

Editor: José Luis Ramírez Ibarra
José Arturo Alonso Escamilla

Gala sinfónica de Queen en el Auditorio Nacional

El 29 de abril

José Luis Ramírez Ibarra

El próximo 29 de abril, el Auditorio Nacional se vestirá de gala para celebrar el cuadragésimo aniversario de Queen y presentará una Gala Sinfónica de la mencionada banda inglesa.

El ensamble sinfónico contará con la participación de la famosa flautista Elena Durán, quien es ampliamente reconocida por sus conciertos

alrededor del mundo y sus actuaciones ante la familia real británica.

Durán, nacida en Oakland, California, de padres mexicano-estadunidenses, por su amor por el país que vio nacer a sus ancestros, grabó temas clásicos de grandes autores como del desaparecido Manuel Esperón, uno de ellos se titula México de mi corazón y triunfa con el espectáculo "Amorcito corazón".

Para conmemorar los 40 años de la banda Queen, la Orquesta Sinfónica de Minería, dirigida por Louis Clark, ofrecerá un concierto en el que interpretará temas del grupo de rock británico. El ensamble sinfónico contará con la participación de la flautista Elena Durán y de los coros Filarmónico Universitario, Promúsica, Convivium Musicum y Ars lovalis, que interpretarán canciones como: We are the champions, We will rock you, Under pressure, I want to break free, Radio gaga crazy y la clásica Bohemian rhapsody.

Esta gala, está dirigida al público más exigente, así como a los melómanos que gustan de la buena música con la flauta de la gran concertista Elena Durán, quien ha ofrecido un sinnúmero de actuaciones en teatros y universidades mexicanas.

Acerca de Queen

Banda de rock que se formó en 1970 en Londres por el guitarrista Brian May, el cantante Freddie Mercury y el baterista Roger Taylor, con el bajista John Deacon completando la alineación al año siguiente.

Destacaron por su diversidad musical, arreglos en múltiples capas, armonías vocales y la incorporación de la participación del público

durante sus presentaciones en vivo. Se les considera una banda de gran influencia en el desarrollo del hard rock y el heavy metal, incorporando elementos del glam rock, rock progresivo, folk, blues, pop e incluso reggae. Su actuación en el concierto Live Aid en 1985 fue elegida a través de una encuesta musical como la mejor actuación de rock de la historia.

Queen disfrutó del éxito en Gran Bretaña a principios de los '70 con los álbumes Queen y Queen II, pero fue con la publicación de Sheer Heart Attack en 1974 y A Night At The Opera el año siguiente que la banda alcanzó el éxito internacional. Publicaron 15 álbumes de estudio, 5 álbumes en vivo y numerosas recopilaciones. Desde la muerte de Mercury y el retiro de Deacon, May y Taylor se presentan juntos ocasionalmente en eventos especiales y programas televisivos como músicos invitados junto a otros artistas y/o bandas. Desde 2004 a 2009 trabajaron junto a Paul Rodgers, bajo el nombre de Queen + Paul Rodgers. Queen lleva vendidas más de 300 millones de copias a nivel mundial.

Queen fue nombrado el decimotercer mejor artista de hard rock de todos los tiempos en una lista elaborada por VH1 (VH1's 100 Greatest Artists of Hard Rock list).



Participará la famosa flautista Elena Durán.

La comida, lo mejor de la Edad de Piedra

Georgina Martínez González

De las tentaciones lícitas más cercanas los postres ocupan sin duda los primeros lugares en los que la mayoría de las personas cae irremediadamente, con total convicción y sin remordimiento ni culpa, al contrario con dispuesta condescendencia. Puede ser algún pastelillo, un delicioso flan napolitano o un clásico arroz con leche, cualquiera que sea siempre encuentra un huequito especial reservado para el toque dulce que corona cada menú, y que por supuesto cuenta con la justificación perfecta.

Resultan tan atractivos que poco pensamos en los perjuicios que ocasionan sus ingredientes, basta con disfrutar el sabor, el olor y extasiarse la vista con esos tiernos colores y texturas suaves o antojablemente corrugadas.

Pero cuando el hombre era nómada nada de esto existía.

Abandonar para siempre el estilo de vida de nuestros antepasados cazadores-recolectores, y adoptar los cereales como alimentos de primera necesidad "fue causa de que la población de la Tierra engordara", asegura Loren Cordain, autor de La Dieta Paleolítica (Urano), quien está convencido de que hay que regresar a la paleodieta para recuperar la salud.

Genéticamente estamos adaptados para comer lo que comieron los cazadores-recolectores durante dos millones y medio de años: carnes magras, frutas y verduras frescas; ellos eran sanos, delgados y no sufrían de enfermedades cardíacas ni epidémicas, sus cuerpos correspondían a los de un atleta contemporáneo bien entrenado, anotó Loren a lo largo de su obra.

Por ejemplo, la hipertensión es casi inexistente en las poblaciones indígenas y esquimales.

Y es que los estudios demuestran que en 40 mil años no hemos cambiado casi nada genéticamente, si acaso un 0.02 por ciento, precisó.

Sin lácteos ni cereales ni sal ni azúcar refinada, sólo con grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas y omega-3, la paleodieta propone seis reglas básicas, se trata de comer: 1) carnes magras, pescados y mariscos; 2) frutas y verduras no feculentas; 3) nada de cereales; 4) nada de legumbres; 5) nada de lácteos y 6) ningún alimento procesado.

Parece fácil y sencillo, tenemos claro qué hay que erradicar y qué preferir, ahora sólo falta educar a nuestro organismo a preferir lo mejor, y fortalecer la voluntad a toda costa, no obstante que es permisible acceder a uno que otro desliz ocasional.

Al principio los humanos eran carroñeros, seguían los rastros de animales predadores, como los leones, y se comían los restos de animales muertos, los sesos y el tuétano, cuya grasa era la principal fuente de energía concentrada que hizo posible la reducción del vientre, y los sesos con su abundante Omega-3 aumentaron el tamaño del cerebro, argumenta el autor.

La Dieta Paleolítica ofrece información interesante para saber qué efectos causan los alimentos que consumimos y presenta un repaso histórico y socioantropológico para conocer la evolución humana desde la perspectiva alimenticia con la finalidad de perder peso y ganar salud, por lo cual incluye varias recetas.

Loren Cordain, autoridad mundial en dietética y nutrición, lleva más de veinte años investigando al respecto; es profesor de Ciencias de la Salud en la Universidad de Colorado y miembro del Instituto de Nutrición Norteamericano y de la Sociedad de Nutrición Clínica Norteamericana, con base en sus estudios y experiencia asegura que con la dieta paleolítica "en seis meses, sin hacer ejercicio ni disminuir la ingesta de calorías, perderás de 5 a 8 kilos. En el mismo periodo, haciendo algo de ejercicio y disminuyendo un poco la ingesta de calorías, perderás de 10 a 30 kilos". ginaclavel@yahoo.com.ar

LOREN CORDAIN

LA DIETA PALEOLÍTICA

La paleodieta

★ Pierda peso y gane salud con la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted



Guía para no engordar.