comer.

¿Qué diferencia hay entre el wok y la sartén?

Yo creo que son muy parecidos, lo único diferente es que para cocinar con el wok es necesario un fuego muy fuerte: con 45 segundos es suficiente para cocinar la verdura, no hace falta mucho tiempo si quieres dejar las verduras más crujientes. Con el wok tanto la soja como la salsa se agregan más fácilmente y más rápido.

Cuéntanos un poco acerca de la importancia de la comida saludable

Me gusta mucho cocinar al punto, y al vapor, a la plancha y ahumados, no tanto fritos. Cuando nos llega el pescado lo congelamos tres días antes para evitar anisakis y todo debe estar en la temperatura perfecta.

¿Podrías dar unos consejos a los lectores para una dieta saludable?

Ahora en verano me gusta echar en cualquier tipo de comida un poco de jengibre porque es muy bueno: al ser muy fresco quita el calor, limpia la sangre e incluso para usos medicinales porque baja la fiebre. Se puede tomar con cualquier tipo de verdura, con la sopa... Está muy rico.

¿Qué sueles cocinar en tu casa?

Si te digo la verdad, un cocinero que se pasa todo el día en la cocina, después, en casa come muy poco. Yo suelo comer poco, una fruta, pero no por cuidar la línea, sino porque estoy cansado. Me gusta hacer una sopa de tallarines así también cuido el estómago. Le pongo un poco de jengibre y cardos, nada más.



JULIO
nos deleita con el plato que realizó
en exclusiva para **GENERALI**

Este plato es un secreto ibérico cocinado al wok de manera muy rápida para así reducir el nivel de grasa en la carne. Para que la carne quede en su punto, lo más importante, es el tiempo que se reboza en el wok. Una vez cocinado el secreto, le acompañan unas salsas muy originales; la salsa de soja de la casa, vinagreta hecha con manzana verde, puerros y jengibre, y por último un toque de pimienta de sichuan. A la hora de emplatarse colocó bajo la carne una cama de fideos chinos muy crujientes, y por encima le puso hojas de shiso y wasabi. Y, por último, adornó el plato con shimeji y rosas naturales.



¿El cine y viajar son tus pasiones?

6 DESTINOS DE PELÍCULA



Seleccionamos algunas de las localizaciones más míticas del mundo del cine. Destinos que seguro te han marcado a través de la pantalla y que, si los visitas en persona, harán que revivas cada fotograma de tu película favorita. Prepara la mochila y el mapa, te trasladamos a algunos de los destinos más interesantes y admirados del mundo del cine.

Moulin Rouge, una parada obligatoria en París

París ha sido testigo de grandes títulos de la historia del cine. En la ciudad del amor se han rodado muchos éxitos del cine internacional de antes y de ahora, como “Amélie”, “Hôtel du Nord” o “Medianoche en París”. Una visita obligada si estás en la capital francesa es el Moulin Rouge, escenario del taquillero film protagonizado por Nicole Kidman y Ewan McGregor y ambientado en el París cabaretero de 1900. Por cierto, una curiosidad: para evitar resbalones en los números de baile, el suelo tuvo que cubrirse con Coca Cola. Seguro que eso no se hacía en los Cabarets de principios de siglo.



Hollywood, la ciudad de las estrellas

Los Ángeles es una de las principales factorías de cine mundial y, como no podía ser de otra forma, ha sido escenario de las películas más taquilleras de la historia. Es el caso de “Pretty Woman” o “Pulp Fiction”, que fueron rodadas en la ciudad de las estrellas. “La La Land”, gran triunfadora de los Oscar 2017, también está ambientada en L.A. Si eres fan de este film no debes perderte la visita a Griffith Park, escenario de la escena en la que los protagonistas bailan “A Lovely Night”. ¿Sabías que esta escena fue de las más complicadas de rodar? Dura un total de 6 minutos y los actores tuvieron que interpretar y bailar sin corte para aprovechar el color del cielo antes de que cayera la noche.



Repaso por la historia mundial desde Auschwitz

Podría decirse que el holocausto es el acontecimiento histórico con más presencia en el cine. El campo de concentración de Auschwitz, ubicado al sur de Polonia, es una de las localizaciones más representativas de esta época. Ha sido escenario de películas como “La vida es bella” de Roberto Benigni, “El Pianista” de Roman Polanski o “La lista de Schindler”, de Steven Spielberg. Cada año más de 1,5 millones de turistas visitan esta localización que, aunque esconde un pasado dramático, fue declarada Patrimonio de la Humanidad por su gran valor histórico.

El gran viaje por el continente americano

“El renacido” es una de esas películas que cuenta con localizaciones que no dejan indiferente a los espectadores. Sin apenas diálogos, la fotografía es casi tan protagonista como el oscarizado Leonardo Di Caprio. Se rodó en su mayoría en tres localizaciones, de norte a sur, de todo el continente americano: Calgary en Canadá, Montana en EE.UU. y Tierra del Fuego en Argentina. Si buscas aventuras y descubrir los lugares más inhóspitos del continente americano en los que ponerte a prueba, éstos son tus destinos.

“La fotografía es casi tan protagonista como el oscarizado Leonardo Di Caprio”

Un viaje a la cuna del Western

¿Sabías que la mayoría de las películas del Viejo Oeste se rodaron en España? La Provincia de Almería, en Andalucía, fue uno de los epicentros en los años 60 y 70 del género cinematográfico “Spaghetti western”, denominado por la crítica extranjera de manera despectiva como “Chorizo western”. Por sus calles pasearon actores de la talla de Clint Eastwood

o Brigitte Bardot, y se rodaron algunos clásicos como “Por un puñado de dólares”, “La muerte tiene un precio” o “El bueno, el feo y el malo”, en la que aparecen escenarios de la provincia almeriense, concretamente entre el Desierto de Tabernas, y los municipios de Hoyo de Manzanares (Madrid) y Fraga (Huesca).

Actualmente, el Desierto de Tabernas, considerada la capital del Western europeo, cuenta con un parque temático con los decorados originales de las películas rodadas, donde los turistas pueden pasear por sus emblemáticas calles, visitar sus tabernas e incluso disfrutar de espectáculos en directo.



New York, New York

La ciudad de los rascacielos no puede faltar en el ranking de destinos de película. Escenario de películas clásicas y modernas, con sólo dar un paseo por la Gran Manzana podrás transportarte a las escenas más recordadas del mundo del cine. Pocos podrán olvidar a King Kong sobre el Empire State, o los desayunos frente a la joyería Tiffany & Co. de Audrey Hepburn en “Desayuno con Diamantes”. Y qué decir del Gran Hotel Plaza, situado en la Quinta Avenida, y que los amantes de las películas de “Solo en casa”, de Macaulay Culkin, reconocerán al instante. Las puertas de este lujosísimo hotel de Nueva York son un escenario obligado para hacerse fotografías, sobre todo si eres turista.



Los mejores **Escape Rooms** La última tendencia de ocio

El misterio y el afán por superar retos han hecho que los “escape rooms” se conviertan en una de las mejores ofertas de ocio grupal alrededor del mundo. Su origen se encuentra en los libros de aventuras con acertijos y sus primeras salas se abrieron en Japón y Nueva York.

En los últimos meses, han proliferado los “escape rooms”, lugares de ocio que te permiten disfrutar de una experiencia única en grupo. Los participantes deben seguir un recorrido secreto, que irá variando en función de las decisiones que tomen y los enigmas que resuelvan. Un plan diferente y divertido para el que tendrás que agudizar tu ingenio para encontrar la salida.

Los “escape rooms” viven su mejor momento. En los últimos años ha aumentado el número de usuarios que buscan una oferta de ocio diferente. El objetivo de muchos es vivir nuevas experiencias, pasar una tarde divertida, o incluso poner a prueba sus habilidades.

¿Qué son los “escape rooms”?

Son juegos de lógica en grupo en los que los participantes deben superar diferentes enigmas si quieren encontrar la salida. Desde el momento en el que entran deben agudizar los cinco sentidos y seguir un misterioso recorrido con pistas, que los lleva por un entramado de puertas y opciones. Las pruebas no son físicas, sólo requieren capacidad de observación y agudeza mental. Normalmente se participa en grupos de dos a seis personas. Los visitantes deben concentrarse para no olvidar ninguna pista en el camino antes de superar el tiempo límite, que suele ser de 60 minutos



Así nació el concepto

El germen de los “escape rooms” se encuentra en la literatura, concretamente los libros de aventuras con acertijos y diferentes opciones. Su popularidad pronto traspasó la pantalla y este concepto alcanzó su época dorada en el sector de los videojuegos.

Las primeras salas para escapistas se abrieron en las grandes metrópolis como Japón o Nueva York, aproximadamente en el año 2006. En España su existencia es todavía muy reciente. Los primeros “escape rooms” del territorio nacional abrieron sus puertas hace apenas 5 años en Madrid y Barcelona, pero actualmente ya tienen presencia en muchas ciudades de todo el país como Gijón, León, Toledo, Valencia y Murcia.

Analizamos sus opciones de éxito a largo plazo

Todo parece indicar que los “escape rooms” tendrán un prometedor futuro en el sector del ocio. Uno de los puntos interesantes de este tipo de turismo es que ofrecen un sinfín de temáticas e historias, por lo que están surgiendo pequeñas legiones de fans que buscan nuevos recorridos y nuevas temáticas. Entre las normas del juego están prohibidas las fotografías, para garantizar que ningún participante hace trampa ni difunde el enigma secreto.

Los “escape rooms” se han convertido en una alternativa de ocio para pasar un tiempo de diversión en grupo, con una fantástica aceptación entre familias, grupos de amigos, y celebraciones especiales como cumpleaños o despedidas de soltero/a. Tal ha sido su éxito que han empezado a surgir campeonatos en el que los mejores jugadores miden sus habilidades con juegos de lógica de gran dificultad.

Los mejores “escape rooms” de España

Entre los “escape rooms” preferidos por tener la mejor valoración de los participantes está, en primera posición, el desafiante “escape room” Exit Madrid, formado por una habitación sin salida de la que sólo se podrá escapar si se completa la misión.

También aparece destacado el “escape rooms” Chiken Banana de Barcelona. Durante la hora de juego, el trabajo grupal mental será clave para poder resolver los distintos puzzles y misterios que están llenos de sorpresas.

Otro de los “escape rooms” más conocidos de España es el Clue Hunter de Valencia. Se trata de una sala tematizada en la que averiguar distintos enigmas, solucionar pruebas de habilidad y someterse a distintos rompecabezas con el objetivo de poder salir.

CLUB MÁS QUE SEGUROS

Entra en el **Club Más que Seguros** y en la categoría “Tiempo Libre” – Experiencias y planes, podrás encontrar múltiples páginas en las que comprar con descuento tu entrada al misterioso mundo de los “escape rooms”. Que no te lo cuenten, ¡regístrate y vive tú mismo la experiencia!

Como afecta la falta de

SUEÑO

a tu cuerpo

Las personas que duermen poco son propensas a un envejecimiento prematuro, a una disminución de su esperanza de vida y a una mayor probabilidad de sufrir un accidente de tráfico.

Los trastornos de sueño son cada vez más frecuentes. A continuación, analizaremos los efectos que tiene la falta de sueño, qué le sucede al cuerpo y a la mente, además de concretar algunas pautas a seguir para gozar de un sueño más confortable y reparador.

Según los expertos dormir menos de seis horas al día durante una semana produce cambios en más de 700 genes. Así, una persona que lleve más de tres días sin conciliar el sueño, puede empezar a sufrir alucinaciones, e incluso, enajenación temporal. Además, un ser humano no



aspecto físico más decaído y deteriorado, envejeciendo más rápido. Además, el sistema inmunológico se debilita y, curiosamente, aumenta la posibilidad de tener un resfriado. Otros, aspectos como la fertilidad o la esperanza de vida se ven alterados y reducidos cuando se llevan malos hábitos de sueño. Las personas que no duermen bien suelen tener reacciones más descontroladas e inoportunas. Se debe a que las regiones emocionales del cerebro están un 60% más activas y las posibilidades de tener estrés y

depresión aumentan considerablemente. Según el [Centro de Investigación Biomédica en Red](#) la alteración del sueño podría provocar la aparición de sobrepeso y a la inversa también, la obesidad incrementa el riesgo de sufrir insomnio. A esto habría que añadir las conclusiones a las que ha llegado la Universidad de Standford (EEUU), en las que las personas que duermen menos de 5 horas al día tienen más apetito, intentando sustituir con comida la energía que no se recuperó por la falta de sueño.

Si eres de los que tiene problemas para conciliar el sueño, tómatelo en serio y empieza a cambiar tus costumbres. Será importante que empieces por acostarte y levantarte a la misma hora, de esta forma te despertarás más despejado y descansado. Te damos algunos consejos:

sobreviviría si está más de diez días sin dormir.

Los problemas de la falta de sueño empiezan a aparecer pronto, dificultando que el organismo pueda procesar glucosa adecuadamente, creando altos niveles de azúcar en sangre, favoreciendo la diabetes o el aumento de peso. El ritmo cardíaco también se puede ver alterado, aumentando la posibilidad de sufrir arritmias o paradas cardio-respiratorias.

Por otra parte, una noche sin dormir puede llegar a reducir hasta un 40% la capacidad de retener conceptos. Es decir, dormir poco y mal provoca pérdidas de memoria, dificultad a la hora de aprender o resolver problemas y trastornos a la hora de hablar o vocalizar. También influye en la pérdida de coordinación ocular, una de las causas más comunes en los accidentes de tráfico.

Igualmente, dormir poco convierte a la persona en un ser menos atractivo, con un



1

Realizar deporte a diario es muy importante para que puedas dormir mejor. Las horas ideales para hacer deporte son las primeras de la mañana o por la tarde. Si vas hacer deporte con alta intensidad, es aconsejable que evites las últimas horas del día, ya que la adrenalina que se genera puede aumentar el ritmo cardíaco y causar insomnio. Lo importante es llegar a la noche agotado tras un día de alta productividad, para poder conciliar el sueño con mayor facilidad.



2

No tener ninguna luz en el dormitorio a la hora de dormir y una buena temperatura (18º) contribuirán a tener un buen sueño. A esto hay que unir unas buenas sábanas y un buen colchón, además de dormir el tiempo recomendado, que para un adulto está entre 7 y 9 horas.



3

También se debe evitar utilizar la cama para ver la televisión, leer o trabajar. Tiene que ser un lugar sólo para dormir. Igualmente, las cenas deben ser ligeras y tomarse al menos una hora antes de dormir. Si te gusta la siesta, no duermas más de 30 minutos.



4

Finalmente, usar el móvil antes de cerrar el día también puede provocar un insomnio que puede llegar a ser crónico. Su luz azul interfiere directamente en la producción de melatonina, la llamada "hormona del sueño", que es necesaria y se debe generar para poder dormir.

Cientes, agentes y empleados de GENERALI unidos por Banco de Alimentos

Más de 1.600 oficinas de GENERALI recogieron alimentos el pasado mes de mayo, con el fin de distribuirlos a partir de junio, mes crítico ante el cierre de los comedores escolares.

GENERALI ha dado un paso más en su política de Responsabilidad Social Corporativa y ha llevado a cabo una importante campaña de recogida de alimentos en todas las Comunidades Autónomas. El objetivo de esta iniciativa es que los niños y adolescentes en riesgo de exclusión social mantengan una buena alimentación al acabar el colegio principalmente, ante el cierre a partir del mes de junio, de muchos comedores escolares.



Oficina Elche



Oficina Valencia A.A

Más de 1.600 oficinas repartidas por toda España

Con el objetivo de que ningún niño se quede sin una correcta alimentación cuando finalice el colegio, GENERALI puso en marcha esta iniciativa nacional, del 3 al 19 de mayo de 2017, para colaborar con los Bancos de Alimentos de las diferentes localidades españolas.

Según explicaba el Director de Comunicación y RSC de GENERALI España, Javier Las Heras, “esta iniciativa solo se podía llevar a cabo gracias a que contamos con una de las redes comerciales más amplias de España”, concretamente con “más de 1.600 oficinas y más de 4.000 agentes”.

“GENERALI puso en marcha esta iniciativa nacional, del 3 al 19 de mayo de 2017”

Los alimentos han sido entregados al Banco de Alimentos más cercano

Con esta campaña de recogida de alimentos, GENERALI tiene como objetivo llegar a todos los bancos de alimentos nacionales, por lo que, en línea con el modelo de cercanía al cliente que es capaz de ofrecer la red de oficinas distribuida a nivel nacional, todos los alimentos recogidos han sido entregados a la institución más cercana de cada oficina de la compañía, repercutiendo positivamente a las áreas cercanas al lugar de la donación.

“No más niños sin comedor”

Son muchas las familias que, por precariedad, necesitan de los comedores escolares para poder seguir alimentando a sus hijos durante los meses de verano. Con esta situación, muchos exigen y piden a las instituciones y organismos públicos de las Comunidades Autónomas, que abran los comedores escolares durante los citados meses, incluso que otorguen becas o ayudas para sufragar estos gastos, que para muchas familias, es casi imposible.

Los comedores sociales son una de las vías de escape para estas familias y cuya afluencia de niños y adultos se multiplica considerablemente en verano. Estos comedores se surten, especialmente, de los productos de los Bancos de Alimentos, de ahí la importancia en la campaña nacional que se llevó a cabo en el mes de mayo.

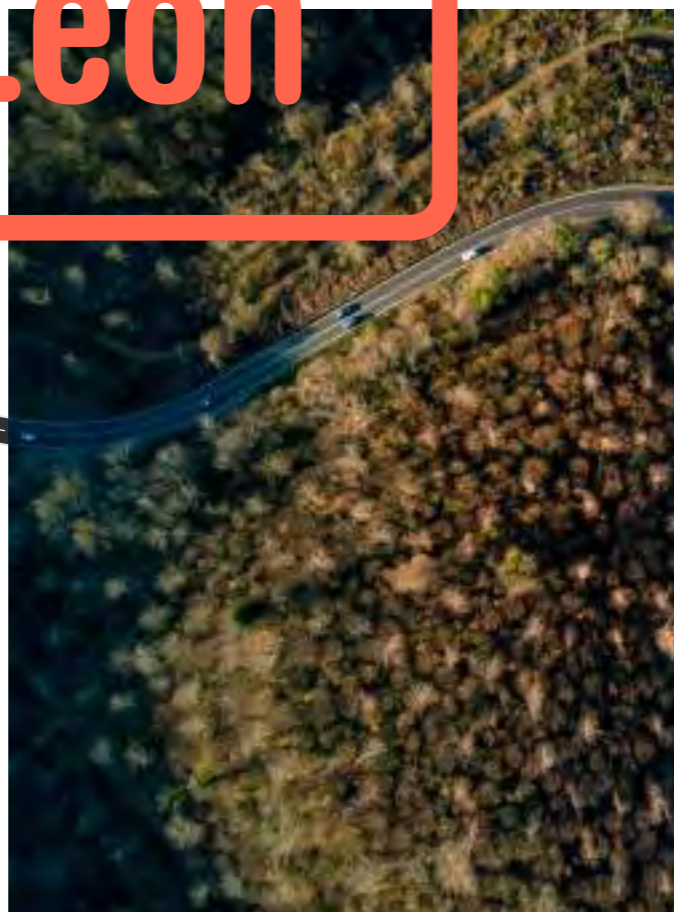
En estos días, las oficinas y sucursales de GENERALI estuvieron abiertas para la recogida de alimentos, especialmente los de carácter no perecedero e infantiles, conservas en lata (atún, sardinas, vegetales o tomate), leche, harina, azúcar y aceite. Las fechas elegidas para esta campaña no han sido al azar, ya que la intención de la Compañía es que estos alimentos llegasen a los comedores sociales antes de las vacaciones de verano.



Calleja nos dice como hacer un viaje

Madrid-León

una experiencia inolvidable



Nuestra sociedad cada vez está más acostumbrada a la inmediatez de las cosas y eso nos acomoda. Los medios de transporte son más veloces y consiguen que las distancias parezcan más cortas. Pero yo me pregunto desde cuándo es necesario acortar las distancias, si disfrutar el trayecto siempre ha sido un aliciente.

Mirar por la ventanilla, conocer a otros viajeros o disfrutar de la emoción de descubrir algo nuevo por el mero hecho de perderse adrede... todas estas son cosas que nos estamos perdiendo. Por eso he decidido escribir este artículo y contaros cómo se hace un viaje Madrid - León disfrutando del propio viaje y no queriendo llegar cuanto antes.

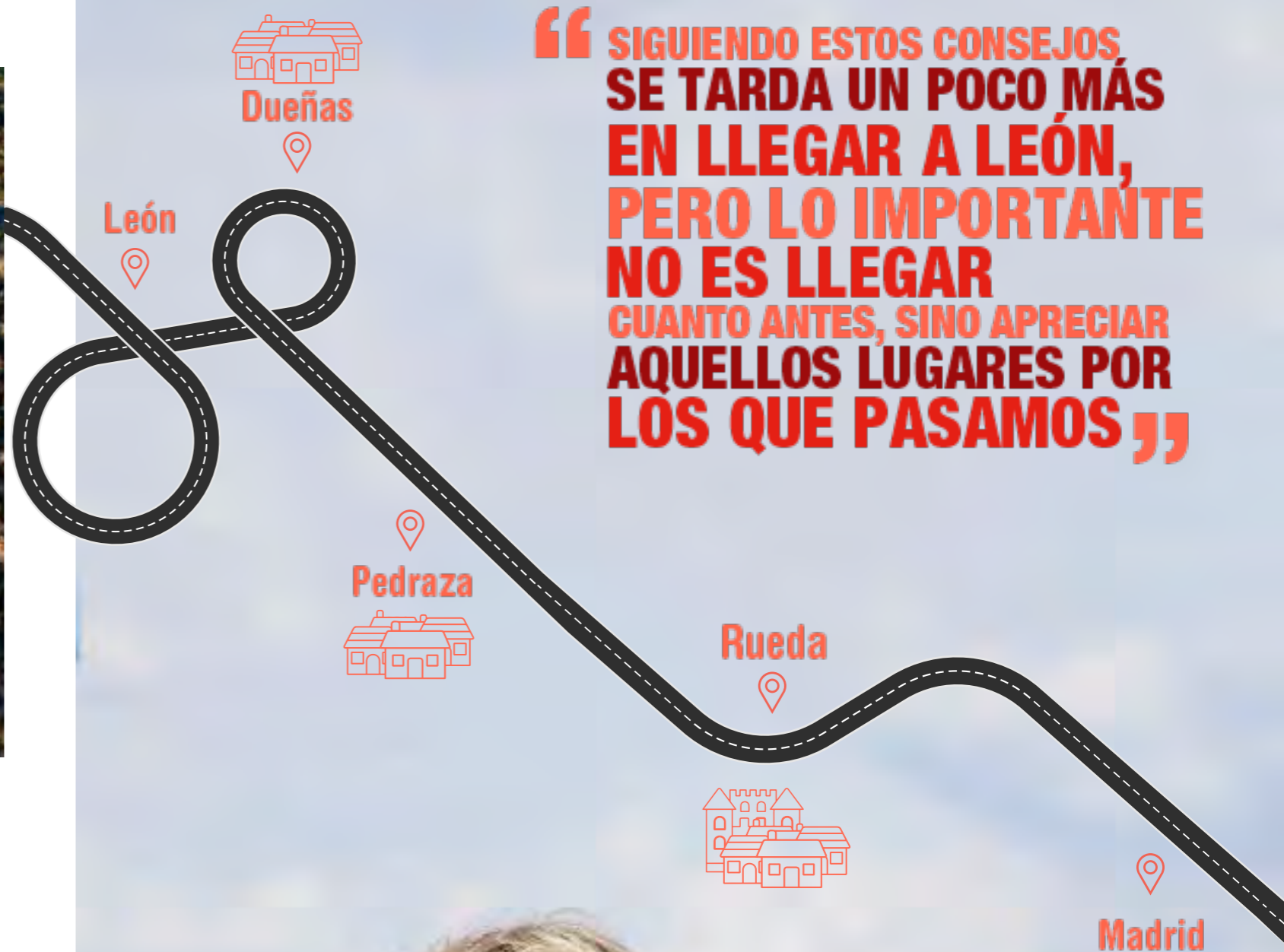
Una de las cosas que más impresionan es el paisaje que tiene el trayecto. Si uno se fija en el paisaje como es debido, nada más ver el letrero de Rueda hay que parar para conocer esa maravillosa villa, conocida por sus vinos pero también por ser Conjunto Monumental e Histórico de España.

A partir de ahí os recomiendo desviarnos por Segovia que, un pelín más arriba, está el maravilloso pueblo de Pedraza, uno de los municipios medievales más bellos y mejor conservados de toda España. Por muchos es considerado el pueblo más bonito de toda la provincia de Segovia. Un buen lugar donde disfrutar de la gastronomía autóctona.

Para finalizar os recomiendo un último desvío hacia Dueñas, el pueblo que hay en la provincia de Palencia y que también ostenta el título de Conjunto Histórico - Artístico además del de Ciudad y el tratamiento de Excelentísimo a su ayuntamiento.

Siguiendo estos consejos se tarda un poco más en llegar a León, pero lo importante no es llegar cuanto antes, sino apreciar aquellos lugares por los que pasamos. ¡No perdamos esa bonita costumbre de disfrutar de las cosas!

Jesús Calleja



“SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS SE TARDA UN POCO MÁS EN LLEGAR A LEÓN, PERO LO IMPORTANTE NO ES LLEGAR CUANTO ANTES, SINO APRECIAR AQUELLOS LUGARES POR LOS QUE PASAMOS”



NOTICIAS GENERALI

Asistencia Digital en Carretera

En **GENERALI** apostamos por la innovación tecnológica, por eso, lanzamos el nuevo servicio de Asistencia Digital en carretera. Con el, podrás solicitar la grúa de manera sencilla desde tu Smartphone, así como hacer seguimiento de su recorrido, conocer su hora de salida, la distancia hasta el punto de recogida, etc.

Se trata de un servicio integral y de calidad, que a la vez es fácil de utilizar. Está disponible para todos los clientes de autos, bien sean turismos, motos o ciclomotores.

Este servicio está disponible llamando al **911 123 443**, utilizando la **App GENERALI** o accediendo a la web www.generali.es.



SUPERDOGS

¿Sabías que las casas que tienen un perro como mascota son más seguras que las que no tienen? En **GENERALI** te presentamos Superdogs: perros en adopción entrenados para proteger tu hogar. En España se abandonan al año una media de 120.000 perros, aumentando esta cifra hasta un 35% en la temporada de verano. Son muchos los perros que necesitan casa y casas que necesitan perro.

GENERALI se encarga de entrenar a perros en adopción a través de un adiestrador profesional, proporcionándoles habilidades especiales para la protección de tu hogar: detección de incendios, evitar intrusos e incluso acudir en busca de ayuda en caso de que podamos necesitar primeros auxilios.

Superdogs cuenta con varias asociaciones protectoras caninas que se han sumado al proyecto. ¿Quieres conocer a nuestros Superdogs? ¡Entra y adopta el tuyo!

<https://www.generali.es/generali-superdogs>



Voluntariado por la integración social

En junio, **GENERALI** y la Fundación Adecco celebraron una nueva jornada de voluntariado en la localidad madrileña de Navas del Rey. El propósito de la iniciativa #TODOSIGUALES es fomentar la inclusión y la mejora de habilidades de las personas con discapacidad, a la vez que sensibilizar a las empresas sobre la contratación de este colectivo.

Durante todo el día, los empleados de la compañía y las personas con discapacidad del Grupo 5 participaron conjuntamente en varias actividades deportivas, desde tiro con arco hasta piragüismo. Además, compartieron sus vivencias y sus progresos mientras disfrutaban de una comida al aire libre.

Como resultado, los miembros del Grupo 5 valoraron esta experiencia como “una inyección de energía y optimismo” para seguir luchando día a día. Desde **GENERALI**, se seguirá apoyando firmemente este tipo de iniciativas para con la sociedad.



Nuevos teléfonos de Atención al Cliente

En **GENERALI**, acabamos de renovar todos nuestros números de teléfono de asistencia a los clientes. Si quieres consultar los nuevos, disponibles las 24 horas del día, entra en generali.es



MÁS QUE
| SEGUROS |

