

Contar con el Fútbol

2010/11



Fundación del
Fútbol Andaluz



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE FÚTBOL

guía especial

«Naturalmente»

Todos los niveles

GUÍA ESPECIAL

Para todos los niveles



índice

· <i>Introducción</i>	4
· <i>Aprovecha la playa para correr</i>	5
· <i>Montes de Málaga</i>	6
· <i>Bandera Azul</i>	7
· <i>La tortuga mora</i>	8
· <i>Pilas y medio ambiente</i>	9
· <i>Tómbolo de Trafalgar</i>	10
· <i>Reserva Natural Laguna de Fuente Piedra</i>	11
· <i>Contaminación visual</i>	12
· <i>Ruta del Camino viejo de Almodóvar</i>	13
· <i>Jardín Botánico de Córdoba</i>	14
· <i>Almería submarina</i>	15
· <i>Cerro del Hierro, un Monumento Natural</i>	16
· <i>Demasiada basura</i>	17
· <i>Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas</i>	18
· <i>Sierra Nevada</i>	19
· <i>Reciclar el aceite</i>	20

· <i>Ahorrar combustible (I)</i>	21
· <i>Ahorrar combustible (II)</i>	22
· <i>Comer en el campo</i>	23
· <i>Parque Natural de Despeñaperros</i>	24
· <i>Los «abuelos» de la tierra</i>	25
· <i>Parque Natural de Doñana</i>	26
· <i>Conoce los Pinsapos</i>	27
· <i>El lince ibérico</i>	28
· <i>Incendios forestales</i>	29
· <i>Ruta de los Pueblos Blancos de Cádiz</i>	30
· <i>Todos a reciclar</i>	31

Para todos los niveles



Contar con el Fútbol

▶ Introducción



Con la llegada del verano de 2010, la web de *Contar con el Fútbol* quiso aportar matices diferenciales a su programación regular, y se desplegó una panoplia de contenidos innovadores.

El objetivo a perseguir, no fue otro que hacer de la web de nuestro programa una guía de ocio adaptada a las necesidades de toda la familia, para contar con el Fútbol también en nuestras vacaciones.

A través de *Futy*, mascota oficial de *Contar con el Fútbol*, se condujeron cinco secciones temáticas nuevas que aportaron colorido a este período vacacional:

- **Leer en verano:** porque disfrutar de una buena lectura, es hacer una buena lectura.
- **NaturalMente:** un espacio para *pensar en verde*.
- **Un verano saludable:** para que las vacaciones sean tu más sana experiencia.
- **En Familia:** divertirse está recomendado para todos los públicos.
- **¡Abre los ojos!** el verano *tiene mucho que ver*. ¿Por qué perderse?

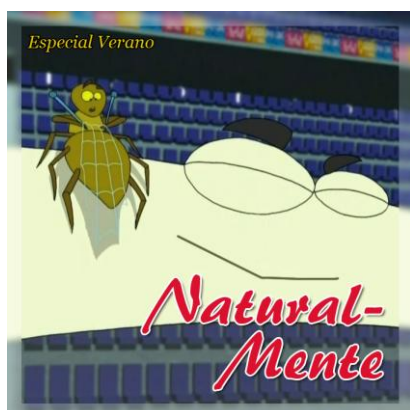
A partir de aquí, consideramos que quedó un material que, como las grandes jugadas de la historia, podía volver a revisarse y disfrutarse en el tiempo.

Esta es la recopilación de textos que, bajo el lema «**NaturalMente**», trataron de aportar (desinteresadamente), algunas referencias para el conocimiento del patrimonio natural y ecológico de Andalucía, a la vez que presentar algunos consejos sobre reciclaje y sostenibilidad.

Que lo disfrutéis.

Para todos los niveles [1]

Aprovecha la playa para correr



Una cosa está clara: estamos en verano y lo que más nos apetece es darnos un buen chapuzón en la playa. Pero aparte de ser un lugar ideal para divertirnos, la playa es uno de los mejores escenarios para hacer deporte, concretamente correr.

Debido a las características del terreno, correr en la orilla del mar facilitará que perdamos más calorías y, por consiguiente, eliminaremos grasas. Y no sólo por el tipo de terreno como hemos dicho antes, sino también por el yodo, que estimula las glándulas tiroideas con lo que quemamos calorías más rápidamente.

Practicar ejercicio en este escenario también propicia que respiremos mejor, algo fundamental para la carrera. Respiramos mejor debido a la humedad y a la bajada de temperatura y presión, lo que facilita la entrada de oxígeno en nuestro organismo.

Otro punto a su favor es la serenidad y tranquilidad que transmite el escenario. Escuchar el ruido del mar reduce nuestros niveles de estrés, lo que se traduce en que nuestro cuerpo estará relajado y predispuesto para una buena actividad física.

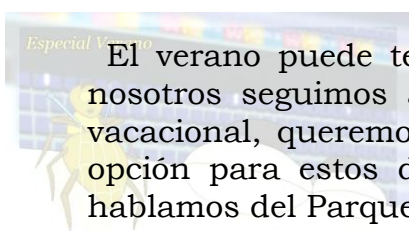
Y no nos podemos olvidar del poder cicatrizante que tiene el agua del mar, nos ayuda a desinfectar las pequeñas heridas que tengamos, con lo que ganaremos bienestar para practicar deporte.

No queremos terminar esta noticia sin algunos breves consejos para correr en la playa. Es importante que estéis atentos a los desniveles que pueda presentar el suelo, podemos forzar alguna articulación y producirse, entonces, una lesión. Inicia la carrera en la parte húmeda de la arena, la propia orilla; y por último, ten especial cuidado al correr descalzo (ampollas).

Ya lo sabéis amigos, aprovecha la playa para hacer deporte y después lánzate al agua... ¡nos merecemos un buen chapuzón!

Para todos los niveles 

Montes de Málaga



El verano puede tener muchos escenarios: playas, piscinas... nosotros seguimos apostando por la naturaleza como destino vacacional, queremos que contéis con el medio ambiente como opción para estos días de vacaciones. Atentos porque hoy os hablamos del Parque Natural Montes de Málaga... ¡Allá vamos!

Declarado como Parque Natural en 1989, comprende la provincia de Málaga y ocupa un espacio de 5.000 hectáreas.

Gran parte de la vegetación de este lugar consiste en varias especies de pinos, que fueron repoblados para proteger a la ciudad de Málaga de las grandes inundaciones provocadas por el río Guadalmedina. Así encontramos pinos piñoneros, resineros y pinos carrascos, que conviven con otras especies como los alcornoques, encinas, castaños, nogales... Referente a la fauna, tendremos que estar bien atentos para poder ver al camaleón o la ardilla, entre otros animales.

Es un lugar ideal para las personas que gusten del senderismo, encontramos senderos como el de Torrijos, a través del cual podemos dar muestra de la tradición vinícola de la zona. En el Lagar de Torrijos se ubica un Ecomuseo con el mismo nombre, donde podremos encontrar información de la zona y sus habitantes.

También podremos hacer actividades sobre educación ambiental en el aula de la naturaleza de Las Contadoras.

Finalmente, uno de los mayores atractivos de este parque son sus vistas panorámicas de la ciudad de Málaga y otras sierras cercanas; os recomendamos el mirador del Cochino o de Martínez Falero.

Para todos los niveles 

Bandera Azul

La Bandera Azul es un distintivo otorgado por la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor para destacar aquellas playas y puertos deportivos que reúnen una mayor calidad ambiental.

Los requisitos que deben tener para conseguir este distintivo son:

- Calidad del agua a través de análisis oficiales
- Seguridad: salvamento, socorristas, teléfonos de emergencias
- Presencia de servicios, papeleras, acceso por transporte público, servicios de limpieza
- Información y formación ambiental a los usuarios y gestión ambiental

Este año nuestro país cuenta con 605 banderas azules, situándose en el primer puesto de países que albergan este distintivo. Además, y a modo de curiosidad, este año se ha concedido por primera vez una bandera azul a una playa interior, situada en el pantano de Orellana la Vieja en la provincia de Badajoz.

Y ya situándonos en nuestra comunidad, Andalucía cuenta con 66 playas galardonadas con este distintivo, además de las 13 concedidas a puertos deportivos.

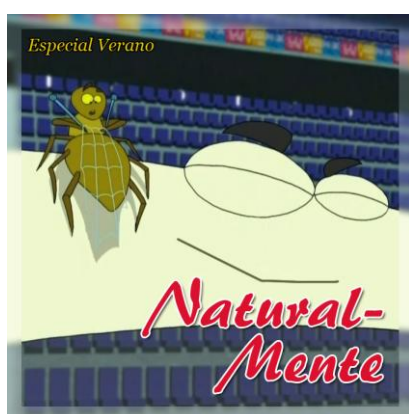
Cádiz es la provincia andaluza con más playas premiadas con bandera azul (24), seguida de Málaga (21), Almería (12), Huelva (8) y Granada (1).

Tenéis la lista completa en el siguiente enlace:

<http://www.banderaazul.org/documentos/2010/playas2010.pdf>

Para todos los niveles [1]

La tortuga mora



Nueva cita con la naturaleza y nueva cita con la fauna que habita en nuestra comunidad. Futu quiere que conozcáis un poco más una especie de tortuga altamente amenazada que puebla parte de nuestras costas... Os presentamos a la Tortuga Mora.

Este animal es una especie de tortuga terrestre que vive, principalmente, en el Mediterráneo occidental y, concretamente, en Andalucía la podemos encontrar en el norte de Almería y en el Parque Natural de Doñana.

Este tipo de tortuga se puede diferenciar fácilmente de otras por su caparazón alto y abombado y porque presenta extremidades cortas y robustas. Así mismo, poseen unas tonalidades de color que oscilan entre el amarillo y el negro. Su alimentación consiste principalmente en plantas, flores, brotes... una dieta vegetariana, aunque también suele alimentarse de ciertos seres invertebrados.

En Almería ocupa zonas semiáridas donde abundan matorrales, mientras que en Doñana podemos encontrar en las zonas del entorno de las marismas, lagunas y en bosques más húmedos. Delicada situación en Almería, ya que la urbanización sin control y, en definitiva, la actividad humana está mermando la comunidad que habita en esta zona.

Es necesario que hagamos todo lo que está en nuestra mano para conservar esta especie y su hábitat... ¡Cuenta con la naturaleza!, ¡cuenta con la Tortuga Mora!

Para todos los niveles 

Pilas y medio ambiente

Especial Desde *Contar con el Fútbol* pensamos que el saber no ocupa lugar y sí, os queremos seguir dando consejos prácticos para conservar nuestro medio ambiente y podamos disfrutar todos de la naturaleza que nos rodea.

Hoy os hablamos de algo muy común en todos los hogares andaluces: las pilas.

Las utilizamos en infinidad de aparatos, pero no sabemos el peligro que existe cuando, acabada su función, las arrojamamos a la basura convencional.

La mayoría de las pilas contienen mercurio, entre otros componentes, y si no son depositadas en un contenedor especial, puede contaminar seriamente la tierra y el agua.

Por todo esto, os aconsejamos que utilizéis pilas recargables porque, aunque contienen elementos contaminantes también, la reutilización de ellas evita que existan más pilas desechadas. Deposita siempre las pilas en contenedores especiales, seguro que tenéis un centro cercano donde las recogen y si no lo encontráis hazte oír a las instituciones y que establezcan varios puntos de recogida. Y compra siempre pilas en tiendas establecidas, no en el mercado ambulante.

También podemos decir que no mezcléis pilas nuevas con viejas (se reduce la vida útil de ambas), intentar adquirirlas libres de mercurio y recordad que hay objetos (calculadoras, relojes...) que funcionan con energía solar. Y un último consejo: nunca las queméis, puede tener un efecto nocivo inmediato para tu salud, porque se desprenden los vapores de los metales pesados.

Para todos los niveles [t]

Tómbolo de Trafalgar

Desde *Contar con el Fútbol* seguimos dándole un nuevo uso a la palabra monumento, marcado, en nuestro caso, por un claro significado natural. Porque la palabra monumento no sólo se refiere a viejas edificaciones impregnadas de historia, la caprichosa naturaleza encierra diversas formaciones dignas de contemplar y admirar. Hoy nos dirigimos a la provincia de Cádiz, os presentamos el Monumento Natural del Tómbolo de Trafalgar.

Un tómbolo es un accidente geográfico, una lengua de tierra que une una isla o pequeño islote con tierra firme. Aclarado esto, el Monumento Natural del que hoy os hablamos pertenece al municipio gaditano de Barbate, muy cerca de la zona de Caños de Meca. Dominando este espacio encontramos el Faro de Trafalgar, edificado a partir de una torre vigía del s. IX hispano – musulmana.

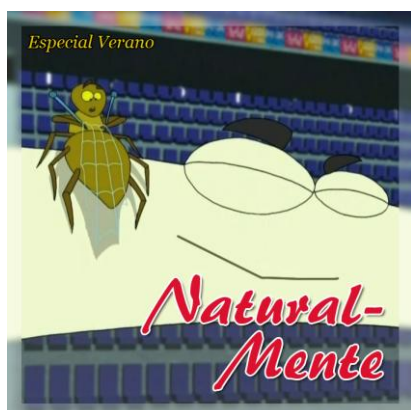
El paisaje está caracterizado por dunas de arena muy fina, largas playas y un asentamiento rocoso sobre el que se asienta el propio faro.

En lo referente a la vegetación, predominan los lentiscos y sabinas (en la zona de las dunas) y los juncos en la parte que suele inundar el mar. Encontramos otras especies como alhelí de mar, la azucena marina, entre otras. Mientras que la fauna está caracterizada, sobre todo, por las aves como la gaviota de Audouin o las garcetas.

Además, este lugar está marcado sin duda por un acontecimiento histórico: la Batalla de Trafalgar (1805). Uno de los episodios más negros de la historia naval española, donde murieron 5.000 soldados españoles y se perdió el poderío naval español ante la Armada británica del almirante Nelson.

Para todos los niveles [t]

Reserva Natural Laguna de Fuente Piedra



Nuevo día y nueva cita con la naturaleza. Hoy conoceremos un paraje singular donde habita una llamativa ave con nombre de género español de música y danza... (*Futy* pone cara pensativa)... No *Futy* No... no hablamos de las jotas ni las sardanas... ¡los flamencos!

La Reserva Natural Laguna de Fuente Piedra está situada en la provincia de Málaga, comarca de Antequera, en el municipio de Fuente de Piedra; desde ella parte una carretera en dirección hacia Sierra de Yeguas, que rodea este enclave.

Es la laguna más grande de Andalucía y alberga la mayor colonia de flamencos rosas de la Península Ibérica y la segunda más importante de Europa.

Estas aves empiezan a llegar de forma masiva hacia finales del mes de febrero y, tras los emparejamientos necesarios para la continuidad de la especie, la elaboración de los nidos y el posterior nacimiento y desarrollo de las nuevas crías, dejan el lugar hacia finales del mes de agosto para pasar el invierno en tierras africanas. En el mes de julio se produce el anillamiento de las nuevas crías.

Esta reserva cuenta con un Centro de Visitantes situado en el Cerro del Palo, donde podemos encontrar información de este lugar y ofrecen, además, visitas guiadas por todo el recinto.

Para todos los niveles



Contaminación visual

La contaminación visual parte de todo aquello que afecte o perturbe la visualización de sitio alguno o rompan la estética de una zona o paisaje, y que puede incluso llegar a afectar a la salud de los individuos o zona donde se produzca el impacto ambiental.

Se refiere al abuso de ciertos elementos «no arquitectónicos» que alteran la estética, la imagen del paisaje tanto rural como urbano, y que generan, a menudo, una sobreestimulación visual agresiva, invasiva y simultánea.

Dichos elementos pueden ser carteles, cables, chimeneas, antenas, postes y otros elementos, que no provocan contaminación de por sí; pero mediante la manipulación indiscriminada del hombre (tamaño, orden, distribución) se convierten en agentes contaminantes.

Una salvaje sociedad de consumo en cambio permanente que actúa sin conciencia social, ni ambiental es la que avala (o permite) la aparición y sobresaturación de estos contaminantes. Esto se evidencia tanto en poblaciones rurales como en aglomeraciones urbanas de mayor densidad. Pero lógicamente es en las metrópolis, donde todos estos males se manifiestan más crudamente.

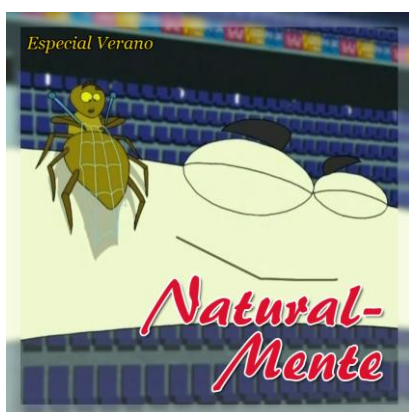
Todos estos elementos descritos influyen negativamente sobre el hombre y el ambiente disminuyendo la calidad de vida. Pero estos agentes también afectan notoriamente al espacio físico.

Se ven así fachadas destruidas u ocultas por la superposición de carteles, estructuras metálicas y chimeneas. La arquitectura aparece desvalorizada y miniaturizada. Esta situación no sólo atenta contra la belleza del espacio urbano, sino también sobre la lectura poco clara que tienen los individuos del mismo, dificultando la identificación del habitante con su ciudad.

La contaminación visual es otro de los temas a los que se enfrenta la sociedad de este nuevo siglo. Está en manos de todos ir poniendo remedio a este fenómeno que afecta a nuestra calidad de vida, aunque, *a simple vista*, no nos demos cuenta.

Para todos los niveles [1]

Ruta del Camino viejo de Almodóvar



La Sierra de Córdoba posee algunos lugares ideales para la práctica del senderismo. Rutas que combinan el contacto con la naturaleza y la tradición histórica que encierra esta provincia, a través de paisajes y restos arqueológicos pertenecientes a la civilización romana o árabe.

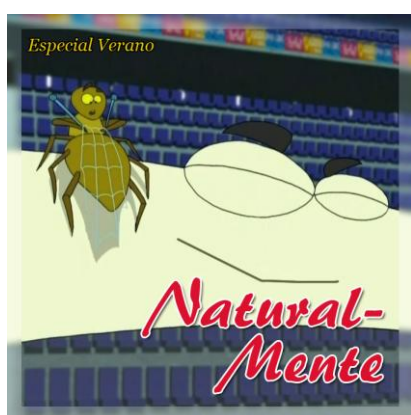
Hoy os recomendamos la ruta del Camino Viejo de Almodóvar. Este camino sirvió, probablemente, para comunicar Córdoba y la ciudad íbero-romana de Carbula, que estaba situada en la desembocadura del río Guadiato en el Guadalquivir. La ruta discurre a lo largo de once kilómetros y medio, que se pueden recorrer a pie o en bicicleta de montaña, en un tiempo estimado de unas 3 horas.

Varios son los enclaves que podemos destacar de este camino. Por una parte, está el arroyo de Guadarromán, lugar donde habita el águila culebrera y el azor, sin olvidar que es un lugar frecuentado por el lince ibérico que tiene una de sus comunidades más importantes en La Breña. Y por otra parte, también tenemos que destacar el imponente castillo de Almodóvar del Río, construido en el s. VIII, en plena época musulmana, sobre viejas edificaciones íberas y romanas. Os aconsejamos que subáis por sus torres para contemplar unas magníficas vistas de la vega del Guadalquivir.

El mensaje es muy claro: *¡Cuenta con la naturaleza en tus vacaciones!*

Para todos los niveles [t]

Jardín Botánico de Córdoba



Andalucía esconde más de un «rincón verde» que no deberíamos perdernos, auténticos paraísos naturales en donde podemos observar multitud de especies de plantas. Déjate llevar por dos sentidos: el olfato y la vista... ¡Os presentamos el Jardín Botánico de Córdoba!

Fundado en 1980 a petición de un grupo de profesores de la Universidad de Córdoba, encontramos este jardín situado a la orilla del río Guadalquivir. Estamos en un lugar donde podremos estar en contacto con diferentes espacios... presta atención.

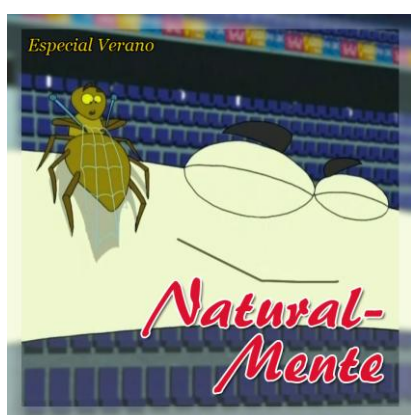
En el Arboretum encontramos una colección de árboles y arbustos procedentes de todo el mundo simulando un bosque natural. Teniendo como escenario un estanque octagonal, podemos pasar a la Rosaleda, espacio creado con diversas variedades de rosas. De especial interés para los invidentes, encontramos también el Jardín Tacto-Olfativo. Incluso podemos visitar una Escuela Agrícola, donde se cultivan plantas de interés económico (cítricos, olivos, vides, hortalizas...).

Estamos en un lugar que ofrece al visitante espacios únicos y singulares. Muestra de ello son el Museo de Etnobotánica (se muestran los usos tradicionales de la plantas y su utilidad para la humanidad) y el [Museo de Paleobotánica](#) (único en Europa que presenta una importante exposición de flora fósil representativa de todas las edades geológicas).

Ya lo veis amigos, imposible perderse este jardín consagrado a la naturaleza vegetal.

Para todos los niveles [1]

Almería submarina



En cierta ocasión, os hemos hablado del Cabo de Gata en la provincia de Almería. Hoy abandonamos la superficie y nos sumergimos dentro sus aguas, conoceremos la Almería submarina... ¡Coge aire y al agua!

Este lugar es un destino ideal para los amantes del submarinismo, el *snorkel* (en superficie: con máscara, tubo y aletas) y la propia pesca submarina. Tenemos ante nosotros multitud de playas y calas para observar toda la actividad marina a poca profundidad, como el Monsul, San José, los Escullos, Isleta del Moro o los Muertos, entre muchas otras.

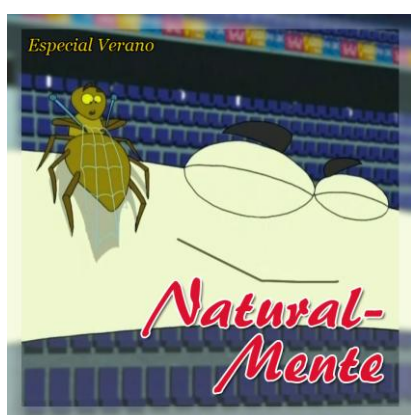
Empezamos por un lugar sin duda singular: ¿sabíais que en la costa almeriense hay un barco hundido? Efectivamente, a una milla al suroeste del faro de Cabo de Gata encontramos el Arna, un vapor mercante checoeslovaco que quedó hundido en 1928 tras colisionar con un bajo de la zona. Esta inmersión requiere de cierta experiencia y siempre acompañados por expertos o profesionales del submarinismo. No te pierdas la multitud de peces que habitan por la zona: peces luna, meros y cuidado con las barracudas.

Otras rutas que no te puedes perder son la Cueva del Francés (situada en Loma Pelada y compuestas por varias rutas y cuevas), la Amatista (su fondo recuerda en la forma a unas manos humanas), entre otras.

Queridos amigos, no os quedéis en la superficie, Andalucía encierra más de un secreto bajo sus aguas...

Para todos los niveles [1]

Cerro del Hierro, un Monumento Natural



Un Monumento Natural es un espacio o un elemento de la naturaleza de gran valor geológico, paisajístico o histórico que merecen ser objetos de una protección especial. También se les atribuye este nombre a formaciones que sean realmente singulares, raras y bellas.

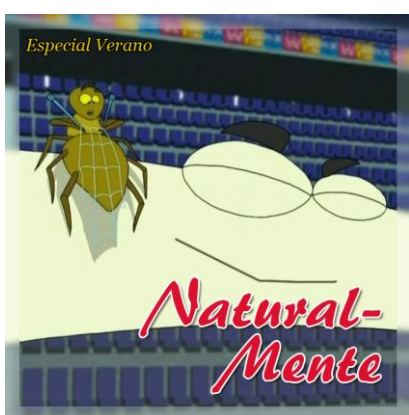
Aclarado esto, hoy ponemos rumbo a explorar uno de estos monumentos: Cerro del Hierro. Situado en plena Sierra Nortesevillana, cerca de los municipios de San Nicolás del Puerto y Constantina, encontramos este lugar con un claro pasado minero (sus orígenes datan de la época romana) y formado por unas singulares rocas, dando lugar a un asombroso *karst* (meseta de piedra caliza) ideal para los apasionados de la escalada.

Para no perderse ningún rincón de este Monumento Natural, os aconsejamos recorrer el sendero de Cerro del Hierro: una ruta de dos kilómetros, aproximadamente, que nos permite visitar las galerías y túneles excavados en sus rocas.

Y recordad que estamos cerca de Constantina, Conjunto Histórico Artístico, donde podemos hacer un stop en el camino y, además, degustar algún plato de su rica gastronomía.

Para todos los niveles [1]

Demasiada basura



Las bolsas de basura de nuestras casas no paran de engordar. Dicen que es otro síntoma más de la sociedad de consumo. Sea o no así, la noticia no es positiva, ni mucho menos.

En 1990, un español generaba una media de 323 kilos de residuos domésticos al año; actualmente, ha aumentado a 524 kilos, según el Observatorio de la Sostenibilidad en España. Pongamos como nos pongamos, es demasiada basura, demasiado veneno para la Tierra.

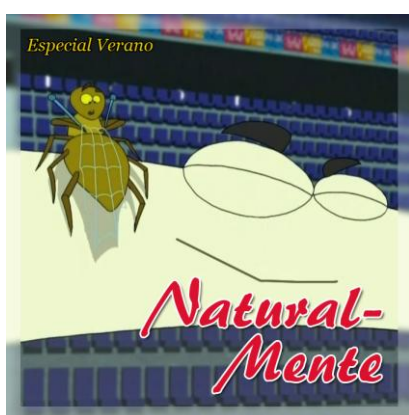
Con más fuerza que nunca, hay que recordar la «triple regla de oro» para gestionar bien los residuos: reducir, reutilizar y reciclar. La sociedad avanza en el reciclaje, pero no en las dos primeras opciones. De cerca de kilo y medio de residuos que generamos cada uno al día en casa, casi medio kilo corresponde a envases y envoltorios. Estos materiales son muy voluminosos, y a menudo también superfluos e incluso complicados de reciclar.

De la misma forma, debemos evitar comprar productos con exceso de embalaje. Si seguimos estas sencillas reglas, nuestras bolsas de basura habrán solucionado buena parte de su *sobrepeso antiecológico*, y el planeta también lo notará.

Para todos los niveles



Sierra de Cazorla, Segura y Las Villas



Brújula en mano, nos dirigimos al este de Andalucía... Próximo destino: Sierra de Cazorla, Segura y las Villas, en Jaén... ¡No te quedes atrás!

Este parque constituye el mayor espacio protegido en España, es Reserva de la Biosfera y Zona de Especial Protección para las Aves. Abarca 23 municipios, y en él nacen los ríos Guadalquivir y Segura.

Fundamentalmente, contiene la vegetación típica mediterránea, incluso alberga especies únicas como la violeta de Cazorla, el narciso más pequeño del mundo y una peculiar planta carnívora.

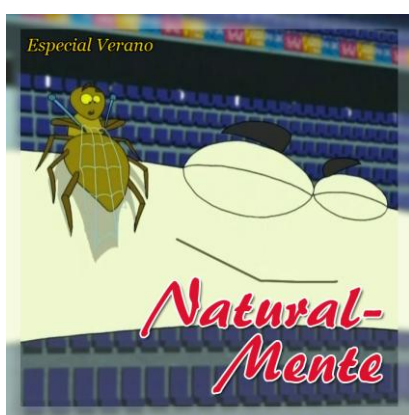
Dentro del parque se encuentra el [Jardín Botánico Torre del Vinagre](#), donde podemos conocer las plantas más representativas del lugar. Respecto a su fauna podemos encontrar zorros, ciervos, jabalíes y una gran variedad de aves rapaces, incluso podemos verlos en estado de semilibertad en el Parque Cinegético Collado del Almendral.

Así mismo, cuenta con formaciones de rocas muy llamativas como La Toba (cuevas de agua) o la Cueva de los Aguijones, entre otras.

Todo esto unido al patrimonio cultural que existe en la zona, hacen de este lugar un sitio imprescindible para nuestra agenda de verano, ¿a qué esperas?

Para todos los niveles [1]

Sierra Nevada



Sí, lo sabemos... En *Contar con el Fútbol* no nos hemos vuelto locos y somos conscientes de que estamos en verano, por lo que las posibilidades de esquiar son cero. Pero Sierra Nevada esconde algo más que nieve, estamos ante un universo natural por descubrir.

Situada en la provincia de Granada y parte de la de Almería, este lugar está declarado Reserva de la Biosfera y Parque Natural por sus peculiares paisajes y su rica vegetación y fauna.

Era conocida por los árabes de la Edad Media como «Sierra del Sol», y no podemos olvidar que en este lugar está el pico más alto de toda la Península Ibérica, el Mulhacén, con sus 3.481 metros.

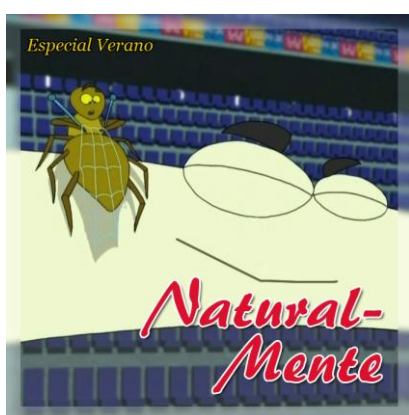
Si hay un animal que predomine en esta zona es la cabra montés, aunque cuenta con muchos seres invertebrados únicos en este espacio, por ejemplo, más de 20 especies de mariposas. En cuanto a la vegetación, es obligada la visita al Jardín Botánico de La Cortijuela, donde se muestran más de un centenar de especies de la flora del Parque.

Es un lugar ideal para hacer senderismo o montañismo y cuando estemos agotados, recordad que muy cerca está Lanjarón, donde en su balneario podemos disfrutar de las propiedades medicinales de sus aguas. ¿A qué estáis esperando?

Sierra Nevada tiene todo un universo por explorar más allá de la nieve...

Para todos los niveles [1]

Reciclar el aceite



¿Sabes dónde tirar el aceite de las frituras o de todos los alimentos que fríes en aceite, hechos en casa?

Aunque no cocinemos muchos alimentos fritos en aceite, cuando lo hacemos, normalmente tiramos el aceite usado en la pileta de la cocina o en algún otro resumidero, ¿verdad?

Ese es uno de los mayores errores que podemos cometer: ¡un litro de aceite contamina cerca de un millón de litros de agua! Es una cantidad suficiente para todas las necesidades de una persona durante 14 años. Así que, si no lo ponéis en práctica aún, hay que seguir estos tres pasos para contribuir a que no se contamine más agua.

Lo mejor que podemos hacer es:

1. Esperar, aunque eso te tome un poco más de tiempo, a que el aceite usado se enfríe.
2. Colocar el aceite de desperdicio enfriado en una botella de plástico (como las de refresco, suavizante, etc.).
3. Cerrarla y colocarla luego en la basura de reciclar plásticos.

Ya sabéis, amigos, contamos con vosotros para que el aceite se recicle, y no dañe la calidad de nuestras aguas.

Para todos los niveles [1]

Ahorrar combustible (I)

Especial V Según datos de la DGT, durante los meses de julio y agosto se prevén más de 86,2 millones de desplazamientos (41,9 millones en julio y 44,3 millones en agosto), lo que supone un 0,4% más que el año pasado. De esta forma, durante los fines de semana veraniegos la imagen de las carreteras saturadas en dirección al mar o a la montaña será una constante.

Eso, en términos de combustible, supone un volumen consumido muy importante, y más para un planeta que exige cada vez más conciencia de ahorro por parte de los ciudadanos. Por ello, hoy en *NaturalMente* os daremos 5 consejos para que pongan en práctica los conductores y, de esta forma, reduzcan el consumo de diesel o gasolina de sus vehículos.

1. Cuidado con el exceso de maletas. No es conveniente cargar el vehículo en exceso, ni tampoco exceder el «aforo» del mismo. Está comprobado que por cada cien kilos de peso adicional, el consumo de combustible se incrementa en un 5%. Además, si no se va utilizar la baca es recomendable retirarla, ya que llevarla vacía aumenta el gasto de carburante un 2%.

2. No abusar del aire acondicionado. Lo ideal es que oscile entre los 22 y los 23 grados de temperatura. Un uso irracional puede incrementar el consumo de combustible hasta un 20%.

3. No acelerar al arrancar el coche. El mero hecho de poner el coche en funcionamiento ya consume energía, pero arrancar sin acelerar hará posible que el motor precise de un menor gasto de carburante.

4. En caso de atasco prolongado, conviene apagar el motor. En caso de retenciones, es recomendable apagar el motor del vehículo si la parada sobrepasa el minuto de duración. Esta simple práctica puede suponer un ahorro medio de una cuarta parte del depósito de carburante.

5. Usar marchas largas. La forma más eficiente de conducir es hacerlo con las marchas más largas posibles, y manteniendo el motor a bajas revoluciones para que la energía necesaria sea menor.

Para todos los niveles [1]

Ahorrar combustible (y II)

Especial V Ayer os ofrecíamos cinco consejos del decálogo que nos facilita la DGT para ahorrar combustible y, de paso, contribuir a que el planeta sufra un poco menos nuestro impacto. ¿Queréis conocer los cinco restantes?

6. Emplear correctamente la caja de cambios. Un coche muy revolucionado consume mucho combustible, y su rendimiento no es tan superior como parece.

7. Mantener la velocidad lo más uniforme posible durante el viaje. Evitar frenazos bruscos incrementa la seguridad al volante, disminuye el riesgo de accidentes entre un 10% y un 25%, y se reduce el gasto en gasolina.

8. Evitar el punto muerto. En contra de la creencia popular, en punto muerto el vehículo tiene un consumo fijo de aproximadamente medio litro de carburante por hora. Para ahorrar combustible es aconsejable poner una marcha larga y dejar que el automóvil ruede con ella sin acelerar. De esta forma, el movimiento de las ruedas mantendrá el motor en marcha y, a más de 20 km/h, el consumo de gasolina será nulo.

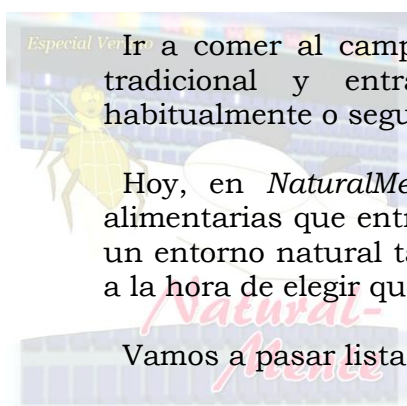
9. Vigilar la presión de los neumáticos. Un mantenimiento inadecuado del vehículo también aumentará de forma innecesaria los gastos de combustible, por lo que es recomendable antes de ponerse en carretera realizar una puesta a punto del vehículo. Los neumáticos desinflados y un filtro de aire sucio aumentan un 6% el consumo, mientras que unas bujías en mal estado de conservación lo incrementan hasta un 10%.

10. Respetar la distancia de seguridad. La prisa por llegar a nuestro destino es una mala compañera de viaje, por lo que en ningún caso hay que «achuchar» al vehículo que nos precede sino aplicar la tranquilidad y la templanza. Es preciso mantener una distancia de seguridad adecuada y un campo de visión que permita divisar tres vehículos por delante.

Bueno, amigos, esperamos que, con estos consejos, vuestros vehículos os lleven a donde necesitáis, de una forma más ecológica y económica. ¡Doble tanto!

Para todos los niveles [1]

Comer en el campo



Ir a comer al campo con la familia o los amigos es una actividad tradicional y entrañable que todos hemos hecho, hacemos habitualmente o seguro que estamos deseando llevar a cabo.

Hoy, en *NaturalMente*, vamos a centrarnos en las precauciones alimentarias que entraña una comida en el campo. El que estemos en un entorno natural también debe modificar nuestra actitud y criterios a la hora de elegir qué ponemos en el *menú campestre*.

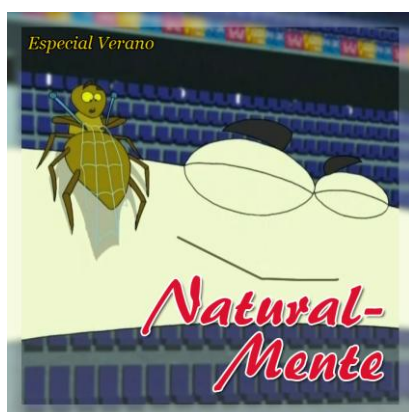
Vamos a pasar lista a algunas claves:

- a. Nunca llesves mayonesa casera, sino siempre de bote.
- b. No bebas agua de arroyo o manantial, aun cuando parezca limpia y transparente.
- c. No dejes los alimentos, cocinados o no, expuestos al sol o a los insectos. Tápalos bien o resguárdalos donde corresponda.
- d. Evita, en lo posible los mariscos, o consúmelos en el menor tiempo después de haberlos adquirido, pues no se comportan bien mucho tiempo lejos de la nevera.
- e. Cuidado con las bebidas excesivamente frías, sobre todo, si estamos acalorados.
- f. No consumas demasiadas grasas. Las frutas y verduras son más aconsejables en los días de estío.
- g. Cuidado con el alcohol, que puede precipitar problemas coronarios en las personas de más edad, principalmente durante el verano. Por supuesto, queda descartado para los conductores y conductoras.
- h. Aumenta la ingesta de líquidos en los pequeños y ancianos para que permanezcan hidratados y compensar el riesgo de las altas temperaturas.
- i. Pasarlo bien no es comer hasta la saciedad, es más importante mezclar sabores y platos de nuestro agrado en una justa proporción y cantidad. Así también evitarás un exceso de sopor y somnolencia.

Disfruta de la naturaleza con una buena comida campestre, pero es bueno que cuides lo que comes, *naturalmente*....

Para todos los niveles [1]

Parque Natural de Despeñaperros



Situado al norte de Jaén y paso natural que comunica la meseta castellana con Andalucía, encontramos un parque natural formado por un desfiladero labrado en las rocas por un río... ¿Lo habéis acertado? Efectivamente, ¡estamos en Despeñaperros!

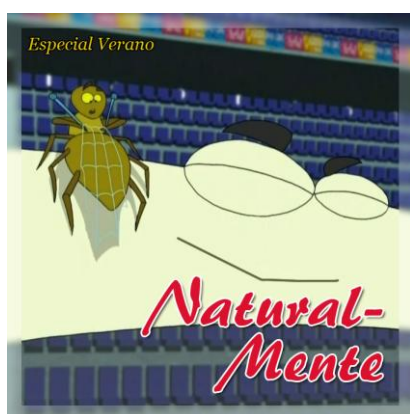
Es uno de los parques naturales más pequeño de Andalucía, y comprende sólo un municipio, Santa Elena. Escenario natural de la histórica batalla de Las Navas de Tolosa, posee llamativos enclaves o formaciones naturales imposibles de perderse; hablamos de la cascada de Cimbarra, el Salto del Fraile o las Correderas.

De gran importancia es también el Santuario del Collado de los Jardines, donde se encuentra la Cueva de los Muñecos, sitio sagrado para la civilización íbera que depositaba en este lugar pequeñas figuras de bronce en forma de ofrenda. Por la zona también podemos encontrar muestras de arte rupestre (Cueva del Santo) y restos romanos, concretamente 100 metros de calzada romana muy bien conservada.

Aún así, os aconsejamos que paséis por el Centro de Visitantes Puerta de Andalucía, donde os informarán de todos los caminos y senderos que encierra este lugar. ¡Buen viaje!

Para todos los niveles [1]

Los «abuelos» de la tierra



Hoy desde *Contar con el Fútbol* os presentamos a los «abuelos» de nuestros bosques, los árboles más antiguos de nuestros parques que persisten durante generaciones humanas y que forman parte del paisaje ancestral de nuestra tierra.

Empezamos con el *mayor* de todos ellos. Se trata de una Encina milenaria situada en Cabra del Santo Cristo (Sierra Mágina, Jaén). Declarada Bien de Interés General, posee 300 metros de perímetro de copa y forma parte del catálogo de árboles singulares de España.

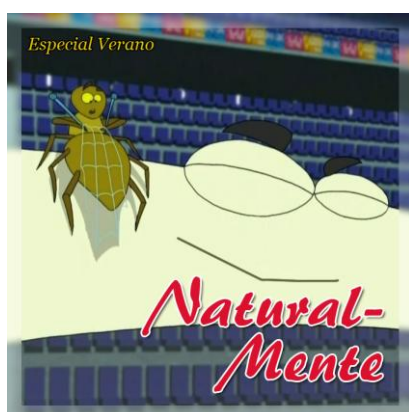
Seguimos con el [Castaño Santo](#), situado en [Istán](#), en la [Sierra de Las Nieves](#) (Málaga), con más de ochocientos años de antigüedad. El tronco mide 13,95 metros de circunferencia, y tiene una altura de unos 23 metros; es conocido como el «Abuelo de la sierra».

Alcornoces de 800 años en la provincia de Córdoba ([Almodóvar del Río](#)); el [Chaparro de la Vega](#) (Coripe, Sevilla), encina con más de 200 años; secoyas del s. XIX en Granada... No cabe duda que Andalucía tiene historia, «historia verde» y recordad este mensaje: igual que respetamos a nuestros abuelos, respetad a los árboles.

Para todos los niveles



Parque Natural de Doñana



Ya sabéis que *Futy* es un incansable viajero y le encanta recorrer nuestra tierra. Hoy nos llamado desde la provincia de Huelva, donde ha ido a visitar uno de los maravillosos parques naturales de nuestra región: el Parque de Doñana.

Este Parque es un espacio natural protegido con una extensión de más de 53.000 hectáreas, en el que se incluyen masas forestales de pinos, marismas, más o menos transformadas, y tramos de brazos y caños del río Guadalquivir que antiguamente inundaban la marisma. Es considerada la mayor reserva ecológica de Europa.

Su gran extensión de marismas acoge durante el invierno a numerosas especies de aves acuáticas, que suelen alcanzar cada año los 200.000 individuos.

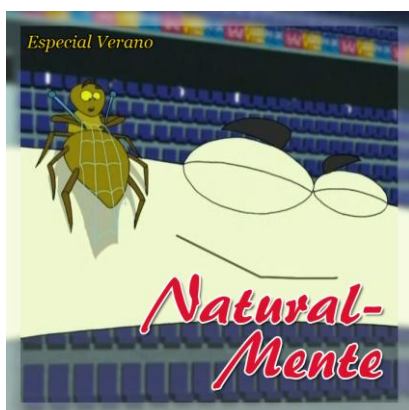
En su bellissimo paisaje contrastan los densos bosques de pinares con las grandes extensiones de dunas móviles. La riqueza de su flora y fauna sorprenden igualmente destacando algunas especies en peligro de extinción como el lince ibérico.

Dentro del Parque hay diferentes centros y lugares de interés como la Estación Biológica de Doñana, El Palacio del Acebrón, El parque lunar de Matalascañas y Museo del Mundo Marino o el Centro de Visitantes del Acebuche.

En fin, un lugar para disfrutar de la naturaleza que no debéis dejar de conocer.

Para todos los niveles [t]

Conoce los Pinsapos



Futy está preparando de nuevo la mochila; eso quiere decir que nos va a enseñar una nueva ruta, un recorrido donde habita un árbol muy singular: el pinsapo.

Concretamente nos dirigimos a la sierra deGrazalema en Cádiz. Eso sí, tenemos que advertiros que la visita al pinsapar sólo puede realizarse en algunas épocas del año y con límite de visitantes, por lo que os recomendamos que solicitéis información antes (la oficina del parque está en El Bosque).

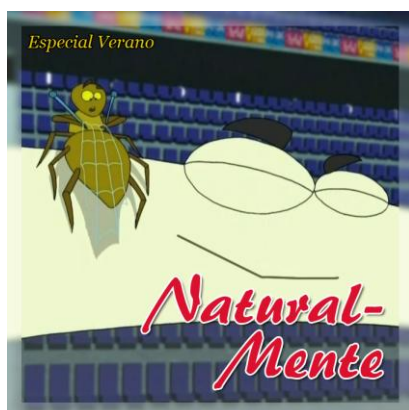
El pinsapo está especialmente concentrado en la Sierra del Pinar, y desciende de los abetos centroeuropeos que se formaban aquí en la época de los glaciares. Quedan otros ejemplares en la Sierra de las Nieves (Málaga) y en los Montes Urales (Rusia).

Podemos recorrer el parque a través de numerosos itinerarios: a pie o montados en caballo; desde el aire a través de parapente (Cerro Albarracín en El Bosque) e incluso desde el agua, practicando piragüismo por el embalse de Zahara y El Gastor. Sin olvidar la antigua calzada romana que comunica los pueblos de Benaocaz y Ubrique.

Nueva ruta y nueva aventura, seguid pendientes a nuestra web para no perderos ninguna... ¡Hasta la próxima!

Para todos los niveles [1]

El lince ibérico



Hoy os queremos acercar a uno de los animales más singulares que pueblan nuestra comunidad: el lince ibérico.

Símbolo del medio ambiente mediterráneo, es una especie única que puebla los países de España y Portugal. En Andalucía tan sólo quedan unos cientos de ejemplares distribuidos por la zona de Sierra Morena y Doñana.

Este animal pertenece a la familia de los Félidos, caracterizado por tener un aspecto parecido al de un gato, pero de mayor tamaño, con las patas más largas, zarpas grandes y fuertes, singulares patillas y orejas terminadas en un característico pincel de pelos de más de 2 cm de longitud.

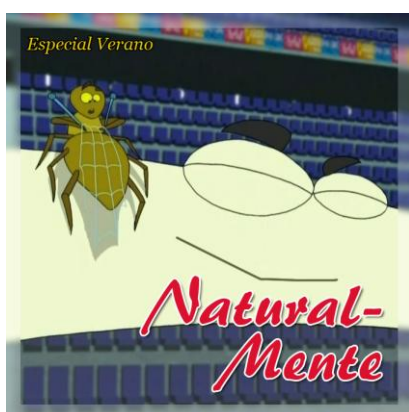
Es carnívoro y está considerado como un especialista en la caza de conejos, aunque consume otras aves como perdices.

El lince ibérico se declaró especie protegida en 1966 y es el felino más amenazado del mundo. Las principales amenazas directas sobre la especie son la mortalidad inducida por el hombre (trampas y cebos envenenados instalados ilegalmente para zorros) o muertes por atropellos, y también la creciente disminución de los conejos, su alimento básico.

En *Contar con el Fútbol* apoyamos todas las iniciativas para la conservación de este animal. ¡Defendamos al lince ibérico!

Para todos los niveles [1]

Incendios forestales



Hoy, desde *Contar con el Fútbol*, queremos sensibilizaros con algo que, desgraciadamente, ocurre casi todos los veranos: los incendios forestales. Evitar este tipo de incendios es un deber y todos tenemos que formar una buena defensa para controlarlos.

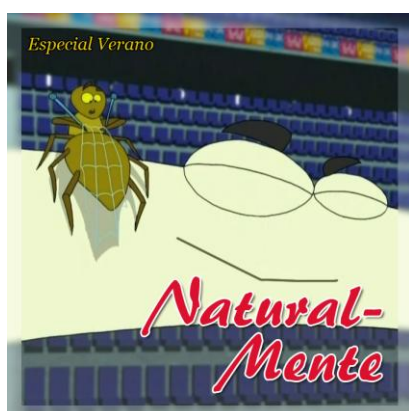
Es esencial controlar la eliminación de residuos. Por ejemplo, no será la primera vez que vemos que un conductor arroje una colilla mientras conduce. Este acto es algo muy peligroso, ya que una simple colilla puede dar pie, con un poco de viento y sol, a un incendio de dimensiones imprevisibles. Otro caso son las botellas abandonadas en el campo tras un día de barbacoa. De todos es conocido que el cristal actúa como una lupa que hace que los rayos del sol pasen a ser encendedores naturales.

En esta misma línea, también se ha de vigilar una simple hoguera hecha en mitad de un bosque o en el campo. Debemos asegurarnos en el sitio dónde la hacemos, hay lugares preparados para eso y controlar siempre que no haya viento y, por supuesto, asegurarnos de que se ha apagado completamente antes de marcharnos.

Hay que tener mucho cuidado queridos amigos, ya que los incendios forestales son muy difíciles de controlar, y después la recuperación de la zona es muy lenta. Y recordad, si nos encontramos con fuego o humo en nuestro camino, avisad al número de emergencias, el 112.

Para todos los niveles [t]

Ruta de los Pueblos Blancos de Cádiz



Nuestro amigo *Futy* ha pedido unos días libres y ha cogido la mochila para hacer una escapada. ¿Queréis saber a dónde va? Cádiz es su destino, concretamente, la singular zona de los «pueblos blancos». ¿Le acompañamos?

El nombre de esta ruta proviene de la antigua costumbre de los habitantes de la zona —como en tantos puntos andaluces— de encalar las fachadas de sus casas para repeler el calor.

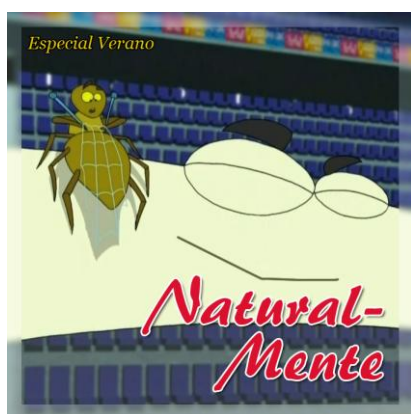
Pertenece a esta ruta pueblos tan pintorescos como Zahara de la Sierra, que alberga la zona natural conocida como «Garganta Verde», o Grazalema, que da nombre al Parque Natural y donde se encuentra el pinsapar más importante de la Península Ibérica.

No nos podemos dejar otras poblaciones como Ubrique, El Bosque, Algodonales (y sus actividades para los amantes del parapente), Setenil de las Bodegas (y sus casas construidas en las rocas), Prado del Rey, Olvera o El Gastor, conocido éste último como «el balcón de los pueblos blancos».

Gracias, *Futy*, por recomendarnos esta ruta, prometemos hacer fotos y enseñártelas... ¡Hasta la siguiente escapada, amigos!

Para todos los niveles [1]

Todos a reciclar



Desde *Contar con el Fútbol* queremos crear conciencia, queremos ser respetuosos con el medio ambiente, y saber qué hacer para preservar nuestra naturaleza. Por eso te lanzamos la siguiente pregunta: ¿Reciclas en tu hogar?

Reciclar es el proceso mediante el cual productos de desecho, basura, son nuevamente utilizados. Así mismo, va unido de la mano de otros conceptos como reducir y reutilizar.

Es muy importante conocer el destino de toda la basura que generamos. Existen varios contenedores como el gris, el más conocido, donde depositamos los restos de comidas; el verde para el vidrio, el amarillo para los plásticos y el azul para el papel y el cartón. Sin olvidar otros contenedores destinados a los restos de aceite (muy contaminante), pilas, medicamentos e incluso móviles.

Hoy en día es esencial educar con la mentalidad del reciclaje, es necesario luchar y que cada uno haga todo por su parte para salvar y conservar nuestro planeta. Y para eso hace falta apenas voluntad, ganas, y constancia.

Recordad que, acostumbrarnos a reciclar es una forma de fomentamos el desarrollo sostenible, reducir la contaminación y el impacto medioambiental. ¡Todos a reciclar!

«Contar con el Fútbol®: (Guía didáctica)»
© de los textos, Afin Creaciones, SL. 2010.
© de las ilustraciones, la FAF y organismos adscritos
«Contar con el Fútbol» es una marca registrada de la Federación Andaluza de Fútbol (FAF).



**Fundación del
Fútbol Andaluz**



**FEDERACIÓN ANDALUZA
DE FÚTBOL**



Afin Creaciones