

EL OBSERVADOR

A Weekly Publication from
The Portland Observer

de Portland

Cápsulas De Vitaminas

Poncho Sanchez

Las vitaminas son químicos en la comida. Hay 13 vitaminas conocidas. Las necesitamos todas en cantidades muy pequeñas. Algunas vitaminas se disuelven en agua y se llaman solubles en agua. Las vitaminas que son solubles en agua son la C y las vitaminas B. Las necesitamos diariamente.

Algunas vitaminas se disuelven en grasas y aceites y son almacenadas en la grasa del cuerpo. Se llaman solubles en grasa. Las vitaminas que son solubles en grasa son A, D, E y K. Ya que las vitaminas que son solubles en grasa son almacenadas en el cuerpo, no son necesarias en nuestra dieta todos los días.

Las vitaminas se pierden cuando las comidas son enlatadas, cocinadas o congeladas de regreso a las comidas. Entonces las comidas son enriquecidas o fortificadas. La leche "vitamina D" es una comida fortificada. La vitamina D natural en la leche se pierde cuando la leche es calentada a temperaturas altas (pasteurizada). Cuando se enfría la leche, se le agrega vitamina D.

Le mejor manera de conseguir todas la vitaminas que necesitas es comer una variedad de comidas. Si Ud. come una dieta balanceada con suficientes calorías, no necesitará cápsulas de vitaminas. Hay veces cuando se necesita una cápsula de vitaminas, sin embargo. Las mujeres embarazadas necesitan vitaminas extras. Y si Ud. omite uno de los grupos de comida en su dieta, puede ser que le falten algunas vitaminas. Por ejemplo, la vitamina B12 se encuentra solamente en la comida de origen animal. Así que, las personas que no comen carne no tendrá suficiente B12 en sus dietas.

A los niños pequeños menores de 1 año no se les debe dar cápsulas de vitaminas a no ser que sean recetadas por un médico. Para niños mayores de 1 año, use solamente pastillas con 100 por ciento o menos de la cantidad recomendada de vitaminas. Mantenga las pastillas fuera del alcance de los niños. Muchos niños se han enfermado y hasta muerto porque lograron abrir una botella de vitaminas pensando que eran dulces.

From Freddie Hubbard and the late Eddie Harris to Tito Puente and Mongo Santamaris, Poncho Sanchez's Concord Picante recordings have employed some major names in jazz.

But while the high-profile guests on previous Sanchez albums have been instrumentalists, Afro-Cuban Fantasy marks the first time the Latin Jazz percussionist/band leader has employed a well-known female singer. Uniting Sanchez with the popular jazz vocalist Dianne Reeves, Afro-Cuban Fantasy is a definite first for him.

Reeves is no stranger to Latin jazz. In fact, she has Latin jazz credentials going back to the late 1970's, when she was a featured vocalist with the experimental, Latin-oriented fusion combo Caldera.

A passionate, big-voiced singer, Reeves proved quite compatible with Sanchez's band on the standard "Dam That Dream" (which gets a rare bolero treatment), the poetic "I Remember Spring" and Clare Fischer's "Morning." Sanchez explains: "I had done 'Morning' before, but never like this. We went with the Afro-Cuban 6/8 style instead of the usual cha-cha cha tempo. It's a whole new twist."

For Sanchez, Afro-Cuban music and jazz have been obsessions since his pre-teen years. Born in Laredo, Texas on October 30, 1951 but raised in Los Angeles, he was the youngest of eleven kids—some of them hardcore jazz enthusiasts, and all of them devoted salseros.

As such for Sanchez, it wasn't hard being exposed to such Latin greats as Tito Rodriguez, Tito Puente, Machito and Ray Barreto (along with heavy doses of Charlie Parker, Dizzy Gillespie and Clifford Brown) on a daily basis.



Poncho Sanchez

"All of my brothers and sisters were into the mambo and the cha-cha cha," Sanchez recalls. "I heard that music every day in my house. And growing in a Chicano neighborhood, I also heard plenty of doowop and soul music."

Because he has so thoroughly mastered Afro-Cuban music, many listeners have been surprised to learn that Sanchez isn't Cuban or Puerto Rican, but in fact, is a Mexican-American who

lived in the Southwest all of his life. Sanchez laughs, "People still ask me, 'Are you sure you aren't from Cuba or Puerto Rico?' And I tell them, 'No, I'm a Chicano. I was born in Laredo, Texas and raised in a Chicano neighborhood in L.A.' If you feel Latin jazz in your heart and love it as much as I do, it doesn't matter where you're from."

"This new CD, Afro-Cuban Fantasy, is a little bit different in

that we have a female vocalist, Dianne Reeves, but it's still Poncho Sanchez sound and the Poncho Sanchez style," he stresses. "Some people consider me the keeper of the Latin jazz flame—and if they want to think that, that's fine with me."

Latin jazz was such a big fire burning in my heart. It was an uphill battle, but I feel like I've finally made it to the top of the mountain."

Se estrells en Quito un Tupolev de Cubana de Aviación

Por lo menos 77 personal murieron, 25 resultaron heridas y cinco más se encuentran desaparecidas, al accidentarse este sábado un avión de la compañía Cubana de Aviación en el aeropuerto Mariscal Sucre de Quito. El aparato, un Tupolev de fabricación rusa que transportaba 76 pasajeros y 14 tripulantes, quedó totalmente destruido y parte de sus restos ardió sobre varias viviendas del barrio El Rosario, cercano al aeropuerto, indicó un vocero de la Defensa Civil.

Señaló que hasta el momento se han recuperado 69 cadáveres, entre ellos los de cinco menores, pero cinco personas están desaparecidas, aunque ya localizaron otros tres cuerpos que se encuentran debajo de los escombros.

El vocero explicó que entre las víctimas no sólo se encuentran pasajeros, sino también nueve residentes de casas aledañas al puerto aéreo que fueron alcanzadas por fragmentos del avión en llamas, los cuales destruyeron totalmente un taller mecánico y una casa habitada.

El general Domínguez, portavoz de la Dirección de Aviación Civil, confirmó que en el avión viajaban 90 personas, y que el accidente, del cual se desconocen las causas, ocurrió a las 13:03 horas local.

Algunos testigos y sobrevivientes dijeron que una turbina presentó fallas que impidieron que el avión lograra tomar altura y chocó contra un muro del aeropuerto.

Las autoridades aeronáuticas ecuatorianas indicaron que entre los pasajeros había 19 extranjeros entre ellos nueve cubanos, tres italianos, tres chilenos, dos españoles, un argentino, una jamaicana y el resto ecuatorianos.

El general Domínguez dijo que de las 30 personas muertas que ya han sido identificadas, está la jamaicana, un chileno, dos italianos y tres cubanos.

Indicó que desde La Habana, donde las autoridades también confirmaron el accidente, venía un avión con personal técnico para establecer las causas del accidente, al precisar sobre los pasos dados para empezar la investigación.

El avión había llegado por la mañana desde La Habana para dejar turistas y transportar a un nuevo grupo, y su

siguiente parada era la ciudad de Guayaquil, donde abordarían otros pasajeros con destino a la capital cubana.

El presidente ecuatoriano, Jamil Mahuad, quien al conocer la noticia se trasladó al lugar de la tragedia, ordenó una investigación y señaló que este accidente es una razón más para impulsar a la mayor brevedad el proceso para sacar al aeropuerto de Quito.



SAFeway FOOD & DRUG

Look For Your Safeway Weekly Shopping Guide

In Your Oregonian FOODday in the Portland Metro Area ...and save more shopping at Safeway



Visit Safeway's Web site at www.safeway.com

PRICES EFFECTIVE SEPTEMBER/OCTOBER 1998

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
			30	1	2	3
4	5	6				

Prices & prices in this ad are available at your local Safeway store. Not valid in dealers, restaurants or institutions. Sales in other quantities only. Quantities of some items may be limited and subject to availability. Not responsible for typographical or pictorial errors. We reserve the right to correct all printed errors. ©1998 Safeway Stores, Inc.

Sizzling Savings!



Beef New York Strip Steak
Bone-In.
Valu Pack, 5 or more steaks.
SAVE up to \$2.30 lb.

2.69 lb.



Lucerne Gallon Milk
1%, 2%, Fat Free, Whole or Skim Supreme Milk.
Limit 2, Includes FREE one.
SAVE up to \$3.19 on 2

BUY ONE GET ONE FREE
OF SAME ITEM
Safeway Club Price



10-lb. Bag Russet Potatoes
First 1.
Delicious baked!
SAVE up to \$1.51

.48
Safeway Club Price

Now the savings are in the Card!