



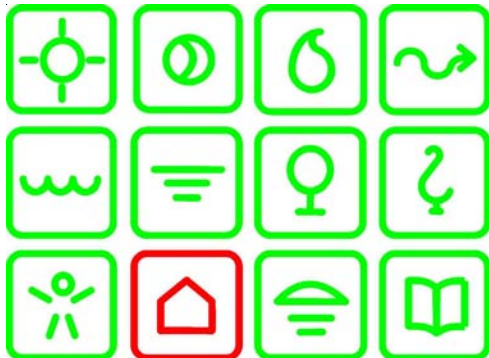
# diseño SOStenible

Correo Univerd-Permacultura.1984 para más de 400 millones de hispanohablantes

La gente idea estructuras, las construye, las decora, las habita, las aprovecha, las rehabilita y adapta, y hasta las derruye.

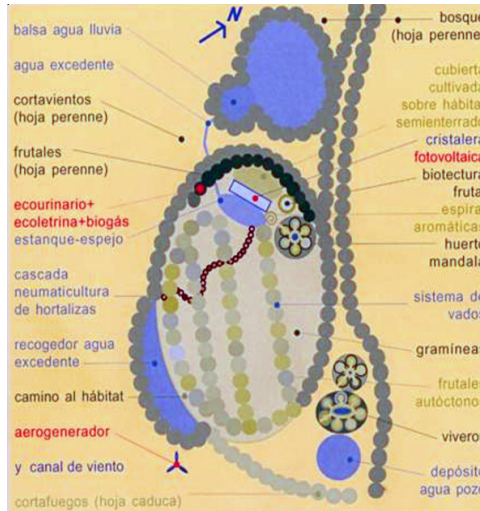
Las estructuras de un paisaje deberían aprovecharse como todo lo natural que hay en él. Eso es lo lógico. Está de moda hablar de estructuras sostenibles, que son verdaderamente insostenibles. Yo distingo lo verdaderamente sostenible de lo que llaman sostenible los mercaderes de la arquitectura. Lo distingo indicando SOS-tenible o con o sin guión. -SOS es la señal de socorro-. Estamos en una situación tan grave que si fuéramos conscientes de ello, viendo que somos incapaces de evitar engañarnos a nosotros mismos, deberíamos pedir socorro. Indicando SOStenible así, estamos llamando la atención sobre que lo sostenible no es SOStenible, si no es saludable, ecológico, económico, ético, funcional, utilitario, ingenioso y local. Las Estructuras... son elementos ideados para aprovechar lo que da la Naturaleza. ¡Hazlas multifuncionales, autosuficientes y adaptadas al paisaje!

## Diseñar Estructuras



### Parcela de vida autosuficiente

Para disfrutar de un alto grado de autoSuficiencia, es necesario disponer de los 12 elementos y aprovecharlos de forma óptima. Es necesario: 1. Aprovechar el sol en el hábitat, disponiendo de una cristalera fotovoltaica que, a la vez, lo calienta, por efecto invernadero, e ilumina de día y, captando la luz solar, facilita la producción de electricidad. Los sistemas vegetales alimentarios, crecen gracias a la luz y calor del sol. 2. Considerar los efectos de la luna en los sistemas vegetales, animales y seres humanos. 3. Toda la parcela y, especialmente el hábitat se defiende del fuego mediante un sistema aspersor multifuncional. Un digestor, produce gas para cocinar, y abono para el hortiJardín "mandala" aprovechando residuos biodegradables. 4. El viento se aprovecha mediante un aerogenerador. 5. El agua de lluvia, se recoge en el punto medio del camino principal de entrada a la finca, por una cuneta de 300 m de longitud, que vierte en una balsa situada en el punto más alto de la parcela. Al pie de la cristalera, un estanque recoge el agua excedente de la balsa, la de lluvia que cae entorno al hábitat y la usada en él. Un sistema humefactor, mantiene húmedo el suelo del "mandala, la espiral de aromáticas, las líneas de frutales, la cascada cultivada - una neumaticultura que serpentea-. 6. El suelo es aprovechado en su totalidad por el cortavientos-trampa de sol y todos los vegetales que contiene. 7. Las plantas lo invaden todo; no hay ni una pequeña superficie de suelo que no esté cubierto por la vegetación. 8. Los animales interactúan con el suelo y las plantas: los gansos y patos van segando las hierbas adventicias finas y respetan los vegetales de hoja ancha; Los primeros, a la vez, avisan de la presencia de extraños en las cercanías. Un sistema de "gallinas-tractor" fertiliza y ara el suelo periódicamente. Una familia de conejos produce heces para otra de lombrices y, éstas, producen un abono especial. Unas familias de palomas mensajeras, producen el mejor abono que existe y llevan, a menudo,



mensajes escritos a nuestros amigos. 9. La gente, después de implantada la "permaCultura" observa y recolecta la comida que está en sazón -todo son plantas alimentarias; nada puede desaprovecharse-. El ingenio humano mejora el sistema, evitando elementos inútiles, integrando nuevos elementos multifuncionales, y aumentando las interacciones entre todos ellos. 10. Las estructuras, una vez construidas y bien ubicadas, apenas requieren mantenimiento, pero si vigilancia; el viento, la lluvia, los animales residentes -y silvestres que nos visitan, pueden producir algún estropicio-. 11. Los residuos biodegradables del hábitat, son reducidos en el digestor; la poda es mínima. 12. La información que produce el sistema, es captada por los residentes, siempre observadores, y compilada debidamente, para ser usada en la propia parcela y divulgada en fascículos y libros que producen los residentes.

### permaDiseño iconoGráfico -Grupo Estructuras-

Al estudiar el diseño iconográfico establecí series de iconos de los subelementos más frecuentes bajo cada elemento esencial. Son estructuras modelo de aplicación frecuente, que así, ya no deben diseñarse; siguen aquí. . . .

01. BioArca de R. Doernach
02. Biohábitat espiral entorno árbol
03. BioTipi de R. Doernach
04. Casa autónoma circular
05. Casa-bote
06. Casa-cueva
07. Casa-cúpula autónoma
08. Casa de adobe
09. Casa de la Naturaleza
10. Casa de madera
11. Casa de piedra
12. Casa sobre el agua
13. Cobertizo
14. Cubierta de compuesto
15. EcoHábitat a 4 vientos
16. Funicular hidroneumático
17. Latatectura
18. Neumaticultura de Reynolds
19. Pajatectura
20. Pérgola adosada
21. Túnel climatizador

Posteriormente he podido añadir otros . . .

22. Bambutectura
23. Casa de cristal
24. Casa de aire -Hinchable-
25. Casa del viento
26. Casa de lona
27. Casa antiFuego
28. Casa del papel
29. Casa-Corral (sotano, planta y pajar)
30. Casa de plantas -bioAuditorio-
31. Casa Cantera -ecotectura-

**Tu hortiJardín** -Cómo diseñarlo, implantarlo y mantenerlo- Nada hay tan satisfactorio como ver crecer tu comida a tu alrededor; tan satisfactorio como vivir entre plantas que, al mismo tiempo, te dan el oxígeno que respiras, el agua que bebas, los alimentos que te nutren, las fibras que te visten, materiales para construir la vivienda que habitas y hacer los útiles que usas, . . . te dan formas estéticas, colores y aromas únicos, disfrute de tus sentidos, y alegría de vivir.

Para vivir saludablemente, dependemos de las plantas; no podemos prescindir de ellas, un socio que aporta gratuitamente cuanto necesitamos.

Aquí trato de explicar cómo vivir ingeniosamente asociado a las plantas; incluyo modelos para diseñar entornos estético-eficientes sostenibles, y añado un prontuario para implantar, mantener y disfrutar **Tu hortiJardín**.

### Índice

#### Introducción

#### Primera parte

#### Del hortiJardinero (45 temas para orientarnos)

-Cómo sintonizar con la Naturaleza-

#### I Ideología verde -De cómo defenderte de ti mismo-

1. Lo que falta
2. Aprendiendo "El Catón"
3. Milenios de "ecoCultura"
4. Llegó la "permaCultura"
5. La cumbre de los Bioneros
6. De la Arquitectura a la Biotectura
7. El movimiento "bioPolis"
8. Un "ecoMensaje" a García
9. Recordatorio para desmemoriados

#### II Salva tu vida -Cómo mantener tu salud y la del planeta-

1. Lo que comemos
2. Vivir del aire como los Hunza
3. Somos de agua
4. Comestibles o nutrientes
5. Dietas que curan
6. ¡Matad al cocinero!
7. La fibra saludable
8. Ayunar regenera
9. Asociados a las plantas

#### III Palabras y preguntas -De sueños y utopías

1. Cuatro palabras para entendernos
2. El poder de la ignorancia
3. Observar es la clave
4. Preguntas de ritual
5. ¿Una ecotopia?
6. Método del caso
7. Secretos del hortiJardinero
8. Un ecoDiseño de ensueño
9. La selva de la abundancia

#### IV Regresa al Paraíso -Diseños permaculturales-

1. De espaldas al norte
2. La herradura de la suerte
3. El invernadero de mis amores
4. Un limonero a la puerta de la cocina
5. Espirales aromáticas
6. Comida flotante
7. Verduras en cascada
8. El bioHábitat alimentario
9. Paseo de frutales

#### V Autosuficiencia aquí -De paraísos urbanos y rurales-

1. Fachadas multicolores
2. Terrazas-despensa
3. Azoteas-hortiJardín
4. Un frutero en la ventana
5. Calles de verde-oxígeno
6. Portales perfumados
7. Prados comestibles
8. El jardín alimentario de Geoff
9. Parcela modelo para la autosuficiencia

#### Segunda parte

#### Del hortiJardinero (45 cuadros de datos)

-Cómo hacer que la Naturaleza trabaje por ti-

#### VI. Recordatorio,

#### VII De textos recomendados

Leer antes . . .

Tu Paraíso

-Ideario de un ecoDiseñador-

**Esto es Permacultura en español** Fascículos para amigos y simpatizantes de **Univerd-Permacultura.1984**  
Listados por orden alfabético

Agua del cielo -Lluvia y plantas gigantes- 125.  
Agua- Diseñar con el agua 239.  
Agua donde no hay: La línea clave 89.  
Agua en Permacultura, según Mollison 74.  
Agua en zonas áridas 207.  
Agua: ¡Aprovechala! 86.  
Agua: Cascadas para oxigenarla 133.  
Agua: Depuradora de Camphill 237.  
Agua: El ariete hidráulico, ingenio milagroso 80.  
Agua: Estanques-Impermeabilización Gley- 75.  
Agua: Presas e islas de tierra 186.  
Agua: Presas, vados, ... -Mover la tierra- 90.  
Agua: Recogerla-aprovecharla en suelo árido 224.  
Aire ¿Qué es esto? 262  
Aire, Vivir del ... 263  
Aire: ¿Existe o no el Chi? 264  
**Animales en el sistema** 189.  
**Animales: Abejas, útiles y rentables** 112.  
**Animales: Cerdos y forraje libre, s/Mollison** 87.  
**Animales: Gallinas, secretos de ...** 250.  
**Animales: Gansos limpian y abonan cultivos.** 9.  
**Animales: Hormigas negras** 240.  
**Animales: Lombrices útiles en casa** 84.  
**Animales: Manual educaPerros** 128.  
**Animales: Pastoreo olímpico** 238.  
**Animales: Perros urbanos -CanisCamp-** 181.  
**Bosque alimentario** 70.  
**Bosque de madera para estructuras** 71.  
**Bosque y atmósfera** 73.  
**Bosque: Encinar talado -Lo que encontré en un ...-** 56.  
Casa- Autoconstruir reciclando. (3 fcs) 54.  
Casa- autoConstruir y armonizar 93.  
Casa- Biópolis de Rudolf. Doernach 20.  
Casa- bioRegión: Su organización s/BM 232.  
Casa- Biotectura, arquitectura biológica 17.  
Casa de VOLuntarios para Barcelona 216.  
Casa eficiente hace 500 años y hoy 106.  
Casa- Invernaderos y hábitats autónomos 11.  
Casa- miniECOaseo -Cabinas-aseo ahorrador- 101.  
Casa: aclararDudas en bioConstrucción 107.  
Casa: Climatización sana y gratuita 127.  
Casa: Confort bioclimático 123.  
Casa: ecoClimatización doméstica 88.  
Casa: Feng Shui, diseño precursor de la PC (3 fcs) 92.  
Casa: Hábitats superaislados -Pajatejatura- 81.  
Casa: Hábitats vegetales de Doernach 18.  
Casa-Autosuficiencia de los Esenios 65.  
Casa-Autosuficiencia local -ecoCultores mundi- 94.  
**Cocinas-estufa ecoEficientes** 166  
**Come bien combinando alimentos (Texto, tabla)** 82.  
**Come tu jardín (Texto video)** 138.  
**Comer: Dieta amucosa curativa-1** 148.  
**Comer: Dieta amucosa curativa-2 -Menús y ...-** 149.  
**Comer: Nutrientes s/ León Azuara** 204.  
**Comida alrededor de tu casa** 6.  
**Comida en peligro. Texto video** 33.  
**Comida- Huevos comerciales de pC** 114.  
**Comida -Plantas alimentarias-** 83.  
**Comida que cura. Qué cultivar para nutrirse** 64.  
**Comida: Alimento básico s/BM** 213.  
**Comida: Alimento medicina 'Dispensa farmacia'** 257.  
**Cultiva tu comida en la ciudad** 78.  
**Cultivar con adventicias** 76.  
**Cultivar hierbas** 188.  
**Cultivar sin cavar -Revolución del cartón-** 144.  
**Cultivar: Microjardines comestibles** 21.  
**Cultivo en anillos, más rentable** 68.  
**Cultivo- Invernadero semienterrado "INSOLE"** 219.  
**Cultivo- Invernaderos de ventana Calor, comida y -** 14.  
**Cultivo- Neumatocultura con plantas y peces:** 32.  
**Cultivo- Neumatocultura culinaria** 57.  
**Cultivos -Asociación y rotación-. (2 fascículos).** 8.  
**Diseña contra el fuego. (5 fasc.)** 63.  
**Diseñar con 12 elementos gratuitos** 97.  
**Diseñar con 333 íconos, sin dibujar-** 150 a 161.  
**Diseñar con una baraja** 98.  
**Diseñar contra el fuego -Correo-** 264.  
**Diseñar entorno a un castillo** 135.  
**Diseñar hortiJardines** 85.  
**Diseñar paisajes útiles y bellos.** 12.  
**Diseñar para la autosuficiencia.** 72.  
**Diseñar para un Forum BCN2004** 194.  
**Diseñar PC -Guía de BM-400 pg en 14-** 34.  
**Diseñar PC -Preguntas de G. Bell-** 67.  
**Diseñar PC -Texto clásico-** 2.  
**Diseñar Permacultura viva s/ D. Holmgren** 96.  
**Diseñar un paraíso-modelo** 137.  
**Diseñar una casa Veda (2 fasc.)** 110.  
**Diseñar una isla verde -Complejo didáctico urbano-** 62.  
**Diseño- Autoconstrucción semienterrada** 167.  
**Diseño- Paraíso para frugivoros** 191.  
**Diseño- Paraíso Público Urbano en Bcn** 176.  
**Diseño- Prados comestibles.** 55.  
**Diseño -Primer en España- (1984)-** 3.  
**Diseño: Una casa-pájaro a 4 vientos** 185.  
**Diseño: Castellviu -Revitalizar un castillo-** 218.  
**Diseño: De cantera a edificio-Montaña** 217.  
**Diseño: Del "pipiCan" al "canisCamp-caniScola"** 220.

Diseño: ecoÁrea en una autopista: Palafolls 49.  
Diseño: ecoBricoEscuela-Taller «Can Planes» 180.  
Diseño: ecoCortijo andaluz 171.  
Diseño: ecoEstación en un parque público. 36.  
Diseño: ecoEstación Parque del Besós 183.  
Diseño: ecoJardín-escuela de Vallada 182.  
Diseño: ecoLandia en el ecoCentro-2003- 175.  
Diseño: Granja urbana Acequia Condal -1988- 25.  
Diseño: Hábitat autónomo de madera 111.  
Diseño: Hábitat semienterrado para Adelina 178.  
Diseño: hortiJardín de Geoff 129.  
Diseño: hortiJardín en el MariMurtra de Blanes 61.  
Diseño: hortiJardín espiral - Mariposario 147.  
Diseño: hortiJardín-escuela en el Parque Güell 179.  
Diseño: Huerto comunitario en la azotea. 48.  
Diseño: La Ceca Verde -Complejo alternativo- 177.  
Diseño: Paraíso de Krisna en Málaga- 53.  
Diseño: Prado en la azotea -Oxígeno y comida- 19.  
Diseños circulares alimentarios. 30.  
Diseños espirales de Mollison 31.  
Diseños utópicos para un ecoForum 193.  
Diseño-tipo "El huevo de Colón" 139.  
ecoAldea en Alemania: LebensGarten 117.  
ecoAldea en Australia: Crystal Waters 116.  
ecoAldea en California: Village homes 118.  
ecoAldea -ecoSalvia 260.  
ecoAldea: Como desarrollarla 221.  
ecoAldeas, un desafío para pioneros 202.  
ecoAldeas: Economía fiscal 233.  
ecoAldeas: Cómo iniciarlas -Un desafío- 258  
ecoAldea, Matavenero en León 245.  
ecoBarrio en Barcelona -Insula Barataria- 140.  
ecoBarrio para vivir 38.  
ecoBarrio posible en Barcelona -Entrevista- 242.  
ecoBarrio, mi pueblo en la ciudad 103.  
ecoBarrio-modelo -La Farigola, en BCN- 168  
ecoCentro de Europa -CAT de Gales- 170.  
ecoCentro -Un desierto de ceniza- 11.08.94- 173.  
ecoCentro Univerd -Del negro al verde- 1995 174.  
ecoCentros-muestra -Ruta de los ...- 136.  
ecoEstación-Taller de Reciclaje de Barrio 162.  
ecoMuestra Univerd -Visita imaginada- 100.  
ecoParque didáctico -ecoCentro 6.06.83- 172.  
**Energía: Generar y aprovechar en la ciudad s/BM** 223.  
**Energía: Generar y aprovecharla en casa s/BM** 222.  
Etica- Banca 215.  
Etica- ecoMillonario -Inversiones éticas- 104.  
Etica: La furia de la Naturaleza 256.  
Etica- Las ONGs ayudan? 184.  
Etica- Ventade garaje por Internet 214.  
Etica-LETS para acabar con el paro- 66.  
Etica-Tao Te Ching -El mejor libro del mundo- 253.  
**Fukuoka "Agricultura del «No Hacer»** 10.  
**Fukuoka -Cultivo salvaje de frutas y verduras-** 15.  
**Fukuoka no necesita nada** 59.  
**Fukuoka pone verde el desierto** 209.  
**Fukuoka: ¡Sembrad como Dios!** 121.  
**Fukuoka: "Plantar árboles, tarea digna de Dios"** 208.  
**Fukuoka: El cultivo natural-** 201.  
**Fukuoka: Un paraíso exuberante** 37.  
**hortiCooperación-** 115.  
**hortiCultura Biodinámica** 255.  
**hortiJardín de flores comestibles** 146.  
**hortiJardines de Findhorn. Paraíso de Peter** 91.  
**hortiJardines para un ecoBarrio** 131.  
**hortiJardines urbanos** 24.  
**Huerto en cualquier lugar** 248.  
**Huerto en la azotea -Cubiertas vegetales-** 252.  
**Huerto en la cocina -Cultivar germinados-** 163.  
**Huerto instantáneo acolchado** 5.  
**Huerto tropical de Nelson** 141.  
**Huertos domésticos autónomos en Brasil.** 4.  
**Huertos en el desierto s/ Fargher-82** 198.  
**Huertos flotantes s/ Ross Reading-82** 199.  
**Ideas- Historia de Mushkil Gusha -Cuento sufi-** 212.  
**Ideas- No Hacer Nada Thomas J. Elpel** 203.  
**Ideas por una Tierra más verde.** 51.  
**Otros- Luna** 108.  
**Otros- Viento útil** 109.  
**Otros- Vivir en zonas áridas-** 145.  
PC- Regreso al Paraíso florido -D.Kennedy 1982- 197.  
Permacultura (6 fasc) 40 a 45.  
Permacultura, Camino de la ... 246.  
Permacultura en la Historia. 1.  
Permacultura en Cuba. 251.  
Permacultura es amor a la Tierra 58.  
Permacultura es diseñar para vivir, s/ BM 143.  
Permacultura fácil -Seminario- 69.  
Permacultura para millonarios 95.  
Permacultura para urbanitas 132.  
Permacultura -Preguntas con respuesta- 196.  
Permacultura -Principios de Mollison- 52.  
Permacultura sin concesiones de BM 169.  
Permacultura urbana en Cuba y aquí 102.  
Permacultura, ciencia y ética s/ BM 60.  
Permacultura: Aprender cantando 50.  
Permacultura: Buenos ejemplos 234  
Permacultura: Diseño sostenible y autosuficiente. 22.  
Permacultura: La Capoeira con la filosofía de la - 99.  
Permacultura: ¿Qué pasa aquí? -Charla con BM- 247.  
Permacultura: RAPS para un ecoForum 195.  
Permacultura-Solución s/ Mollison 35.  
**Plantas acuáticas útiles y nutritivas** 28.

**Plantas aromáticas culinarias de ventana** 39.  
**Plantas para jardines aromáticos** 26.  
**Plantas para lites -Un jardín de colores-** 47.  
**Plantas parlantes, s/ Pfeiffer** 134.  
**Plantas trepadoras -Comida en casa-** 16.  
**Plantas trepadoras nutritivas** 27.  
**Plantas trepadoras para un biohabitat** 23.  
**Plantas útiles: 250 en un ecoCentro** 124.  
**Plantas útiles: 5000 -texto: alemán o español-** 235.  
**Plantas: Árboles frutales de raíz propia** 259.  
**Plantas: Calendario "sembrar-plantar-cosechar"** 165  
**Plantas: Chumbera, cultivo polivalente y rentable.** 77.  
**Plantas: El chayote, todo comida (2 fasc)** 126.  
**Plantas: Acuáticas útiles s/BM** 231.  
**Plantas: Algas cultivadas** 187.  
**Plantas: Algas, verduras del mar** 192.  
**Plantas: Aloe vera** 205.  
**Plantas: Amaranito: Valioso nutriente redescubierto** 241.  
**Plantas: bioControl de plagas activo. (Ver 7)** 105.  
**Plantas: bioControl de plagas pasivo-** 7.  
**Plantas: Cactus útiles s/BM** 226.  
**Plantas: Cebollas s/BM** 228.  
**Plantas: Neem, la Melia, árbol insecticida** 79.  
**Plantas: Olivar mediterráneo anticatastrofe** 119.  
**Plantas: Palmeras utilitarias s/BM** 229.  
**Plantas: Patatas en neumáticos** 142.  
**Plantas: Quercus s/BM** 230.  
**Plantas: Semillas para jugar el Awalé** 122.  
**Plantas: Semillas propias** 190.  
**Plantas: Tagasaste -leguminosa nutreOvejas** 29.  
**Plantas: Trepadoras útiles s/BM** 225.  
**Residuos: ¡Aprovechalos!** 206.  
**Residuos: Basura es abono -Compostaje-** 46.  
**Residuos: bioGas gratis en casa** 113.  
**Residuos: el ingenioReciclaje-** 120.  
**Residuos: Orina, fertilizante y Mata-hierbas** 164.  
**Residuos: Sanitario sin agua -Letrina seca-** 254.  
**Suelo fértil -Cómo hacerlo-** 249.  
**Suelos: Erosión** 236.  
**Suelos: Recuperar un bosque-** 13.  
**Vocabulario de un ecodiseñador** 130.  
**Vocabulario para leer Permacultura en INGLES** 200.  
**Gramática inglesa** 261

Hasta el 261, aquí 276 fascículos.  
Los nº 106, 110.2, y 130 NO disponibles en 1.08.07

### Biblioteca del permaDiseñador

**Esto es Permacultura (De1984 hasta hoy)**  
-Más de 300 fascículos- (Ver catálogo)  
**Tu Paraíso -Ideario de un ecoDiseñador-** (1997)  
**Tu hortiJardín -Cómo hacerlo** (1998)  
**ecoCONOS para diseñar paisajes sostenibles** (1999)-Con 333 íconos clasificados en grupos-  
**Guía para formar TU MANUAL de Permacultura**  
**Prontuario de un hortiJardinero** (2000)  
-Datos diseñar, implantar y mantener hortiJardines-  
**ecoDiseño en el Mundo** (2001)  
-Vastu Shashtra, Feng Shui y Permacultura-  
**permaDiseños I, II, III** (2002)  
**Permacultura Urbana** (2003) -Diseñar la ciudad-  
**La baraja didáctica de la ecoCultura** (2004) -Con el póster de los 12 palos y texto 145 naipes-  
**Diseña SOSTenible -De la ecoCultura a la Permacultura y el permaDiseño iconoGráfico**  
**La Teoría Universal de los 12 Elementos**  
**permaDiseño iconoGráfico -Diseñar con iconos-**  
**Vivir SIN ... -de lo imprescindible a lo superfluo-**  
**Agenda 21 de Univerd**  
**A-21 del permaDiseñador**  
**A-21 del infant -Dibuixar amb en Reciclet-**  
**A-21 d'en Reciclet -el millor reciclaire del món-**  
**A- 21 de l'ecoBARRI -Un barri autoSuficient-**  
**A-21 de l'ecoEstació -Una ecoEstació a cada barri-**  
**A-21 de los Doce Elementos -Piensa SOSTenible-**  
**A-21 de Casalvol -Casal del Voluntari -**  
**Tai Chi curativo (RBA-Libros)**  
**Tai Chi fácil Método del Espejo- CD**  
-También para las Salas de la Tranquilidad-  
**Charlas Públicas para grupos y centros**  
1. La Teoría Universal de los 12 Elementos  
2. Aquí no falta agua: faltan árboles  
3. Del SOS-estrés al STOP-estrés -Método Espejo-  
**Contacta: <univerd@wanadoo.es>**  
**Tel. 93 430 64 78**

aprende a

**vivir sin ...**

-de lo imprescindible a lo superfluo-

**Pide tu ejemplar**