

# FAMILY & RELATIONSHIPS

## **¿Qué diferencias has notado entre las familias españolas y las inglesas/irlandesas?**

*En mi opinión, las diferencias entre las familias españolas y las inglesas no son muy grandes; al fin y al cabo debemos tener en cuenta que estamos hablando de dos países occidentales y los valores familiares son similares. Sin embargo, en España parece ser que los hijos pasan más tiempo con los padres y tardan mucho más tiempo en dejar el hogar familiar, mientras que los ingleses dejamos nuestros hogares en cuanto podemos. Por ejemplo, en España los padres cuidan de los hijos cuando son pequeños y es por eso que los hijos sienten la obligación de ocuparse de los padres cuando son mayores.*

## **¿Cuándo deben los jóvenes dejar de vivir con sus padres?**

*En mi parecer los jóvenes deberían dejar de vivir con sus padres en cuanto alcancen la mayoría de edad. Todo joven debe pasar por esa fase de aprendizaje de las dificultades que implica vivir solo. A menudo no valoramos el esfuerzo que nuestros padres tienen que hacer para darnos una vida digna y creemos que todo es tan sencillo como pedir continuamente. Cuando uno deja el hogar familiar se da cuenta de lo mucho que cuesta ganar dinero, lo asfixiante que en ocasiones puede ser tener que pagar los recibos de la luz, el agua, el teléfono, los seguros... la cantidad de tiempo que lleva limpiar la casa, planchar, lavar... Creo que así uno también aprende a hacer las tareas básicas del hogar, porque hay muchos jóvenes que con 18 años todavía no saben cocinar ni un huevo frito.*

## **¿Qué papel tienen los abuelos dentro de la familia de hoy en día?**

*Bueno creo que los abuelos deberían ser un complemento en la educación de los niños aportando cariño, cultura familiar, amor a las tradiciones, raíces familiares, ternura... no creo que su misión tenga que pasar de ahí. Estoy totalmente en desacuerdo con la figura de los abuelos canguros, y que cada vez se está dando más, ya que la gente mayor goza de mejor salud y la incorporación de la mujer en el mundo laboral ya es una realidad. En mi opinión, en muchos casos se produce un abuso por parte de los hijos cargando a los abuelos con una responsabilidad que no tienen que asumir. Creo que los abuelos tan solo deben actuar como padres cuando los padres no puedan hacerlo, por ejemplo, en un accidente, una situación económica insostenible, una enfermedad...*

## **¿Qué piensas de las familias monoparentales?**

*Bueno, las familias monoparentales son familias como otra cualquiera. Creo que lo ideal es que en una familia exista la figura del padre y de la madre pero por los motivos que sean no siempre es posible. Creo que las mujeres lo tienen más fácil que los hombres. La figura maternal parece ser más importante que la figura paternal. Una madre puede ofrecerle a un niño todo lo que necesita aunque no estoy tan seguro si un padre podría realizar las mismas tareas.*

### **¿Debe la madre trabajar o quedarse en casa?**

*Supongo que depende de la situación familiar de cada uno pero en mi opinión los bebés necesitan la figura y el amor de una madre durante los tres primeros años de su vida. No debemos olvidar que los recién nacidos requieren muchos cuidados y atención que en muchos casos sólo una madre le puede dar. No sería lo mismo si hubiera una niñera cuidando del bebé ya que no le puede dar el pecho o abrazarle con el mismo amor de una madre. En algunos casos resulta imposible para la madre quedarse en casa y cuidar del niño; en estos casos una niñera es la única solución. De todos modos creo que es bueno para el bebé ver a la madre continuamente durante los tres primeros años. Una vez pasados esos tres primeros años la madre puede volver al trabajo y el niño puede ir a una guardería donde se puede empezar a relacionar con otros niños de sus misma edad.*

### **¿Debe el hombre ayudar en casa?**

*Por supuesto que el hombre debe ayudar en casa. Las labores domésticas parecen estar destinadas a la mujer, aunque en los últimos años se han producido una serie de cambios propiciados por el auge de la convivencia en pareja, pero todavía la ayuda masculina en el hogar parece ser escasa. Creo que las tareas domésticas deberían estar repartidas entre los dos cónyuges a no ser que uno de los dos no trabaje. Pero si la mujer trabaja y el hombre trabaja, debería haber una distribución igualitaria de lo que cada uno de ellos realiza en casa. Es injusto cuando una mujer se ha pasado todo el día en el trabajo y llega a casa y también tiene que cocinar, lavar, planchar, etc. Las mujeres también se merecen un descanso. En España hay una nueva iniciativa por la cual los hombres firman una especie de contrato en el momento de contraer matrimonio en el que afirman que colaboraran en las labores domésticas si no quieren ser sancionados y creo que es una idea estupenda, debería ser impuesta en muchos otros países.*

### **¿Es mejor casarse por la iglesia o por lo civil?**

*No creo que haya mucha diferencia entre casarse por la iglesia o por lo civil. Sé que la gran mayoría prefiere casarse por la iglesia porque siempre queda más bonito en las fotos y siempre parece más oficial casarse por la iglesia. Aunque si dos personas se quieren que más da el uno o el otro. Al fin y al cabo lo que hacemos en la iglesia es una celebración simbólica porque lo importante son los documentos que firmamos en los juzgados antes de casarnos.*

### **El divorcio, ¿es bueno o malo para los hijos?**

*El divorcio es una lamentable realidad social. Se dice que uno de cada dos matrimonios acaba en divorcio y la mayoría de parejas divorciadas tienen hijos. Los especialistas coinciden en que es menos traumático para los niños, una separación que un hogar en permanente conflicto y agresión. A menudo, resulta que los pequeños se convierten en el centro de un campo de batalla y de una guerra de manipulaciones que tiene grandes repercusiones en la salud mental del pequeño. El divorcio de los padres normalmente causa problemas de comportamiento en los niños, depresión, e incluso pueden llegar a culpabilizarse por el divorcio de los padres. Es por esto que pienso que lo mejor es hablar la verdad desde el principio y aclararles lo que va a ocurrir e insistir en que van a seguir recibiendo el mismo cuidado y cariño por parte de ambos padres.*

### **¿Quién tiene el derecho de adoptar niños?**

*A mi parecer todo el mundo debería tener el derecho a adoptar niños siempre y cuando sean capaces de demostrar que los niños van a recibir el trato que se merecen. Podríamos poner tres ejemplos diferentes: las mujeres solteras, los ancianos y los homosexuales. Una mujer soltera que quiera tener un hijo y no lo tiene, ya sea porque no ha encontrado al hombre ideal o bien porque tiene problemas de fertilidad, debería de tener la posibilidad de adoptar un niño. En mi opinión, los ancianos también deberían poder adoptar niños. Al fin y al cabo estamos hablando de una figura paterna y una materna que pueden ejercer las mismas funciones que una familia más joven y en muchos casos quizá incluso disponen de más tiempo para los niños. En lo que a los homosexuales se refiere, no estoy del todo seguro de si es posible, porque se trata de dos hombres y creo que los niños necesitan más la figura materna que la paterna. No digamos como se sentirían los niños en la escuela si tuvieran que hablar de sus dos padres. No creo que la sociedad esté preparada de momento para que los homosexuales adopten niños.*

### **¿Deben los padres enseñar a los hijos sobre la religión?**

*Creo que los padres deberían ser los encargados de enseñar a los hijos sobre la religión. No está de más que las escuelas den una idea general sobre las diferentes religiones que existen en el mundo puesto que todavía hay mucha gente que sabe muy poco del Islam y sus doctrinas y al fin y al cabo nos ayuda a tener una mente más abierta y a entender mejor el mundo en el que vivimos. Lo que sí que sería difícil es enseñar todas las religiones de los estudiantes en una escuela. En muchas escuelas británicas hay estudiantes de muchas doctrinas diferentes y sería imposible contratar diez profesores diferentes para enseñar las diez religiones diferentes que pueden llegar a convivir en una escuela. La mejor opción es que sean los padres quienes se encarguen de instruir a sus hijos en su religión y luego éste puede decidir si quiere seguirla o no. Lo que quiero decir con todo esto es que todas las escuelas deberían ser laicas y la religión debería ser una tarea para los padres. Por decirlo de algún modo, la religión tiene que ver con las raíces de cada una, así que debería quedar en la familia pasar ese conocimiento.*

# RIGHTS & RESPONSABILITIES

## **¿Tienes responsabilidades en casa?**

*Bueno sí, más o menos. Depende de lo que se entienda por responsabilidades. Supongo que ayudo al igual que la gran mayoría de personas de mi edad. Puesto que en casa todos vivimos bajo el mismo techo, creo que es justo que todos hagamos algo. Por ejemplo, yo lavo los platos, pongo la mesa y a veces incluso cocino. Quizá no es mucho pero ayuda de algún modo a mis padres. Particularmente los chicos piensan que no es su deber ayudar pero es algo para todos, tanto hombres como mujeres. De hecho, no nos viene mal empezar a acostumbrarnos a las tareas domésticas porque llegará un día en el que tendremos que vivir solos o en pareja.*

## **¿Tus padres te dan suficiente libertad?**

*Si te soy sincero, sí que creo que mis padres me dan suficiente libertad aunque como joven que soy siempre pienso que debería tener más libertad. Por ejemplo, mis padres nunca se oponen a que salga hasta la hora que quiera siempre y cuando no tenga que ir al instituto al día siguiente. Me gustaría que me dejaran hacer lo que me da la gana, pero a veces tienen razón que en este momento, mi responsabilidad es sacar buenas notas y debo esforzarme y debo anteponer mis estudios a cualquier otra cosa.*

## **¿Deben los jóvenes tener un empleo?**

*Sí y no. Los jóvenes deberían tener un empleo a tiempo parcial para aprender lo mucho que cuesta ganar dinero y lo dura que es la vida del trabajo. Muchos jóvenes piensan que los padres son como un cajero automático que da dinero y no son conscientes de lo difícil que es ganarlo. También nos ayuda a darnos cuenta de que debemos esforzarnos para poder ir a una buena universidad y ganar suficiente dinero para tener una vida digna porque no queremos pasarnos la vida trabajando en la caja de un supermercado durante muchas horas y ganando poco dinero que no nos llega ni para pagar un alquiler decente para una casa. Creo que es una gran experiencia, pero por otro lado, puede que algunos jóvenes encuentren difícil compaginar los estudios y un trabajo. Sí que pienso que es posible hacer ambas cosas pero siempre debemos tener en cuenta cuáles son nuestras prioridades.*

## **¿Deben los jóvenes hacer trabajos voluntarios?**

*No hay nada de malo en hacer trabajo voluntario. Es bueno ayudar a la sociedad, de hecho nos ayuda a formarnos como personas y nos hace sentir bien cuando sabemos que estamos ayudando a la sociedad de algún modo. Me parece que cuando se es joven es la edad más adecuada para hacer trabajo voluntario porque es cuando disponemos de más tiempo. A medida que pasan los años resulta más difícil encontrar tiempo para hacer trabajo voluntario.*

### **Los jóvenes, ¿beben demasiado?**

*Creo que los jóvenes de hoy en día abusan del alcohol. El alcohol es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural, de la que más se abusa y la que más problemas sociales y sanitarios nos causa (accidentes de tráfico y laborales, malos tratos, problemas de salud, alcoholismo, etc.). Son muchos los jóvenes que salen cada fin de semana con un único objetivo: pillar un "pedo". Parece que la única manera de divertirse que ven los jóvenes de hoy en día es emborrachándose. Algunos justifican su consumo porque dicen que les produce desinhibición, euforia, relajación, aumento de la sociabilidad. . . pero a la larga puede tener repercusiones muy nocivas para la salud. De todos modos, el alcohol es objeto de una gran tolerancia social. En estas condiciones no es de extrañar los altos niveles de consumo y la precocidad de las edades de inicio. Supongo que la familia, la escuela y el conjunto de la sociedad deben impulsar la prevención desde edades tempranas y reducir la tolerancia hacia su uso.*

### **El tratamiento médico, ¿debe ser gratuito siempre?**

*Sí que creo que el tratamiento médico debe ser gratuito en la mayoría de casos, especialmente para aquellas personas que no se pueden permitir pagar un tratamiento privado. Al fin y al cabo todos nosotros pagamos impuestos y por consiguiente, tiene que ser un derecho a nuestra disposición. El único tipo de tratamiento médico que no debería ser gratuito es la cirugía estética. Dios nos ha dado un cuerpo y debemos aceptarlo tal y como es, si no estamos contentos con alguna parte de nuestro cuerpo tenemos la posibilidad de pagar dinero para cambiarlo.*

### **¿Es necesario a veces protestar políticamente?**

*Los políticos representan a nuestra sociedad y lo que piensan que es mejor para nosotros, pero no siempre tienen razón y a veces hace falta expresar nuestras propias opiniones. La mejor manera de protestar políticamente es mediante una manifestación en la que un gran número de personas que piensan de manera diferente a los políticos se unen para expresar una idea común. Todos somos libres para expresar nuestra opinión y si no estamos de acuerdo con algo que nos ha sido dictado, creo que lo mejor es expresarlo.*

### **¿Consideras que tienes suficiente oportunidad para expresar tus opiniones libremente?**

*Resultaría imposible expresar las opiniones siempre si por ejemplo un amigo te preguntase "¿estoy gordo/a?" "¿soy guapo/a?" siempre debes tener en cuenta los sentimientos de la otra persona además de ser sincero. Por consiguiente, expresar las opiniones de carácter personal puede ser peligroso, sin embargo, expresar opiniones de un carácter más general, tales como música pop, la moda, el deporte no resulta tan problemático. Pero opiniones de carácter político o religioso deben tratarse con sensatez.*

### **¿Piensas que los británicos cuidan demasiado bien sus animales?**

*Decir que los británicos cuidan demasiado bien a sus animales es quedarse corto. Para muchos británicos los animales parecen ser más importantes que los humanos en el sentido del cariño que reciben. De hecho, hay gente que cree que la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals tiene más apoyo que la Society for the Prevention of Cruelty to Children. Solo con decir que la primera tiene reconocimiento real, mientras que la segunda no. Incluso hay grupos activistas que son capaces de dañar a aquellas personas que experimentan con animales por tal de hacer publicidad. Las cifras hablan por si solas, solo hace falta observar la cantidad de dinero que cada año se gasta en este país en la compra de comida para animales.*

### **¿Deben los padres usar castigos físicos?**

*Por supuesto que no. Al usar la violencia, los padres enseñan a sus hijos que la violencia es un comportamiento aceptable. Por el contrario, los padres deberían establecer límites aceptables de comportamiento y asegurarse de que sus hijos saben que sus padres los quieren y los valoran por lo que son. Los niños que sufren abusos físicos a menudo abusan a sus hijos en un futuro. La violencia solo lleva a más violencia.*

### **¿Cómo deben los profesores mantener la disciplina en clase?**

*Esta pregunta no resulta fácil de contestar. La verdad es que los profesores no deberían hacer un esfuerzo enorme por mantener la disciplina en la clase. Todos los estudiantes deberíamos de sentirnos privilegiados por tener acceso a una educación escolar y todos aquellos que no sepan comportarse en la clase o que no dejen aprender a los otros deberían ser expulsados o llevados a un lugar distinto. En muchos países, la mayoría de la población no tiene la posibilidad de acceder a una enseñanza gratuita, así que deberíamos estar orgullosos de que es así en nuestro país.*

# LEISURE

## **¿Por qué es importante el tiempo libre?**

*En nuestra vida todos debemos encontrar un equilibrio. No hacer nada no es bueno para nosotros y hacer demasiado tampoco lo es. Es importante encontrar un equilibrio entre el tiempo para relajarse y quitarse el estrés causado por el trabajo. Por ejemplo, hay gente que tiene trabajos que exigen mucho, pero pasar mucho tiempo en el trabajo no significa que vayas a ser más eficiente. Por ejemplo, no es seguro conducir una distancia larga a menos que de vez en cuando hagas una parada para descansar, así que no sería positivo a nivel mental o físico trabajar sin tener tiempo para relajarse.*

## **¿Qué haces tú personalmente para relajarte?**

*Cuando estoy muy estresado voy al gimnasio, allí intento sacar todo el estrés que tengo acumulado dentro. Los fines de semana, por ejemplo, intento salir con mis amigos y distraerme para olvidarme de los estudios; creo que es importante centrarse en los estudios durante la semana y luego tomarse el fin de semana de descanso. Hay gente que piensa que para relajarse hay que gastar mucho dinero, pero creo que hay muchas actividades que no cuestan dinero como ir al parque, ir de paseo por el centro, jugar al fútbol con tus amigos, etc.*

## **¿Por qué los jóvenes siempre se quejan de que están aburridos?**

*Supongo que es porque la sociedad ha cambiado y los jóvenes ahora tienen que estar entretenidos constantemente y tampoco saben como divertirse solos. Si comparamos la sociedad de hoy en día a la sociedad de hace cincuenta años, quizá encontremos muchas diferencias, pero antes los jóvenes sabían divertirse con cualquier cosa. Antes ni había televisores, ni videoconsolas, ni toda esta tecnología que tenemos hoy en día; pero no cabe duda de que los jóvenes antes sabían como divertirse. En la sociedad actual necesitan que alguien o algo les entretenga porque no lo saben hacer solos. Quizá sea culpa de la sociedad por haberlo dejado llegar a este punto, pero también es responsabilidad de los padres enseñar a los hijos diferentes maneras de divertirse.*

## **¿Piensas que las instalaciones deportivas deben ser gratuitas?**

*Sería fantástico si las instalaciones deportivas fueran gratuitas, porque quizá así habría menos gente obesa. A todos nos gustaría ir al gimnasio o a algún sitio donde poder hacer deporte, pero el precio que hay que pagar para poder utilizar las instalaciones deportivas ha llegado a unos puntos astronómicos y mucha gente piensa que no vale la pena pagar tanto dinero si no se va a poder amortizar. También tenemos que tener en cuenta que el funcionamiento de las instalaciones no es barato, pero a lo mejor el gobierno podría subvencionar el coste de estas instalaciones para que fuera más asequible.*

### **Los libros, ¿están pasados de moda?**

*No, no es que estén pasados de moda, pero sí que es verdad que las nuevas tecnologías les están empezando a hacer sombra. Si yo tengo que leer un libro, es decir, una novela, prefiero sentarme en un sillón con el libro y leerlo a gusto. Otros prefieren utilizar la pantalla de un ordenador, ya que los libros electrónicos están cada vez más de moda, posiblemente por la cantidad de ventajas que ofrecen. Por lo que se refiere a libros de consulta, tales como diccionarios o enciclopedias, hay que reconocer que es mucho más fácil utilizar un ordenador o un aparato electrónico porque la consulta es mucho más rápida y vivimos en una sociedad que avanza a pasos agigantados. De todos modos debo reconocer que no soy un gran lector y que dispongo de poco tiempo para la lectura.*

### **¿Juegas mucho con el ordenador?**

*Lo cierto es que no paso mucho tiempo delante del ordenador. No es que no me guste pero después de haber pasado todo el día en la escuela enjaulado, lo que menos me apetece es quedarme en casa encerrado mirando a una pantalla, prefiero ir al gimnasio o ir a tomar algo con mis amigos. Tengo amigos que adoran el ordenador, después de llegar a casa enciende el ordenador y se pasan horas jugando a los videojuegos. Respeto mucho su decisión, pero pasar tanto tiempo embobado mirando a una pantalla no creo que sea lo mejor, ya que pierdes la oportunidad de relacionarte con otros humanos y a la larga acabas perdiendo amigos. También hay que tener en cuenta los perjuicios de pasar tantas horas sentado, no es buena ni para la salud mental como la física. Ya lo advierten que incluso se puede tener un ataque de epilepsia si se mira fijamente a una pantalla durante mucho tiempo o puede dañar la vista.*

### **¿Es importante para ti la moda?**

*Me gustaría decir que no, pero la verdad es que sí que lo soy. La sociedad de hoy en día parece juzgar a las personas cada vez más por el físico y la apariencia así que resulta prácticamente imposible no seguir las tendencias de la moda. Cuando veo a compañeros de clase que llevan unos pantalones nuevos o una camiseta de última tendencia pues me entran ganas de comprarme una también. De momento, intento ir a la moda, aunque no me puedo permitir comprarme ropa nueva cada semana porque es demasiado caro, pero espero que cuando trabaje y gane mi propio dinero entonces tendré la oportunidad de comprarme lo que quiera. Creo que es imposible no seguir la moda, los jóvenes de hoy en día han creado un pasatiempo nuevo: "ir de compras"; así que aunque no quieras, no tienes más elección que ir a ver tiendas.*

### **El turismo, ¿trae más problemas que ventajas?**

*La principal ventaja del turismo es la cantidad de dinero que genera. El turismo es una de las fuentes principales de ingresos para países como España y de ahí que se invierta tanto dinero en la preparación de instalaciones adecuadas y zonas recreacionales aptas para los turistas. Aunque, también hay muchos inconvenientes para los habitantes de las zonas turísticas. Sus vidas se ven afectadas por una subida en el coste de vida, ya que los turistas disponen de un poder adquisitivo superior al de las personas que viven allí. También depende del tipo de turismo, hay zonas especialmente diseñadas para un turismo barato que por lo general suelen ser más problemáticas.*



### **¿Conoces algunas fiestas españolas?**

*Sí conozco varias fiestas españolas y la que más me gusta es el Carnaval. El Carnaval es una fiesta parecida a Halloween, puesto que la gente se disfraza y sale por las calles. Con esta fiesta se celebra el inicio de la cuaresma y normalmente tiene lugar a mediados de febrero pero depende del año. Normalmente hay desfiles por las calles y bailes. Es una buena oportunidad para disfrzarse de lo que siempre has querido y de pasar un fin de semana loco. El Carnaval es similar a los San Fermín que se celebran en el mes de julio en Pamplona y que tiene como acto más importante el famoso encierro. Aparte del encierro también hay desfiles parecidos a los del Carnaval y mucha fiesta.*

### **¿Qué es lo bueno de viajar al extranjero?**

*Viajar y visitar otros países tiene muchas ventajas. En primer lugar, creo que es la única manera de aprender un idioma. En la escuela nos enseñan muchas cosas pero resulta difícil poner todos esos conocimientos en práctica, mientras que si visitas el país donde se habla la lengua no te queda más remedio que practicar el idioma si quieres subsistir. Las ventajas no solo se reducen a lo lingüístico, sino que nos da una visión más amplia de las diferentes culturas y los distintos modos de vida. Con frecuencia creemos que el resto del mundo funciona igual que el nuestro, pero sólo hace falta viajar un poco para darse cuenta de que cada país tiene un estilo de vida completamente diferente. Además, creo que lengua y cultura están estrechamente ligadas, cuesta comprender ciertos términos lingüísticos a no ser de que vayas al país donde se habla la lengua y pases por la experiencia real. Aquí no se acaba todo, yo he viajado mucho y creo que hay una innumerable lista de ventajas que contribuyen a formarse como persona.*

# HEALTHY LIVING

## **¿Es importante mantenerse en forma?**

*Por supuesto que es importante mantenerse en forma. La salud empieza por la actividad física así se mantiene un cuerpo sano y se previene la aparición de enfermedades. Todo el mundo debería practicar una hora de ejercicio cada día, así se acabaría con problemas tales como la obesidad que tanto parece afectar a este país, también ayuda a reducir el colesterol. También contribuye al bienestar mental, es una de las medidas para combatir el estrés. Después de un largo día en la escuela o en el trabajo no hay nada mejor que ir al gimnasio, o a correr o a practicar cualquier tipo de deporte, para liberar las tensiones acumuladas a lo largo del día. Lo importante es comprometerse y no dejarlo para el día de mañana y por lo menos hacerlo tres veces por semana. Yo, por ejemplo, intento ir tres veces por semana al gimnasio y esto lo combino con una alimentación sana y equilibrada. Y tal y como decía el antiguo adagio latino mens sana in corpore sano, es decir, para que la mente consiga una mejor armonía, hay que mantener el cuerpo sano, cuidado, estimulado y saludable.*

## **La educación física ¿debería ser obligatoria en los colegios?**

*En mi opinión, la educación física sí que debería ser obligatoria en los colegios, quizá no debería ser obligatoria como asignatura, es decir, que no te den una nota dependiendo en lo bien o lo mal que lo haces porque hay alumnos que están en mejor forma física que otros; pero sí que deberían obligarlos a hacer deporte. Para muchos estudiantes quizá sea la única oportunidad que tienen para hacer deporte porque puede que sean demasiado vagos para ir al gimnasio o a hacer footing después del colegio. Esto es algo que los colegios pueden hacer para remediar el creciente problema de la obesidad infantil, y en particular, España, que se encuentra en cabeza entre los países europeos en lo que respecta al problema de la obesidad infantil. El deporte no lo es todo, en cualquier caso, los colegios también podrían tomar otras medidas como ofrecer un menú sano en los comedores.*

## **¿En qué consiste una dieta sana?**

*Una dieta sana consiste en una alimentación baja en calorías, variada y adecuada a los gustos de cada persona. Es importante respetar unos horarios a lo largo del día y fraccionar la comida en diferentes ingestas. Una dieta sana también se debería encontrar caracterizada por una gran variedad de frutas y verduras. Y todo esto se puede complementar con la práctica regular de ejercicio físico. Un ejemplo de dieta sana es lo que se conoce como la dieta mediterránea. Es un término bastante reciente que apareció después de que un estudio demostrase que en los países de la cuenca del mediterráneo había un porcentaje de infarto y una menor tasa de muerte por cáncer. Y esto se debe a las técnicas culinarias de este tipo de cocina, basada en productos como el aceite de oliva, el pescado, las frutas, legumbres, verduras y un estilo de cocinar que realza el sabor con elementos naturales que favorecen tanto la degustación como la digestión de los alimentos.*

### **¿Qué piensas de la comida basura?**

*Personalmente, no pienso que la comida basura sea mala siempre y cuando no pase a ser un hábito diario. De vez en cuando no nos hace ningún daño comernos una bolsa de patatas fritas. En los que se refiere a alimentos como hamburguesas y pizzas no hay porque dejar de disfrutarlas, pero eso sí, es fundamental que sean caseras. Si en casa elaboramos una pizza o una hamburguesa con ingredientes de buena calidad, no deja de ser saludable. Hay que tener en cuenta que además de la penosa calidad de los ingredientes en un establecimiento comercial, la manipulación de los mismos es totalmente antihigiénica. Estoy más que seguro que la comida basura que se compra no se fríe con aceite de oliva, los vegetales no son lavados y en numerosas ocasiones los empleados no muestran el más mínimo interés en lavarse bien las manos al elaborar la comida. Otro de los grandes problemas en lo que respecta a la comida basura es su publicidad y ésta está destinada a los niños. Es un poco como intentar tratar a un alcohólico en una ciudad en la que hay un bar cada tres metros. La comida basura es barata, recibe muchísima publicidad y está hecha para que tenga un buen sabor; mientras que la comida saludable es difícil de obtener, no tiene publicidad y es cara. Con una perspectiva como esta no es difícil de entender el creciente problema de la obesidad. Al igual que muchos medios de comunicación se niegan a hacer publicidad del tabaco y el alcohol, deberían de hacer lo mismo con la comida basura, o ¿acaso es menos perjudicial?*

### **¿Por qué se habla tanto de la obesidad?**

*La obesidad ha pasado a ser la enfermedad de este siglo. Cada vez es mayor el número de niños y adultos que sufren la obesidad, y el problema es que no solo se trata de una cuestión de estética sino que hay muchas otras enfermedades asociadas con la obesidad, puede causar problemas cardiovasculares y puede tener efectos muy dañinos a largo plazo. En países como Estados Unidos, uno de cada diez habitantes es obeso y en países como España el incremento en la obesidad infantil se ha calificado de preocupante, quizá ha llegado a un punto que el gobierno debería tomar cartas en el asunto porque las enfermedades fruto de la obesidad le están costando mucho dinero a la sanidad pública.*

### **¿Prefieres cocinar o comprar comida preparada?**

*Siempre que puedo intento cocinar puesto que la comida que yo preparo es mucho más saludable, aunque a veces no dispongo de tiempo y tengo que recurrir a la comida preparada. La comida preparada no es mala siempre y cuando no se tome cada día, sino que debe tomarse esporádicamente. Hay mucha gente que toma comida preparada con frecuencia y alegan no disponer de tiempo, pero luego se pasan horas sentados delante del televisor. Cocinar no tiene por que ser una tarea de mucho tiempo, sino que existen muchos platos fáciles y rápidos de preparar y que son muy beneficiosos para nuestra salud. En mi opinión, la gran mayoría asocia el cocinar a pasarse largas horas en la cocina preparando un exquisito plato que no nos va a llevar más de cinco minutos en comérselo, pero tal y como he dicho no es así. Luego, también hay gente que dice "es que yo no sé cocinar" y esa tampoco me parece una excusa válida, puesto que cocinar es tan fácil como abrir un libro y seguir los pasos. De hecho, hay muchos libros que tienen recetas facilísimas y son platos muy sanos.*

### **¿Es mejor vivir en el campo o en la ciudad?**

*Creo que para los jóvenes es mejor vivir en la ciudad que en el campo. A mí me gusta vivir en la ciudad porque siempre hay algo que hacer, si te aburres puedes ir al cine o a dar un paseo por las tiendas o bien puedes quedar con unos amigos e ir a tomar algo. Pero el campo también tiene sus ventajas. Antes solía vivir en el campo y los jóvenes también se divierten, quizá hay menos cosas que hacer pero tienes más libertad, no hay tantos peligros como en la ciudad, puedes hacer más deporte y es mucho más sano. Hay mucha más libertad en el campo pero sigo pensando que para los jóvenes hay más elección en la ciudad.*

### **¿El tabaco es un placer o un peligro? ¿Tú fumas?**

*Creo que es un peligro pero los fumadores piensan que es un placer. Entiendo el punto de vista de los fumadores, que no puedes juzgar algo que nunca has probado. El tabaco no es más que un tipo diferente de droga, te aficionas al tabaco y pasa a ser una actividad muy placentera, que te ayuda a relajarte y libera el estrés. Pero está claro que el tabaco causa la mayoría de cánceres asociados con los pulmones y las vías respiratorias, y que no tiene ningún beneficio. Los fumadores dirían los beneficios que tiene cuando estás nervioso, pero los nervios son causados por la falta de nicotina en la sangre. Y puesto que no es bueno para la salud me parece perfecto que hayan prohibido fumar en los lugares públicos en España, porque yo no quiero dañar mi salud porque a otros no les importe su salud. Así que totalmente acepto a los fumadores pero deberían haber zonas para fumadores y para no fumadores en todos los lugares.*

### **¿Crees que el alcohol es un problema creciente?**

*A mí me da la impresión de que el alcohol es un problema creciente. Cada vez son más los jóvenes que opinan que para divertirse hay que beber, y si esto fuera todo, pero el objetivo de la mayoría de ellos es emborracharse cada fin de semana. Este tipo de comportamiento tiene repercusiones perjudiciales a la larga. Los jóvenes empiezan bebiendo como algo divertido, o como algo que hay que hacer para pertenecer a un grupo y cuando se quieren dar cuenta necesitan el alcohol para sobrevivir. No es de extrañar que cada vez sean más los problemas causados por el alcohol, como la violencia doméstica, los problemas de salud o los efectos que puede tener sobre una familia al completo.*

### **¿Te preocupan las drogas en la sociedad de hoy?**

*La verdad es que me trae sin cuidado, cada uno es responsable de sus acciones. Las drogas han estado al alcance de todo el mundo desde hace ya un tiempo y las personas que las consumen normalmente lo hacen para conseguir algo que la vida en general no les proporciona. Si necesitas tomar drogas normalmente es porque necesitas la ayuda de un psicólogo. Las primeras veces que las consumes todo parece muy bonito pero llega un punto que te ves encerrado en un mundo muy oscuro del que es muy difícil salir. Hoy en día no podemos decir que no tenemos suficiente información sobre los efectos perjudiciales de las drogas, así que si las tomas allá tú. A veces hay que tener un poco de personalidad y saber decir no.*

## **Los jóvenes se quejan mucho del estrés, ¿es realmente un problema?**

*Me parece a mí que los jóvenes se quejan de vicio. Muchos de estos jóvenes que dicen estar estresados no sé cómo van a aguantar la vida cuando se introduzcan en el mundo laboral. Los jóvenes tienen responsabilidades igual que todo el mundo, y los jóvenes que tienen una vida muy estresante es porque lo han escogido así. La única responsabilidad que los jóvenes tienen es su familia, amigos y sus estudios; si luego deciden ir a hacer deporte, un club deportivo, etc. eso ya es su elección.*