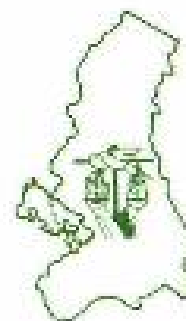


¡Los 10 Mejores alimentos del Planeta son BOLIVIANOS!

El agua del lavado tiene propiedades especiales, porque la saponina contiene sustancias resinosas anticancerígenas (que regulariza las células, como se explicó antes), y sirve para prevenir el reumatismo, pero no solo se debe consumir las semillas, también se puede comer las hojas de quinua, porque son ricas en calcio, vitaminas A y C y clorofila (savia vegetal). Es uno de los vegetales más sanos para ser preparados en sopas y con otras verduras y tendrían que venderse como vegetales en todos los mercados.

Este superalimento está siendo revalorizado. En investigaciones de la NASA "La quinua ha pasado a ser un cultivo CELLS (controlled ecological life support system). El concepto CELLS significa que se utilizará plantas para disolver el dióxido de carbono en la atmósfera y al mismo tiempo para generar oxígeno, agua para las tripulaciones de las misiones espaciales de larga duración. Quiere decir que la quinua también tiene propiedades incalculables para el medio ambiente.

El tarhui.- Es una variedad de porotos que tenemos, existen 120 variedades de porotos, cada variedad con propiedades únicas. La propiedad más especial del tarhui son las saponinas que combaten ciertos tipos de cánceres como mencionamos líneas arriba, además tiene gran cantidad de proteínas, minerales y vitaminas: una consideración, la carne sale cara y perjudicial para la salud (con tanta grasa y ácido úrico), en cambio el tarhui, con tanta proteína es barato: ¿porqué no cambiar la carne por tarhui?, ya que la preparación es fácil, ya se lo puede comprar remojado, es decir ya se le ha quitado el amargo y así se puede comer; otra forma de consumir es en forma de leche, solo se necesita agua hervida, una licuadora, un cernidor y un poco de miel de caña o chancaca: licuar media taza de tarhui en un litro de agua, cernirlo y apretarlo hasta sacar todo el líquido, y agregar miel de caña al gusto. También se puede consumir en forma de crema o en salsa en papas a la huancaína. En general todas las variedades de porotos son muy nutritivas pero el tarhui es el campeón.



MOVIMIENTO FRANCISCANO JUSTICIA Y PAZ COMISIÓN DEPARTAMENTAL DE LA PAZ

Teléfono-Fax: 231-8625

Casilla 340, Ciudad Nuestra Señora de La Paz, Bolivia

Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo

PORTADA

SEMANA SOCIAL LATINOAMERICANA 2007

Haciendo eco de la convocatoria del P. Raúl Bacarreza de la ciudad de Oruro, la Comisión Departamental de La Paz, determinó realizar la exposición de un panel de homenaje póstumo a dos mártires Latinoamericanos que ofrendaron sus vidas por la causa del reino, en esta exposición recordamos a Mons. Oscar Arnulfo Romero, Arzobispo de San Salvador, asesinado el 24 de marzo de 1980. "**San Romero de América**", nació en la ciudad de Barrios (San Miguel) el 15 de agosto de 1917, En 1937 ingresa al Seminario Mayor de San José de la Montaña en San Salvador, siete meses más tarde es enviado a Roma para proseguir sus estudios de Teología.

Su trabajo como Sacerdote comienza en la Parroquia de Anamorós, trasladándose poco después a San Miguel donde realiza su labor pastoral durante veinte años, durante todo este tiempo su país vive sumido en un caos político, se suceden golpes de Estado en los que el poder queda siempre en manos de los militares. En 1966 Monseñor Romero fue elegido Secretario de la Conferencia Episcopal del Salvador. Coincide con una actividad pública más intensa y un desarrollo de los movimientos populares que se manifestaría un año más tarde con la primera huelga general obrera. Su nombramiento como obispo auxiliar de Monseñor Luís Chávez en 1970 no fue bien visto por los sectores renovadores ya que monseñor Chávez y Monseñor Rivera, (también Obispo Auxiliar) estaban impulsando los cambios pastorales que el Vaticano II y la Conferencia de Medellín de 1968 exigían para el desarrollo de una nueva forma de entender el papel de la Iglesia Católica en América Latina. En 1977 fue nombrado Arzobispo de San Salvador, es una sorpresa negativa para el sector renovador que esperaba el nombramiento de Monseñor Rivera y una alegría para el gobierno y los grupos de poder que veían en este nuevo Arzobispo un posible aliado a sus políticas. Sin embargo el 12 de marzo es asesinado el P. Jesuita Rutilio Grande sacerdote progresista que colaboraba con los grupos campesinos de autoayuda y buen amigo de monseñor. Este hecho convierte a Monseñor Romero en un pastor más (peligroso) y comprometido con su pueblo que comienza a reconocer y valorar su trabajo. A partir de este hecho convertirá a Monseñor Romero en un aliado incondicional de los pobres del Salvador. Finalmente el 24 de marzo de 1980 un francotirador asesina a Oscar Arnulfo Romero mientras oficia una Misa en el hospital de la Divina Providencia donde vivía el Arzobispo. En la celebración del veinte aniversario de su muerte, el año 2000 se crea la "**Fundación Monseñor Romero**" que lleva una propuesta de beatificación que cuenta con el apoyo de católicos de muchos países y que es una forma de reivindicación del papel que aun desarrolla una parte importante de la Iglesia Católica en América Latina. (Continúa página 2.)

Teléfono-Fax: 231-8625 Casilla 340

Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo

La Paz - Bolivia

N.º.- 2007-3

IMPRESOS

El sacerdote jesuita Luís Espinal Camps, hombre dedicado a los medios de comunicación social de Bolivia, trabajó en cine, radio televisión y prensa escrita, Lucho Espinal nació el 4 de febrero de 1932 en España, Licenciado en filosofía, crítico de cine, escritor y periodista, trabajó en el periódico Presencia y en radio FIDES, catedrático de las Universidades Mayor de San Andrés y Católica de La Paz. Miembro fundador de la Asamblea Permanente de Derechos Humanos de Bolivia. Participó en la huelga de hambre iniciada por Domitila Chungara y 5 de sus compañeras exigiendo al dictador Hugo Bánzer llame a elecciones generales luego de siete años de cruenta dictadura. Cofundador y director del semanario Aquí. Es asesinado la noche del 21 al 22 de marzo de 1980, luego de ser cruelmente torturado por paramilitares bajo las órdenes de Luís Arce Gómez. Destacan entre sus múltiples obras las "Oraciones a quemarropa", que fueron encontradas entre sus manuscritos inéditos luego de su muerte, algunas las escribió para el cierre diario de las emisiones de Radio FIDES, las demás formaban parte de un libro inédito que el mismo Lucho Espinal tituló Oraciones a Quemarropa.

HUELGA DE HAMBRE CONTRA EL RACISMO GUBERNAMENTAL

En instalaciones del Salón San Francisco del Convento del mismo nombre de la ciudad de La Paz, el ciudadano Aymara Juan Germán Choque Apaza, Licenciado en Relaciones Internacionales de la universidad Schevshenko de la ex Unión Soviética, se declaró en huelga de hambre en el Hemiciclo de la Cámara de Diputados, desde el día lunes 26 de marzo, por lo que él cree un trato discriminatorio por parte del Gobierno de Evo Morales, ya que a pedido de una serie de instituciones entre las que se encuentra la CSUTCB (confederación Sindical Única de trabajadores Campesinos de Bolivia, el MAI (Movimiento Aymara por la Independencia), Mallkus de base y la población de Tiwanaku el día de la ascensión a la Presidencia solicitó al Presidente Morales Ayma, que el Compañero Juan Germán Choque Apaza sea nombrado Embajador de Bolivia en algún país de la Unión Europea o de Rusia Federativa, pedido que no se tomó en cuenta según este compañero por órdenes del propio Presidente y del Vicepresidente, cosa que considera como una agresión racista; hasta que por órdenes del Presidente de esa Cámara y luego de un operativo policial fue desalojado en medio de una serie de agresiones físicas de parte de los uniformados, pero lo que más lamenta este ciudadano es la agresión verbal y discriminación de parte del mismo Presidente de la Cámara de Diputados Lic. Edmundo Novillo, quien según el propio Juan Choque le dijo que el salón rojo de ese hemiciclo es únicamente para los diputados como él, lo que causó indignación en este ciudadano; inmediatamente después de ser desalojado de esas instalaciones, pidió que se lo reciba en instalaciones de la Basílica de San Francisco donde actualmente cumple esa radical medida, sin que hasta la fecha haya recibido la visita de ningún personero de gobierno. El día martes 3 de abril, luego de una Conferencia de Prensa el Lic. Juan Choque Apaza levanta su huelga de hambre indicando que había perdido una batalla más no la guerra.

¡Los 10 Mejores alimentos del Planeta son BOLIVIANOS!

(Continúa del anterior boletín)

Las vitaminas las encontramos en las frutas y las verduras y están clasificadas por letras como la vitamina C, estas regulan las funciones de nuestro organismo y las llamamos metabolismo, como la producción de glóbulos rojos con la vitamina B 12, o la coagulación de la sangre con la vitamina K.

Además necesitamos de varios minerales como el calcio, que se necesita para proteger los huesos y los dientes; otro mineral necesario es el yodo, que se necesita en poca cantidad, pero su carencia produce desequilibrios químicos en el organismo; la falta de yodo produce alteraciones en las glándulas tiroideas, que se manifiesta en el bocio que en algunas regiones del país son endémicas.

Igualmente necesitamos las sales como la sal común; otra sal que nuestro cuerpo necesita es la sal que se encuentra en la cáscara de papa, que es el cloruro de potasio. Existen otros elementos que nuestro cuerpo necesita como:

Saponina: tiene la característica de ser antioxidante, o sea previene la degeneración de células en nuestro organismo.

Celulosa: es un componente que generalmente se encuentra en la cáscara de los granos. Se llama fibra o afrecho y es indispensable en la digestión.

Glúcidos: Se denominan a las sustancias dulces que se encuentran en las frutas.

Grasas, ácido úrico, aceites, omegas: Las grasas son sustancias nutricionales, pero ojo, pueden ser saturadas, que producen trastornos en nuestro cuerpo. La más dañina de esas grasas saturadas es el ácido úrico, que abunda en las carnes.

Los aceites son necesarios pues contienen muchas vitaminas como la vitamina K, de la que hablamos líneas arriba, además aportan sustancias que regulan los células. Por ejemplo, los aceites omegas 3 y 6 son indispensables para el normal funcionamiento de las células del cerebro, entre otras funciones, antes se pensaba que solo existían en algunos animales de mar, pero se sabe que también existen en la castaña amazónica.

Toda la anterior explicación es para que nos demos cuenta que en la alimentación chatarra no existen esos elementos, puesto que se pierden en su elaboración y es una de las razones de que la alimentación chatarra enferme a la gente.

3.- Quinoa.- La quinoa posee muchas propiedades alimenticias, superiores a todos los cereales que nos traen desde afuera. En estado natural, esas semillas son recubiertas por saporinas, para ser consumidas deben ser lavadas con abundante agua, el consumo de la quinoa data de por lo menos unos 3000 años A.C., en la época de los Incas la llamaban grano madre y la veneraban como una planta sagrada. Según cuenta la historia, en tiempos de la conquista se les prohibía con pena de muerte a los nativos el cultivo y consumo por relacionarlos con su energía y fortaleza física. (continúa página 4.)

Continúa en la página 4.-