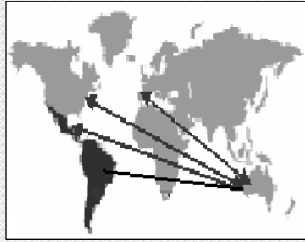


SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.
ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.



minutas
 SSDHAA's
 newsletter
 Office Address:
 11 Kenyon Street,
 Fairfield NSW 2165
 Australia
 Ph: 9726 7130



Not-for-profit organisation founded on the 5th April 1996

minutas
 Boletín de la SSDHAA©

Editor : Gladys.Hitchen@gmail.com

Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 27 No.10 Octubre 2023



¿Cuál es el lema del Día Mundial de la Alimentación?

La Organización para las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) celebra el 16 de octubre el Día Mundial de la Alimentación. Para 2021 (año en que también se conmemora el Año Internacional de las Frutas y las Verduras) se adoptó el lema

“nuestras acciones son nuestro futuro”.

¿Qué dice la OMS y la OPS sobre la Alimentación y nutrición?



Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

Nutrición Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y **enfermedades por deficiencia**.

La evidencia también ha demostrado la importancia de la práctica adecuada de la lactancia materna y la alimentación comple-

mentaria y los sistemas alimentarios saludables sostenibles.

Mediante políticas, legislación y estrategias sobre nutrición saludable, se puede prevenir la malnutrición en todas sus formas.

Respuesta de la OPS La OPS brinda liderazgo y cooperación técnica a los Estados Miembros en materia de nutrición saludable, como la lactancia materna y la alimentación complementaria, el etiquetado frontal, la prevención de la obesidad, la reducción de sal y la eliminación de ácidos grasos trans.

La **OPS** promueve, genera y difunde información sobre estos temas clave, políticas e intervenciones basadas en evidencia, y monitorea las tendencias.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS)

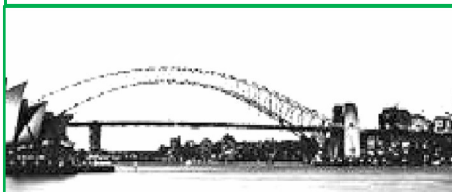
Ácidos grasos trans

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan la eliminación de los ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) para prevenir enfermedades no transmisibles, como cardiopatías coronarias.

El aumento del consumo de grasas trans (> 1% de la ingesta total de energía) se asocia a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria y de muerte por esta causa. La ingesta de grasas trans (AGT) es responsable de más de 500 000 muertes prematuras anuales por cardiopatía coronaria. **Pasa a la pág.10**

27 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2023-2024



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

Presidencia: Ana Verónica Valle	Vice-Presidencia: Gladys Riley	Secretaría: Víctor Zamora	Tesorería: Ana Tudela
Coordinación Bienestar Social Maritza Postigo	Coordinación Actividad Física Alicia Arenas	Coordinación Educación Mercedes Rivera	Coordinación Prensa & Propaganda Aura López
VOCAL Heriberto López	VOCAL Lolita Bolaños	VOCAL Ana Mateluna	VOCAL Rafael Silva

Publicación gratuita.
 Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.
 Email:
 gladys_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB
 11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.
 Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



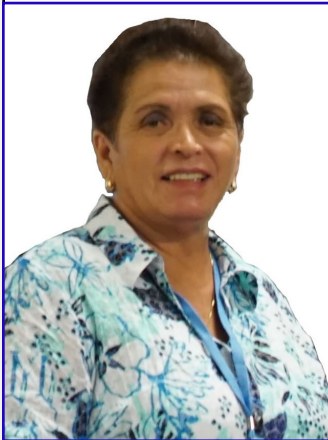
PRESIDENCIA

Estimados asociados, les deseo que todos se encuentren bien al igual que sus seres queridos, esperando verles en nuestra reunión mensual educativa de octubre, en la cual recibiremos nuevos conocimientos de los tópicos que nuestra Educadora nos prepara con el objetivo de que nuestra salud mejore cada día más, luego compartiremos muy buenos momentos y las deliciosas comidas que cada uno aporte, recordando los conocimientos que hemos recibido en cuanto a comer saludable.

Recuerden siempre que:
" Cada día se aprende algo nuevo "
 Bendiciones para todos.

Ana Verónica Valle
 Presidente de la SSDHAA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN



Buenos días asociados.

Espero todos se encuentren bien de salud, y los que estén enfermitos tengan una pronta recuperación.

Haciendo énfasis sobre la reunión pasada no olviden de caminar aunque sea dentro de casa, ya que es muy importante para nuestros músculos hacer

unos ejercicios livianos, y para nuestras neuronas hacer los ejercicios que tan amablemente nos envía nuestra dietista Gladys, anímense a hacerlos sería lindo que muchos más socios se unieran.

No se olviden de tomar agua sobre todo para el verano que nos espera bien fuerte, si no les gusta el sabor pueden colocarle un limón o cordial pero el todo es tomar líquido.

Dios mediante los espero para la reunión del mes de octubre.

Mercedes Rivera
 Coordinadora de Educación SSDHAA

VICE-PRESIDENCIA

Estimados amigos y asociados me disculpo por no asistir a la ultima reunión. Sé que estuvo muy buena y que el tema que trajo nuestra querida Gladys fue de mucho beneficio para todos. Dios mediante los veré en la próxima reunión a fin de mes. Cuídense mucho. Bendiciones

Gladys Riley
 Vice-Presidente SSDHAA



SECRETARÍA



Apreciados amigos y asociados un saludo para todos ustedes deseando que este mes de octubre les haya traído muchas buenas experiencias y alegrías con vuestras familias y amistades.

Los esperamos la próxima reunión para aprender algo nuevo que nos permita ayudarnos al bienestar de nuestra salud.

Sinceramente

Victor Zamora, Secretario
 SSDHAA

Aditivos Alimentarios

Son sustancias que se vuelven parte de un producto alimenticio cuando se agregan a este durante su procesamiento o producción.



Los aditivos alimentarios "directos" a menudo se agregan durante el procesamiento para:

- Añadir nutrientes
- Ayudar a procesar o preparar los alimentos
- Mantener el producto fresco
- Hacer que el alimento sea más atractivo
- Los aditivos directos pueden ser artificiales o naturales.
- Los aditivos naturales abarcan:
 - Hierbas o especias que le aportan sabor a los alimentos
 - El vinagre para los encurtidos
 - Sal para preservar las carnes *pasa a la pág.5*



EDITORIAL PENSANDO EN UN FUTURO, ¿QUÉ ES AHORA LO MÁS IMPORTANTE PARA NOSOTROS?

Como personas mayores en edad y maduras en nuestras

acciones y prioridades en la vida, siempre tenemos la tendencia a pensar qué es lo que deseamos en la vida, qué necesitamos más, que quisiéramos obtener en un futuro cercano, o qué es lo más importante de conseguir.

Esto depende de lo que hemos establecido como importantes en nuestras prioridades. Algunos diremos que la salud es muy importante, y que todo lo que nos ayuda a mantenerla o restaurarla tendrá primer lugar en nuestras elecciones diarias. Otros dirán que tener una casa propia es su prioridad, o un nuevo carro, o un buen trabajo. Eso también es importante. Luego otros nos dirán que lo más importante es la familia, ¡y cómo no pensar en ella, por supuesto!

Yo también pienso y siento constantemente el amor por mis hijos y mi familia, y pienso que siendo ellos tan importantes para mí, mi salud tiene que ir de la mano, porque que doloroso sería no poder disfrutarlos si la salud no me acompañara.

Esta es otra forma de establecer nuestras prioridades en la vida, especialmente cuando ya no tenemos 20 ni 40 años, sino que como dice un poema, "ya nos llegó la tarde", y necesitamos hacer todo lo posible por aprovechar al máximo la independencia que vivimos en estos tiempos.

Así que cuando he escrito el título de este artículo, he mencionado el futuro, y el futuro es mañana, y por lo tanto ¿qué debemos hacer mañana? Dormiremos suficiente, tomaremos desayuno, nos prepararemos para dar un paseo, tal vez juntarnos con amigos en vez de estar al teléfono, nos tomaremos un cafecito o un tecito, tal vez un pastelito chiquito, luego almorzaremos algo que llevamos en la cartera o en una bolsa los caballeros, o de repente almorzamos en casa algo rico que hayamos preparado con anticipación, o que nos quedo de ayer, luego veremos nos entretendremos con algo de la televisión que me haga reír y no llorar. Una caminadita alrededor de la casa o del edificio en donde vivimos, unas frutitas no estarían mal, y a prepararnos algo para cenar que no sólo nos satisfaga el apetito, sino que nos haga sentir bien, y saber que el día ha pasado y que estamos bien alimentados. A descansar y esperar con ilusión y esperanza un nuevo amanecer.

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabetes

Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA

"Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates

COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

Queridos asociados, con el cariño que merecen les envío un caluroso saludo, y esperando que estén cuidado su salud y con expectativa para la próxima reunión.

¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su día en los meses de Octubre y Noviembre!!!



Siempre extrañamos a nuestros amigos que han dejado de asistir por diferentes razones.

Esperamos que el amigo Nick Brussoni se sienta mejor, igual Carmen Joya, Elvira Reboredo, Susana Suárez, Susana González, y Zoila Milani que sigan recuperándose. Confiando en el Señor se encuentren bien, y si están enfermos pueden contactarse con la Asociación, y si está dentro de nuestras posibilidades ayudarlos de la mejor manera posible.

Están invitados a la próxima reunión el día 28 de Octubre a las 10:00 am.

Aura López,

Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.



OCTUBRE

01 Graciela Torales
01 America Rivera
11 Víctor Liberona
14 Susana González
18 Rubén Marcelo Martínez
22 María Castillo
28 Aura López

NOVIEMBRE

05 Susana Suárez
06 Zayda Jiménez
07 Jaqueline Araneda
10 Heriberto López
13 Nilda García
23 Víctor Zamora
23 Víctor Salazar
28 Marina Ponce



Asegurémonos de consumir diariamente, una variedad de alimentos, y así aseguraremos una buena nutrición. Pongámonle color y sabor a las comidas, para disfrutarlas mejor.GH



COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Queridos Amigos de este maravilloso grupo, qué buen tiempo estamos disfrutando en esta primavera, época del Amor y la Amistad, hermosas flores y gratas fragancias, qué afortunados somos.

Acercándose el mes de noviembre y pensando en la despedida de año, pasa por nuestra mente cómo se nos va el tiempo, cuántas cosas hicimos

y aprendimos y cuántas dejamos de hacer y aprender, cuántos momentos vividos y cuántas experiencias habidas, demos gracias a Dios que nos permite disfrutarlas día a día.

En nuestra última reunión del año, realizaremos las rifas acostumbradas para esa fecha, les pido su asistencia y colaboración para llenar las cestas de víveres (no perecederos) y productos de tocador, también necesitamos regalos para la rifa central y todo lo que esté a su alcance para disfrutar de un día lleno de confraternidad.

También les recuerdo que nuestro Club de la Dulzura está abriendo sus puertas cada 15 días elaborando hermosas creaciones artísticas y navideñas.

Su coordinadora

Maritza Postigo

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

Del grupo "WhatsApp" de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Este mes que ha pasado, hemos continuado con nuestros ejercicios neuronales en los cuales participan semana a semana nuestros queridos Lilia y Ramon Infante, Wilfredo e Isabelita Arellano, Maritza Postigo, algunas veces Aura López, y desde Colombia Yolanda Rueda.

Muchos encuentros culturales nos han transportado sobre todo a Colombia y España, con las contribuciones de Alfonso Molina, de Josefina Llorente y de Merceditas Rivera. Merceditas quien junto a Lilia nos deleitan todos los días con sus cálidos saludos haciéndonos sentir muy cerca uno del otro. Ojalá el resto de los miembros de este grupo sientan lo mismo y aprecien estas muestras de cariño que ellas nos brindan.

Luego disfrutamos de la hermosa poesía de Inés Cuadra, así como de los envíos religioso-culturales de Lucy Yacolca.

Lucio y Amelia Cordero y nos llevaron hasta Brasil en donde disfrutaron mucho.

También, hemos tenido noticias tristes de las que nos hemos consolado unos a otros, y por lo que rogamos al Señor y a la Virgen que nos siga protegiendo a todos y a nuestros seres queridos. Esperamos que quienes estén interesados en participar de este grupo, se animen, y me lo hagan saber para agregarlos al grupo. Solo tienen que darme su número telefónico de WhatsApp.

Gladys Hitchen - Tel. 0421979159



Encuentren 3 diferencias.



OFICINA DE FAIRFIELD,

11 Kenyon Street, en el segundo piso.

ACTIVIDADES MANUALES

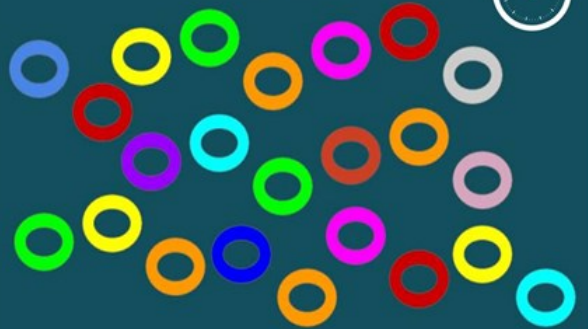
EL miércoles 01/11/23 será la próxima tarde de actividades manuales navideñas con Maritza Postigo quien les ofrece estas clases dentro de su Coordinación de Bienestar.

Muy agradecidos a Maritza por su entusiasmo y gran espíritu de cooperación.

GH

¿DE QUÉ COLOR HAY MÁS ARGOLLAS?

#CorreTiempo



www.neurocienciasyterapia.com



Día Mundial de la Salud Mental, 10 de octubre de 2023

La conmemoración del **Día Mundial de la Salud Mental** fue impulsada por la **Federación Mundial para la Salud Mental (WFMH)** apoyada por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Cada año, la **WFMH**, propone, a modo de lema, un aspecto de la salud mental junto a diversos contenidos sobre esta temática.

Las cifras disponibles muestran que, en las Américas, la mayoría de los niños que necesitan atención de salud mental no reciben el tratamiento necesario. Desde una perspectiva financiera, está claro que el tratamiento temprano de niños y adolescentes puede reducir los costos de la atención en años posteriores, así como también los costos sociales, por los comportamientos antisociales que pueden ser resultado del fracaso del tratamiento en la temprana edad.

Además, el suicidio en los jóvenes es un problema de salud mental generalizado y es la segunda causa de muerte entre los 15 y 29 años, según esta investigación.

El abuso de sustancias en adolescentes también es un problema mundial.

La Organización Panamericana de la Salud (**OPS**) está trabajando con los países para elaborar programas especiales para niños y adolescentes. La elaboración de estrategias apropiadas que enfoquen a la salud mental de los niños, además del mejoramiento de los servicios especializados puede tener un impacto positivo muy fuerte. **La OPS fue establecida en 1902 y es la organización de salud pública más antigua del mundo.** Es la Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y trabaja con los países para mejorar la salud y elevar la calidad de vida de sus habitantes.

Nuestra salud mental. Nuestros derechos.

El Día Mundial de la Salud Mental 2023 es una oportunidad para que las personas y las comunidades se unan en torno al lema **La salud mental es un derecho humano universal** a fin de mejorar los conocimientos, sensibilizar e impulsar medidas que promuevan y protejan la salud mental de todos como derecho humano universal.

La salud mental es un derecho humano básico para todos. Todas las personas, sin importar quiénes sean ni dónde estén, tienen derecho a gozar del grado más alto posible de salud mental, lo que incluye el derecho a ser protegido de los riesgos para la salud mental; el derecho a una atención disponible, accesible, digna y de calidad; y el derecho a la libertad, la independencia y la integración en su entorno social.

Organización Mundial de la Salud

LA GOTA La gota es una forma de artritis que está asociada con el exceso de ácido úrico en la sangre. Este ácido úrico puede formar cristales que se depositan en las articulaciones ocasionando dolor e hinchazón. Alguna evidencia sugiere que reduciendo el ácido úrico en la dieta puede ayudar a disminuir el riesgo por ataques de gota.

Consumir dietas muy ricas en **purinas y ácido úrico** pueden causar el aumento de ácido úrico en la sangre. **Los alimentos ricos en purinas que usted debe evitar o reducir en cantidad y frecuencia son los siguientes:**

Carnes rojas – una porción pequeña dos veces a la semana.
 Vísceras (hígado, riñones, y corazones de res o de pollo), **muy ocasionalmente.**
 El pescado fresco, una vez a la semana - **NO** herring, mackerel, sardinas y anchovetas.
 Los moluscos y crustáceos – una vez cada dos semanas.
 Alimentos que contengan levadura, como el vegemi-



Si usted nota que le caen mal, como por ejemplo sentir dolor en sus articulaciones o verlas inflamadas cuando come estos alimentos, lo mejor es dejarlos por un tiempo razonable, y después reintroducirlos en pequeñas cantidades.

Algunos vegetales como los espárragos, la coliflor y la espinaca también son ricos en purinas, sin embargo, causan menos problemas que las carnes rojas y los mariscos.

Limite el consumo de lentejas y porotos a una vez cada 10 días, una taza.

La leche también tiene purinas, pero puede reducir el riesgo de aumento de ácido úrico.

Las frutas son muy importantes para la salud, y debe de incluirlas en su dieta.

Si usted tiene restricción de líquidos a 1.5L por día, por favor no deje de tomar esa cantidad distribuida equitativamente en el día, observando que igualmente la elimine bien a través de la orina.

Pasa a la pág. 11

Dar y recibir



Una vez un mendigo que estaba tendido al lado de la calle vio a lo lejos venir al rey con su corona y su capa. Pensó:

- "**Le voy a pedir, él es un buen hombre, de seguro me dará algo**".

Cuando el rey pasó cerca, le dijo:
- "**Majestad, ¿me podría, por favor, regalar una moneda?**" (... aunque en su interior pensaba que él le iba a dar mucho).

El rey le miró y le respondió:

- "**¿Por qué no me das algo tú? ¿Acaso no soy yo tu rey?**"

El mendigo no sabía que responder y sólo atinó a balbucear: - "**¡Pero, Majestad... yo no tengo nada!**".

El rey contestó:

- "**¡Algo debes tener!... ¡Busca!**".

Entre asombro y enojo, el mendigo buscó entre sus cosas y vio que tenía una naranja, un bollo de pan y unos granos de arroz. Pensó que el pan y la naranja eran mucho para darlos, así que en medio de su enojo tomó 5 granos de arroz y se los dio al rey.

Complacido, él dijo:

- "**¡Ves como sí tenías!**".

Y le dio 5 monedas de oro, una por cada grano de arroz.

El mendigo dijo entonces:

- "**Majestad... creo que por aquí tengo otras cosas...**".

Pero el rey lo miró fijamente a los ojos y, con dulzura, le comentó:

- "**Solamente de lo que me has dado de corazón, te puedo yo dar**".

Moraleja: Es fácil en esta historia reconocer el acto de dar y recibir.

¿Cuántas veces en nuestras acciones, que decimos son de servicio, entran en juego el egoísmo y nuestros propios intereses?

¿Cuántas veces realizamos un favor sólo pensando en el beneficio personal que nos reportará?

Demos de corazón, sin calcular, sin sacar cuentas, sin pensar en lo que recibiremos a cambio... y la mayor ganancia será la felicidad que sentiremos al dar.

De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia H. Guanilo P., Lima, Perú

SHABAT SHALOM

Infinitas bendiciones porque eres muy especial.



Te bendigo
Con toda mi fe.
Con todo mi amor.
Con todo mi cariño.
Con toda mi amistad.
Con toda mi admiración.
Con todo mi res-

peto.

Te bendigo con todo mi corazón.

Bendigo tu vida.

Bendigo tu salud.

Bendigo tu economía.

Bendito seas en tu casa, bendecido al entrar y bendecido al salir.

Bendigo a tu familia.

Bendigo tu trabajo.

Bendigo tu vida espiritual.

Bendigo todos tus proyectos y propósitos.

Que siempre sea así. Hoy es el día de la bendición. Se recomienda bendecir a tantas personas como sea posible con todo el corazón.

Cuanto más bendigas, más bendiciones llegarán a ti y a tu familia.

Estoy feliz de bendecirte hoy.

Dios te bendiga grandemente.

Enviado al Grupo WhatsApp, por Mercedes Rivera Colombia, Sydney, Australia.

La goma le dijo al lápiz:

¿Cómo estás, amigo? El lápiz respondió enfadado:

No soy tu amigo..., te odio ...

Ella dijo, sorprendida y triste: ¿Por qué?

Dijo: Porque borras lo que escribo...

Ella dijo: Yo solo borro errores.

Él le dijo: **¿Cuál es tu negocio?**

Ella dijo: Soy una goma de borrar, y este es mi trabajo.

Él dijo: **Esto no es trabajo.**

Ella dijo: Mi trabajo es tan beneficioso como el tuyo.

El lápiz dijo: **Estás equivocada y soberbia, porque el que escribe es mejor que el que borra...**

Ella dijo: Quitar lo incorrecto es equivalente a escribir lo correcto...

El lápiz se quedó en silencio por un rato, luego dijo con algo de tristeza: Pero te veo cada día más pequeña...

Ella dijo: Porque sacrifico algo de mí cada vez que borro un error...

El lápiz dijo con voz ronca: **Siento que soy más bajo de lo que era...**

La goma dijo mientras lo consolaba: No podemos beneficiar a otros, a menos que hagamos un sacrificio por ellos...

Entonces la goma miró al lápiz con mucho cariño, diciendo: ¿Todavía me odias?...

El lápiz sonrió y dijo: **¿Cómo puedo odiarte cuando nos has traído *sacrificio*...**

***** Todos los días te despiertas..., te falta un día...**

Si no puedes ser un lápiz para escribir la felicidad de los demás, sé una buena goma con la que borrar sus penas y sembrar esperanza y optimismo en sus almas de que el futuro es más hermoso!!!

Fuente: **Norma Roque** (Facebook)



ESPERANZA PARA EL MUNDO



Oh, que pasa con el mundo
vestido de tristeza y
amargura,
donde al ser humano
le sangra el corazón.

A quien culpar
sino al orgullo y la avaricia

de unos pocos, cada cual
mostrando su fuerza y ambición
Madres, niños dejando sus hogares
sin pan, sin techo y sin escuela
mientras sus padres obligados
se exponen a la muerte

y a su paso van destruyendo todo,
ciudades devastadas
campos desolados

donde todo era verde y florido
ahora está cubierto de ruinas
dejando infértiles terrenos

para generaciones futuras,
solo dejan hambre y sufrimiento
por la gran devastación.

No des la lucha por perdida
no dejes que tus fuerzas te abandonen
no nos dejemos vencer por el desaliento
nuestra arma es la esperanza
aferrémonos a ella

no pierdas el optimismo ni la fe.
lo peor en este mundo
es el silencio

debemos estar alerta
construyamos un mejor mañana
aportemos generosidad,
abracemos la vida que es hermosa.

Unámonos en armonía
soñemos con el día

que llegue la paz a nuestra tierra.
Los hombres cantaran en sus hogares,
los campos se llenarán de espigas
los niños cantaran dichoso
un himno de amor y libertad.

María Inés Cuadra Luzardo

18/10/23 **María Inés Cuadra**, poetisa uruguaya, es una persona dotada del sentimiento hecho poesía. Leer su escritos nos inspira y nos llena de ansias por enriquecernos con su contenido, como en este poema que trasluce el dolor de los pueblos judío y palestino. Gracias querida Inés por compartir con nosotros, este bello momento de tu corazón. GH.

Lope de Vega

(1562 - 1635)

fue el gran renovador del teatro español y también se destacó en la poesía, ya que se alejó de la rigidez de sus contemporáneos y decidió explorar juegos de ingenio en algunas de sus obras.



En este poema analiza con mucho humor la estricta construcción de un soneto, composición de moda en el periodo y nos detalla de forma irónica el proceso, en el que deben existir catorce versos divididos en dos cuartetos y dos tercetos.

"Soneto de repente"

Un soneto me manda hacer Violante,
que en mi vida me he visto en tal aprieto,
catorce versos dicen que es soneto;
burla burlando van los tres delante.

Yo pensé que no hallara consonante,
y estoy a la mitad de otro cuarteto;
mas si me veo en el primer terceto,
no hay cosa en los cuartetos que me espante.

Por el primer terceto voy entrando,
y parece que entré con pie derecho,
pues fin con este verso le voy dando.

Ya estoy en el segundo, y aún sospecho
que voy los trece versos acabando;
contad si son catorce, y está hecho.

Canta, cisne andaluz, que el verde coro
del Tajo escucha tu divino acento,
si, ingrato, el Betis no responde atento
al aplauso que debe a tu decoro.

Más de tu Soledad el eco adoro
que el alma y voz de lírico portento,
pues tú solo pusiste al instrumento,
sobre trastes de plata, cuerdas de oro.

Huya con pies de nieve Galatea,
gigante del Parnaso, que en tu llama,
sacra ninfa inmortal, arder desea.

Que como, si la envidia te desama,
en ondas de cristal la lira orfea,
en círculos de sol irá tu fama.