

# El Menú

de la familia

número 2  
NOVIEMBRE 2008

Reporteros  
de primaria

COMER DE TODO:  
¡HAY QUE CONSEGUIRLO!



lentejas

garbanos



ENTRE TODOS  
COCIDO MADRILEÑO

...y muchos  
juegos  
para  
aprender a  
comer bien



Biblioteca Virtual

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Comunidad de Madrid

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión de encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

[www.madrid.org/edupubli](http://www.madrid.org/edupubli)

[edupubli@madrid.org](mailto:edupubli@madrid.org)

# JUGAR Y APRENDER CON LOS NUTRIENTIS

Además de estar riquísimas, **LAS LEGUMBRES** son un alimento muy sano porque nos aportan proteínas, hidratos de carbono, grasa buena, vitaminas, fibra y **hierro**. Las legumbres que más comemos en nuestro país son **las lentejas, los garbanzos y las judías**.

Los niños que comen lentejas, garbanzos y judías crecen fuertes y sanos y tienen mucha **energía** para estudiar, para jugar, para hacer deporte y para ayudar en casa.



Yo le apporto proteínas, muy importantes para crecer.



Gracias a mi, este plato aportará a los niños energía para hacer deporte.



Yo le doy mucha vitamina B.

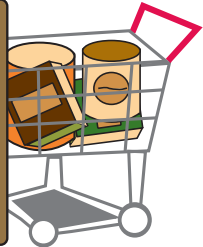


¡Y no tienen colesterol!, porque yo les doy sólo la grasa buena.

Ayuda a nuestros amiguitos a encontrar las 3 legumbres entre este carro de alimentos.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | P | S | T | O | U | J | Y | M |
| X | T | B | M | R | A | G | A | S |
| L | E | N | T | E | J | A | S | O |
| F | R | I | E | U | O | R | K | N |
| S | M | F | D | N | E | B | E | L |
| P | I | I | E | S | A | J | D |   |
| U | A | T | U | B | L | N | S | A |
| S | T | E | N | O | J | Z | A | L |
| M | U | S | H | T | I | O | X | O |
| A | C | R | E | U | P | S | U | T |



SOLUCIÓN

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | P | S | T | O | U | J | Y | M |
| X | T | B | M | R | A | G | A | S |
| L | E | N | T | E | J | A | S | O |
| F | R | I | E | U | O | R | K | N |
| S | M | F | D | N | E | B | E | L |
| P | I | I | E | S | A | J | D |   |
| U | A | T | U | B | L | N | S | A |
| S | T | E | N | O | J | Z | A | L |
| M | U | S | H | T | I | O | X | O |
| A | C | R | E | U | P | S | U | T |

## COMER DE TODO : ¡HAY QUE CONSEGUIRLO!



Entrevista de REYES Y JORGE.

R : Hola Jorge .... quería preguntarte, ¿ en el cole comes todo lo que te ponen o sólo lo que te gusta?

J: Al principio comía sólo lo que me gustaba y siempre me tenían que reñir. Pero mi profe me explicó que si quería ser un niño deportista y estar siempre alegre tenía que comer un poco de lo que menos me gusta.

R : ¿Y entonces ya te gusta todo?

J : No todo porque las zanahorias no me gustan nada pero ya me gusta el pescado empanado con mayonesa, el puré de verduras y las lentejas que antes no podía probarlas.



R : .....¿ En tu casa comes lo mismo que los mayores?

J: Sí, a veces mis padres se enfadan conmigo porque no quiero comer "paella", porque me encuentro muchas cosas en el arroz que no sé si me van a gustar. Pero como no me dejan levantarme de la mesa sin comer, por lo menos me tengo que comer la mitad del plato.



R : ¿No preferirías que te dejaran comer solo lo que te gusta ?

J: ¡Siiii! Bueno, en realidad no, porque sé que ellos solo quieren enseñarme a comer. Además a mi amiga Paula su madre no le obliga a comer de todo y sólo le gustan los espaguetis, por eso no puede ir ni a comer ni a dormir a casa de ningún amigo.



Somos conscientes de la dificultad que supone preparar a los niños una **alimentación variada** por la falta de tiempo o de medios y también por la resistencia que ponen los pequeños a la hora de comer alimentos desconocidos o que no les gustan demasiado. Desde el **Proyecto Crecer** queremos animar a padres, familiares y educadores a que tengáis mucha paciencia ya que es fundamental **crear buenos hábitos** en los niños desde el principio.

## La receta del mes COCIDO MADRILEÑO

### INGREDIENTES

- 100 grs. de fideos
- 300 grs. garbanzos
- 750 grs. carne de morcillo
- 2 huesos de jamón
- 1 cuarto de gallina
- 150 grs. tocino entreverado
- 1 nabo entero y pelado

### Para 4-6 personas

- 2 puerros enteros y pelados
- 3 zanahorias enteras y peladas
- 1 rama de apio
- 1 kilo de repollo
- 500 grs. de patatas
- 200 grs. de chorizo
- 200 grs. de morcilla
- Ajo



### PASO 1

Poner los garbanzos a remojo el día anterior.

Cocer las carnes: meter en una olla grande las carnes y los huesos.  
Cocer 45 minutos.



### PASO 2

En otra olla, poner los garbanzos en una malla, las verduras peladas, y lo más enteras posibles. Cubrirlo todo con agua y dejarlo cocer hasta que estén tiernos. Colar el caldo y reservarlo para hacer la sopa con los fideos.

### PASO 3

Cocer en agua con un poco de sal, el repollo un poco troceado.  
Una vez que esté blando, escurrirlo y rehogarlo con un poco de aceite y ajo.

### PASO 4

Cocer el chorizo y la morcilla entera durante 15 minutos aproximadamente.  
Ecurrirlo.

### PASO 5

Servir por un lado la sopa y luego las verduras con la carne.



Recomendamos hacer toda la receta con ayuda de un mayor.

## Comer sano = Crecer más



Orden para tomar el plato:  
primero sopa con fideos, segundo las verduras,  
y tercero las carnes.



## Cocinar Juntos = Crecer mejor

### CONSEJOS

- 1 Si sobra, se puede hacer la famosa "ropa vieja" rehogando en una sartén los garbanzos, con el repollo y los restos de carnes.
- 2 También este plato se acompaña con una salsa de tomate en la que se hierve el tomate, la patata y el diente de ajo. Machacar todos los ingredientes y sazonar con comino, sal y aceite.
- 3 En algunos lugares de Andalucía es muy tradicional la conocida "pringá" que es una mezcla de la carne, el chorizo, la morcilla y el tocino y se usa como relleno de bollitos de pan.
- 4 Si sobra carne la podemos utilizar para hacer croquetas, rellenar empanadillas...
- 5 También se pueden utilizar garbanzos ya cocidos, de lata o bote de cristal.
- 6 El repollo se cuece aparte del resto de los ingredientes, ya que aporta demasiado sabor.
- 7 El chorizo y la morcilla se cuecen aparte para evitar aportar demasiada grasa.



## ECONOMÍA

Ve al supermercado con la lista de lo que tienes que comprar. Así sólo comprarás lo realmente necesario y no olvidarás ningún ingrediente.

## ORDEN

Guarda los alimentos que te sobren en la nevera y en recipientes cuadrados. Se aprovecha más espacio que utilizando recipientes redondos.

## HIGIENE

Después de cada comida hay que lavarse los dientes por lo menos durante 2 minutos.

## VALORES

Las comidas son un buen momento para que los padres hablen con los hijos, saca temas variados y evita discusiones.

## DIETA

Hay que comer legumbres dos veces por semana.

## ORGANIZACIÓN

Para que los niños colaboren en las tareas domésticas conviene darles pequeños encargos.



# NUTRITRUCOS

Si quieres comer legumbres como plato único añádele un puñadito de arroz. Así se consigue una comida sana y completa.

Las legumbres se pueden comprar hervidas, en latas o botes de cristal. Así nos podemos ahorrar mucho tiempo en la cocina.

Las legumbres pueden sustituir a la carne y son mucho más económicas.

Después de comer legumbres es bueno tomar de postre yogur en vez de fruta para evitar los gases.

Los garbanzos se ponen en remojo en agua caliente y las judías en agua fría. Las lentejas no necesitan remojo.

## EL TALLER de los Nutrientis

### Material:

- 2 globos
- Un puñado de lentejas
- Tijeras
- Cinta aislante

### 1º PASO

Cortales las boquillas a los globos.

### 2º PASO

Rellena un globo con las lentejas (aproximadamente 50 gramos) y pega con cinta aislante la apertura bien ajustada para que no se salgan las lentejas.

### 3º PASO

Después introdúcelo dentro del otro globo, de forma que la parte que está con cinta aislante quede en el interior y no pueda verse desde fuera. ¡¡ Y A RELAJARSE !!!

Les puedes pintar ojos, boca, nariz con rotulador o pegatinas.

## Vamos a construir... "Globos Relajantes."





# APRENDE A CONTAR CON JUDÍAS, LENTEJAS Y GARBANZOS.

¿Cuántas Judías, garbanzos y lentejas hay en la caja de legumbres? ¡Fíjate bien y no pierdas detalle!

 GARBANZOS =

 JUDÍAS BLANCAS =

 LENTEJAS =



## MENSAJE OCULTO

Si quieres conocer nuestro mensaje oculto, sustituye las letras codificadas.

L=λ A=α Q=Θ M=μ R=ρ S=σ N=v H=η  
J=φ I=ι P=π O=o T=τ E=ε U=v

¿Θυε μινεραλ απορταν λασ λεντεφασ ?  
ι-----?  
λασ λεντεφασ απορταν ηιερρο.  
-----

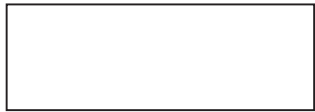
### SOLUCIONES

¿Qué mineral aportan las lentejas ?  
Las lentejas aportan hierro.

LENTEJAS  JUDÍAS  GARBANZOS



SELLO DEL COLEGIO



D.L.: M-33.283-2008