



El secreto de una buena dieta es controlar las cantidades y comer "de todo un poco".

ARCHIVO

EL CONSUMO DE PESCADO AZUL ES ESENCIAL EN LA DIETA

Los espetos de sardinas son un plato de gusto para el corazón

La cocina mediterránea y concretamente la malagueña es ideal para prevenir y mejorar ciertas patologías, como el colesterol

ISABEL JARILLO
isabel.jarillo@quediario.com

LO IDEAL SON CINCO COMIDAS AL DÍA

Una buena dieta no tiene por qué estar reñida con el sabor. La tradicional cocina mediterránea incluye platos que pueden mejorar ciertas patologías, como las cardiovasculares, explicó Ángel Caracuel, Bromatólogo del Carlos Haya. Así, aunque destacó los beneficios del aceite de oliva, indicó que el "pescado azul es muy saludable, sobre todo a la plancha o espetado".

La fruta siempre debe estar presente

Caracuel afirmó que lo ideal es realizar cinco comidas al día, las cuales deben incluir cinco piezas de fruta.

"Alimentos tradicionales, calidad y salud"

Así se denomina el curso que arrancó ayer en el Hospital Carlos Haya y que persigue orientar sobre nutrición.

Málaga estrenará una depuradora de moluscos

El puerto abrirá la próxima semana la primera depuradora de moluscos de Andalucía, que garantizará su calidad.

El buen cocinero se toma su tiempo

Cocinar a una temperatura de 90º es más aconsejable que usar el microondas para conservar los nutrientes.

MÁS DE 6.500 NIÑOS EN RIESGO FUERON ATENDIDOS EN 2004

La Junta reforzará los equipos de tratamiento familiar para evitar el desamparo de menores

EP/ La Consejería para la Igualdad y Bienestar Social aprobará antes de junio una nueva Orden que aumentará el número de Equipos de Tratamiento Familiar, que pasarán de 111 a 138, incrementándose así el número de efectivos de 375 a 501 profesionales.

La finalidad de estos dispositivos es prevenir los desamparos de menores y atender a las familias deriva-



Los niños pasan mucho tiempo solos.

das por los Servicios de Protección de Menores, que presentan indicadores de riesgo y requieren ayuda para evitar la separación del niño de su entorno. La Junta destinará 13,3 millones de euros para esta nueva Orden.

Del balance de 2004 se desprende que la Junta atendió a casi 3.000 familias y a más de 6.500 menores en riesgo ese año, para lo que invirtió 9,3 millones.

y también...

CAMPOS DE GOLF

El campo de golf del club Valderrama, situado en la Costa del Sol (Sotogrande), ocupa el primer puesto de Europa continental -y el número doce a nivel mundial- en la clasificación de los cien mejores campos, publicada por la revista especializada Golf World, según informaron desde la Asociación de Promotores de Turismo Residencial de Andalucía. Valderrama mantiene así durante más de diez años su posición como número uno en el continente europeo.

TRANSPORTE AÉREO

La compañía aérea Helicópteros del Sureste (Helisureste) ha incorporado un nuevo aparato a la línea que une el aeropuerto de Málaga con Ceuta, la única de transporte regular que se mantiene en España.

EXPOAHECOS

La Asociación de Empresarios Hoteleros de la Costa del Sol celebra desde hoy la XVIII Exposición Profesional de la Industria Hotelera, Expoahecos, que se desarrollará hasta el jueves en el Palacio de Congresos de Torremolinos. La feria prevé una asistencia superior a los 8.000 empresarios.



La consejera y la delegada provincial de Salud visitaron las nuevas instalaciones.

EL EDIFICIO ESTÁ EN LA CALLE CÓRDOBA Salud estrenará sede en mayo sin barreras arquitectónicas

Las obras de rehabilitación, casi listas

ISABEL JARILLO/EFE
isabel.jarillo@quediario.com

La Junta ha invertido doce millones en la reforma integral y rehabilitación del edificio que albergará la Delegación provincial de Salud. Las obras, que se han prolongado tres años, están casi listas, por lo que el inmueble estará en funcionamiento en mayo. La nueva sede eliminará todas las barreras arquitectónicas.

✓ Más accesible para los ciudadanos

La nueva ubicación mejorará el acceso de los ciudadanos a la administración sanitaria, que hasta ahora se situaba en un polígono industrial.

✓ Misma fachada y mejor distribución

El inmueble, de más de 7.000 metros cuadrados, mantiene la fachada, pero contará con una distribución más adecuada.

La Junta ahorró más de 646 millones de pérdidas a las empresas públicas andaluzas

EP/ Las empresas públicas andaluzas arrojaron pérdidas por importe de casi 39 millones en 2004, que se hubieran incrementado hasta 685,7 millones si no hubiesen contado con unas subvenciones de explotación por importe de 646 millones, según un informe de la Cámara de Cuentas.

La temporalidad es del 45% en Andalucía

EP/ La tasa de temporalidad laboral en Andalucía es del 45%, es decir, que casi la mitad de los andaluces con empleo tiene un contrato temporal. La media española de temporalidad es del 33% y la de la Unión Europea apenas alcanza el 12%.

Negocity generará unos 1.500 empleos

EP/ El parque empresarial Negocity de Antequera generará unos 1.500 empleos en la zona, según las previsiones de la empresa promotora, que ha invertido 150 millones en el proyecto, cuyas obras de urbanización arrancaron en enero.



La feria va dirigida a los empresarios.

PREMIOS

Un total de 122 empresas, instituciones y profesionales andaluces han presentado su candidatura a la primera edición de los Premios Sociedad de la Información, convocados por la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa. Málaga presenta 19 candidaturas a los galardones.

El inversor medio tiene más de 50 años

El potencial inversor de 'Málaga Business Angels' ascendió a 52 millones durante su primer año de andadura. El inversor tipo es un empresario de entre 50 y 60 años que prefiere invertir a mantener el dinero en el banco.



En España hay 5 redes de inversores.

RIOASOCIADOS

902.34.22.34

ABOGADOS

RED EN FRANQUICIA

Económico	Penal	Matrimonial	Laboral
<ul style="list-style-type: none"> • Embargos y Subastas • Problemas económicos • Renegociación de Deudas 	<ul style="list-style-type: none"> • Juicios de faltas a partir de 195 € * • Accidentes de tráfico • Alcoholemias a partir de 290 € * • Robos y hurtos • Insultos y amenazas • Daños y lesiones • Estafas y delitos económicos • Tráfico de drogas • Delitos sexuales y malos tratos • Asesinatos • Ingresos en prisión 	<ul style="list-style-type: none"> • Separaciones mut. acuerdo 330 € ** • Divorcio mutuo acuerdo 330 € ** • Separaciones contenciosas • Divorcios contenciosos • Medidas provisionales • Incumplimientos de convenio • Procedimientos de filiación • Parejas de hecho • Trámites matrimoniales internacionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Despidos y reclamaciones de cantidad • Accidentes de trabajo • Demandas por moobing • Tramitación de pensiones • Procedimientos de invalidez
<p>Reunifica tus préstamos</p> <p>No importa embargos, ni a osnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipoteca:560 € / mes • Coche:300 € / mes • Tarjeta:120 € / mes • Otros créditos:75 € / mes TOTAL:1.055 € / mes 	<p>Administrativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Multas • Urbanismo • Medio ambiente • Derecho de las nuevas tecnologías 	<p>Herencias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de testamentos • Aceptaciones de herencia • Particiones de herencia • Reclamaciones de legítima • Estudios de fiscalidad 	<p>Extranjería</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aut. de trabajo y residencia a partir de 250 € * • Renovaciones a partir de 80 € * • Cartas de invitación a partir de 80 € * • Reagrup. familiar a partir de 195 € * • Nacionalidad a partir de 195 € * • Recursos administrativos y judiciales • Asistencias en aeropuertos • Trámites de expulsión

Oficinas en Andalucía

Lucena 1
C/ Plaza Alta y Baja 32, 1º B

Sevilla 1
Av. Constitución 27, 4º E

OFICINAS EN ESPAÑA

Andalucía, Catalunya, Comunidad Valenciana, Galicia, Illes Balears, Islas Canarias, Madrid, Murcia, País Vasco.

www.rioasociados.com

Financiación hasta en 12 meses

Tenga un abogado
24 horas al día
durante **todo el año**
para resolver sus
dudas y consultas

6€

Al mes
Hazte Socio
902.50.44.40

(*) Bajo aprobación por la entidad bancaria

** Estos precios no incluyen impuestos. ** Gastos de procurador y suplidos no incluidos. Estos precios no incluyen impuestos.