

¿QUÉ PASA? FÁCIL



2022-12-03

Programmanus

av Sofía Martínez

¡Hola! ¡Bienvenidos a 'Qué pasa fácil'!

Hoy sobre:

- El movimiento Real Food
- Y "Mamá"

Mamá te amo y sé que me amás, tan distinta y tan igual...

Soy Jesús Marchal.

Pero primero... hablamos sobre uno de los movimientos sociales más famosos del mundo.

Las Madres de Plaza de Mayo

Muere la argentina Hebe de Bonafini, presidenta del famoso movimiento Madres de Plaza de Mayo.

Este grupo nace en Argentina en los años 70 para luchar por los derechos humanos y contra la dictadura militar.

En esa época, durante la llamada "guerra sucia", miles de niños desaparecen en Argentina.

¡Queremos nuestros hijos! ¡Que nos digan donde están!

En 1977 las madres y abuelas de los desaparecidos se unen.

Vamos las madres, con fuerza vayan al frente...

Y se manifiestan todos los días en la Plaza de Mayo de Buenos Aires para encontrar a sus hijos.

María, una de las madres, habla sobre el coraje de las madres para Canal Encuentro.

María: Era como un baño de coraje, el miedo estaba pero cuando llegamos allí estábamos más fuertes que antes.

Hoy en día la mayoría de los niños siguen desaparecidos y las Madres siguen manifestándose cada jueves en la misma plaza.

Plaza de Mayo

torg i Buenos Aires

muere

(hon) dörr

movimiento

rörelse

nace

föds

luchar por

kämpa för

derechos humanos

mänskliga

rättigheter

guerra sucia

smutsiga kriget

desaparecen

de försvinner

se manifiestan

de demonstrerar

un baño de coraje

ett bad av mod

siguen

de fortsätter

El movimiento Real Food

Sonsoles: Para desayunar tomo un bocadillo, por supuesto con aceite de oliva. A medio día algo de carne o pescado. Y para cenar me gusta algo ligerito, por ejemplo, pan con queso o algún tipo de fruta.

Sonsoles, de 28 años, come sano, comida real.

¡Muy buenas realfooders!...

El Real Food es un movimiento que ayuda a comer comida natural, con pocos ingredientes procesados. Hay mucho contenido sobre Real Food en podcasts y redes sociales.

Las personas que siguen este movimiento quieren mejorar su salud.

Sonsoles le explica a nuestra reportera Sofía Martínez que le gusta cocinar.

Sonsoles: Me gusta mucho cocinar porque cuando cocino hablo con mis padres sobre mi día a día...

¿Qué cosas buenas y malas tiene el movimiento Real Food?

Sonsoles: Como cosas buenas del Real Food... todos los jóvenes tienen acceso a esa información, de forma gratuita.

Pero como punto negativo... el Real Food se vende como algo innovador, nuevo, pero en realidad no lo es.

¿Crees que el movimiento Real Food puede crear una obsesión por la comida?

Sonsoles: Sí, es posible porque repiten mucho la idea de que no es bueno comer azúcares, procesados... Pero si tienes ganas de comerte una hamburguesa, un helado... no pasa nada, hay que disfrutarlo, lo importante es encontrar un equilibrio.

Sonsoles dice que lo importante es encontrar un equilibrio entre comer sano y disfrutar.

Mamá – Daniel Devita

El rapero argentino Daniel Devita hace una canción sobre las Madres de la Plaza de Mayo. Se llama “Mamá”.

Tan distinta y tan igual a las demás mamás.

Cuando el mandamás tortura junto al débil está siempre,

Que placer es compartirte con tanta gente.

Y no, no hay celos, mi familia está completa,

Sos la madre de Argentina y del planeta.

El próximo programa es el 10 de diciembre, ¡y es el resumen anual! Una edición especial de 10 minutos. ¡No te lo pierdas!

movimiento

rörelse

desayunar

äta frukost

aceite de oliva

olivolja

algo ligerito

något lätt

sano

hälsosamt

contenido

innehåll

redes sociales

sociala medier

que siguen

som följer

mejorar su salud

förbättra deras hälsa

tienen acceso a

de har tillgång till

se vende como

de säljs in som

en realidad

i verkligheten

obsesión

besatthet, fixering

disfrutarlo

njuta av det

encontrar un equilibrio

hitta en balans

canción

låt

plaza

torg

el próximo

nästa

resumen anual

årskrönika

¡No te lo pierdas!

Miss a inte det!