



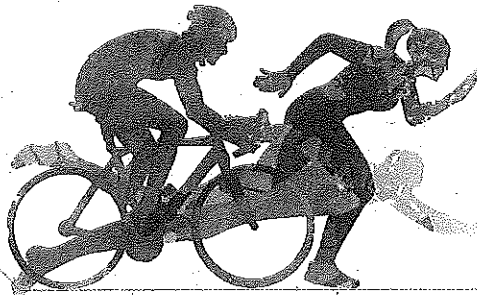
Hidratación en el deporte

El agua es un elemento indispensable para el ser humano, el 70% del peso corporal es agua, distribuida en los compartimentos intracelular y extracelular. Es fundamental para la eliminación de residuos, la reparación de los tejidos y la termorregulación.

Al realizar actividad física el volumen de agua se ve reducido: el organismo utiliza el sistema de evaporación del sudor para regular la temperatura corporal ya que durante la actividad física incrementa notablemente la producción de calor.

Debemos tener en cuenta también las condiciones ambientales (humedad, clima frío o caluroso...) y es que cuando hace frío es igual de necesario hidratarse.

Un deportista puede perder hasta 3,5 Kg de peso por pérdida de líquidos por sudoración. La pérdida de agua origina una concentración anormal de líquidos corporales, la sangre se espesa disminuyendo el transporte de oxígeno hacia la musculatura bajando el rendimiento y apareciendo los calambres. Así mismo, aumentan los niveles de amoníaco en el cerebro disminuyendo la coordinación y la concentración, tendones y ligamentos pierden su elasticidad y aumenta el ácido láctico llegando antes el cansancio.



La pérdida de líquido corporal provoca disminución en la resistencia, la fuerza, la coordinación y atención del deportista.

La aparición de la sensación de sed es ya una señal de alarma. **No hay que esperar a tener sed para hidratarse.**

Es necesario que el deportista siga un programa organizado de reposición de fluidos: antes, durante y después de la actividad deportiva. El líquido de primera elección debe ser el agua.

En ON SALUS te ayudamos con tu trabajo de preparación y recuperación post-entrenamiento. CONOCE NUESTROS SERVICIOS: Medicina Deportiva, Fisioterapia, reconocimientos médicos para conocer tu estado de salud, consejos nutricionales, etc.

Oscar López de Guereñu Urisabel
es responsable del área de FISIOTERAPIA en ON SALUS

C/Manuel Iradier, 37 945 042 895
Vitoria-Gasteiz www.on-salus.com

ÁLAVA EN FIESTAS →

LA CARACOLADA QUE NACIÓ PEÑISTA

● El cronista de Oion Manuel González relata la historia de esta tradición, que se mantiene desde hace 27 años ● Más de mil raciones de este plato se repartirán a las 14.30 horas

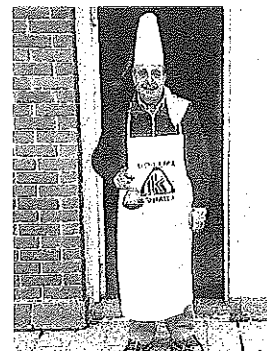
▣ Pablo José Pérez

OION - San Prudencio se celebra evidentemente en todos los municipios de Rioja Alavesa, al igual que en todo el territorio, pero en Oion supone una fiesta grande en la que se movilizan vecinos de todas las edades participando activamente en el programa festivo que dura al menos dos días. Y uno de los momentos más espectaculares es la mañana de la caracolada, tanto por las dimensiones de su preparación como por la cantidad de raciones, siempre más de mil, que se reparten a las dos y media de la tarde.

Testigo de esa fiesta desde sus orígenes es el cronista de Oion, Manuel González, notario fotográfico de la historia de la localidad quien en cada programa va desgranando retazos de los orígenes de todos los acontecimientos para que ese conocimiento no se pierda. Como era de esperar, en esta ocasión el protagonismo ha sido para esta caracolada que hoy domingo se podrá disfrutar, tanto de su elaboración como de su degustación en la plaza de San Bizente, al lado de la Plaza Mayor.

Recuerda el cronista que San Prudencio se celebra oficialmente en Oion desde el año 1862, aunque por aquellos tiempos solo era una misa la que recordaba al patrono. Después "eran muchos los que marchaban a trabajar al campo, a los viñedos, los olivos o las huertas". Antes de esa fecha no se celebraba nada, porque "anteriormente no pudo hacerlo por pertenecer a la diócesis de Calahorra. Pero en 1862 las Juntas Generales de Álava lograron ver refrendado por la Santa Sede el acuerdo adoptado para contar con diócesis propia, independientemente de la de Calahorra. Logroño-La Calzada, declarando el 28 de abril como fiesta de ambos preceptos para todos los pueblos de la provincia y desde la citada fecha dio comienzo a festejar el día del santo patrón con un sentido religioso".

Tuvieron que pasar muchos más años, para que a la celebración religiosa se le sumaran otros aditamentos más populares y festivos. Concretamente hasta 1981, cuando desde varias asociaciones se impulsó la celebración de la semana cultural y fiestas de San Prudencio, "del 25 de abril al día 3 de mayo por parte de la aso-



"Eran muchos los que tras la misa de San Prudencio se iban al campo a trabajar"

"Los pesticidas han acabado con todo, incluidos los caracoles, las ranas y la caza"

MANUEL GONZÁLEZ
Cronista de Oion

ciación de familias San Vicente, la asociación de padres de alumnos La Giralda, la asociación de la Ikastola, el cine club Proyecto y la coordinadora cultural Ullone". Entre los actos que se incluyeron en el programa estuvo una iniciativa que se gestó "el mismo día 28 de abril cuando nació en la plaza Concepción, por parte de tres cuadrillas oionesas: los Mokos, Egin y

UNA BUENA PLANIFICACIÓN

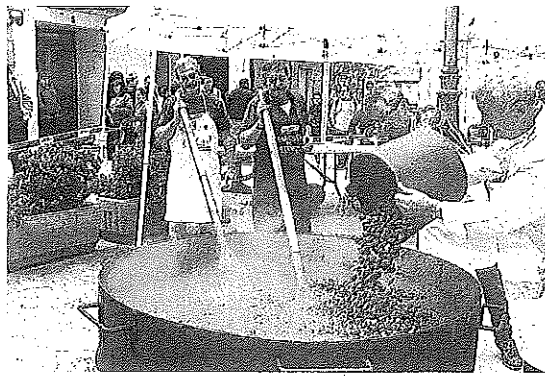
Arriba, Manuel González, quien calcula que este año habrá que preparar más de mil raciones de caracoles, teniendo en cuenta que es domingo y aunque haya elecciones generales, cree que "los comensales no van a tener problema de acudir a por su ración".

Lagunak, el embrión de la caracolada degustada por las citadas peñas. Ante la aceptación de esta primera caracolada, el Ayuntamiento pasó a ser colaborador y patrocinador desde el año 1982 a nuestros días", aunque al principio se llevaba a cabo delante del ayuntamiento viejo y posteriormente se trasladó. Estas celebraciones forman parte de los eventos que se llevan a cabo en Álava en estas fechas y su incorporación al calendario anual de Oion se debe precisamente a esa circunstancia, "porque nosotros somos alaveses y con esto emulamos un poco a Vitoria donde gustan mucho los caracoles y los perretikos. Hacer la caracolada nos hermana con Gasteiz y con la provincia", comenta González.

El cronista destaca que sucede lo mismo con otros acontecimientos populares que se celebran en Oion. Se ha hecho una extensión de algunas tradiciones, "como la bajada del Katxi, idéntica a que realiza el Celedón, o la propia tamborrada". Y añade "que es una forma de empezar la fiesta bien porque estos acontecimientos reúnen al pueblo". Lo que sucede es que, antaño, los caracoles también abundaban en Oion y no hacía falta ir a comprarlos al mercado, como ocurre en la actualidad. Todos los alrededores del Río Grande "eran huertas y salías de casa y cogías una bolsa de caracoles en diez minutos. Igual que cangrejos. Recuerdo que había millones y a pocos metros del puente sobre la carretera a Laguarda, en la choppera de San Justo, en el parque, cogíamos también barbos y peces". Pero "todo ha cambiado. Los pesticidas, tanto en Oion como en todos lados, han acabado con todo, incluidos los caracoles". Algo similar pasó con las ranas "que se ocultaban entre los junco, que también han desaparecido. O con la caza. Antes según pisaban el campo, veías bandadas de perdices y ahora no ves una pizarra ni en fotografía" se lamenta. Volviendo al tema de la caracolada, "esta la hacen desde entonces por amor al arte" y destaca que la presión que tienen cada año es muy grande para que todo salga bien, pero ellos "no ponen ninguna traba, el comportamiento que tienen es ejemplar y les sale de maravilla".

Esa aceptación ha permitido que la caracolada no haya faltado ni una sola vez a su cita con la fiesta del patrón de los alaveses. Y cuando ha llovido se ha trasladado al frontón viejo, al Toki-Alal, al lado de la ikastola, y allí se ha celebrado. González recuerda especialmente que siendo concejal acudieron a Oion un grupo de vecinos representativo de Saint-Martin-de-Seignanx, localidad francesa hermanada con la ciudad alavesa, y como llovía tanto se tuvo que organizar todo en el frontón. Y no es

fácil su traslado. Con el bagaje histórico que ha acumulado y con los espectadores que tiene su elaboración hasta se ha creado un protocolo para que nada quede al azar. Cuenta Manuel González que cada año el proceso comienza con la compra de los caracoles, más de cien kilos, por parte del Ayuntamiento y se encarga a los operarios municipales de limpiarlos varias veces con agua, sal y vinagre, dejando que saquen sus mucosidades durante unos días, dándoles varias lavadas durante este período. El siguiente paso llega en la víspera, con la toma de la decisión del lugar donde se celebrará: en la plaza de San Bizente si no hay riesgo de lluvia, o en el frontón Toldi-Alai en el supuesto de que se prevea mal tiempo.



PRECAUCIONES En cualquiera de los dos casos se toman precauciones para no dañar el suelo con la hoguera o los aceites. Para ello, los trabajadores municipales preparan un colchón de arena, de unos dos metros de diámetro y un buen grosor y sobre ella se coloca la trébede, bien nivelada para que el calor sea uniforme en toda la perola. Como es conocido, la trébede es un aro de hierro, con varias patas sobre el que se apoya el recipiente donde se cocinarán los caracoles. Al

lado se hace una reserva importante de leña, principalmente cepas secas que junto a la madera de olivo aguantan muy bien la brasa encendida para cocinar. Listo el espacio, a primera hora de la mañana se llevan utensilios e ingredientes. En el primer caso una perola de 1,56 metros de diámetro y 35 centímetros de altura y un enorme cucharón de madera de 2,20 metros de longitud.

Después se organizan los ingredientes. Se calculan, "y algunos años se quedan cortos" según Manuel González, unos 120 kilos de caracoles, 24

kilos de jamón, 24 kilos de panceta, 22 de chorizo (casero), 6 botes de alegrías (cávena), 2 kilos de azúcar, 6 litros de aceite (de Rioja Alavesa), 30 botes de tomate (de 4 kilos), 13 kilos de pimiento verde, 15 kilos de cebollas, 10 cabezas de ajos, 5 kilos de sal fina y 1 kilo de sal gorda. Y, como no podía ser menos, unas botellitas de vino para que los cocineros suavicen los calores durante su trabajo.

Sigue contando el cronista, testigo todos los años del largo proceso del guiso, que lo primero que se hace "es preparar la lumbre, para que las bra-

sas se mantengan y no haya cambios bruscos de temperatura que podrían estropear todo el trabajo".

Con el calor adecuado se coloca la perola y se vierte el aceite, los seis litros, junto a las diez cabezas de ajos que han sido previamente picados muy menudos hasta "que toman color". Es el momento en el que los cocineros añaden la cebolla picada y los pimientos, todo bien troceado y con la pala se va dando vueltas al guiso para que se refra de manera uniforme y sin que se queme. Alcanzado el punto de pochado se incorporan el chorizo, el jamón y la panceta, todo ello muy bien troceado, siempre y en todo momento a la vista de todos los vecinos, que no dudan en realizar consejos y aportaciones a los cocineros. Rehogado todo es el momento de añadir el tomate, que lentamente se va cocinando y antes de que lo esté completamente es cuando se incorporan los caracoles, uno de los momentos de mayor afluencia de curiosos encaramados a la valla protectora de la calle por la que se accede al hogar del jubilado o por delante de las jardineras que bordean la plaza de San Bizente. De esta manera, tras cerca de dos horas y media de trabajo y de llenar la calle de sabrosos aromas, llega el momento del reparto a la larguísima fila que se ha ido formando para reco-

ger cada uno su plato de caracoles, vaso de vino tinto, panecillo, cuchara, tenedor y servilleta de papel.

Habitualmente se calculan caracoles para unas mil personas, aunque piensa "que este año habrán plantificado algo más, porque hay que reconocer que es domingo y aunque haya elecciones generales los comensales no van a tener problema de acudir a por su ración. De todas formas, siempre pasa lo mismo, cuando se va llegando al final los cocineros tienen que ir ajustando las raciones, con ojo avizor, para que pueda llegar para todos. El problema de hoy domingo es que acudirán muchos de Yécora, de Moreda, Barriobusto, Labraza, Viana, Logroño y es previsible que acudan muchos más. Llegar para todos llegará, porque el Ayuntamiento es cuidadoso con los cálculos que hacen".

Pero con la degustación no acaba el proceso. González recuerda que finalizada la fiesta los trabajadores municipales comienzan el arduo laboreo para dejar la plaza limpia. Se recogen los cubos de basura repartidos por la zona. Se retiran la arena, vallas, mesas y restos de comida y se llevan al almacén municipal donde todo se lava y se guarda para el año siguiente, mientras que, en la plaza, a base de manguera, se deja todo perfecto. ●

ASISTENCIA GERIÁTRICA IRUÑA SLU

Residencias

Entzia 26
Ariñez- Jundiz
945 35 41 46

Ariñez



Villodas

Iruña 13
Villodas (Álava)
945 36 40 95

Atención diurna de lunes a domingo con horarios amplios y flexibles
Cortas estancias de 1 a 90 días;
Residentes válidos, asistidos y grandes dependientes.

RPS: 46/16

RPS: 67/19

Servicios: Medicina familiar, psiquiatría, psicología, enfermería, fisioterapia, auxiliares de enfermería, podología, odontología.
Plataformas individuales y compartidas. Amplios salones y zonas ajardinadas.
Plazas libres y subvencionadas. Asesoramiento a los familiares en la gestión de ayudas.

