

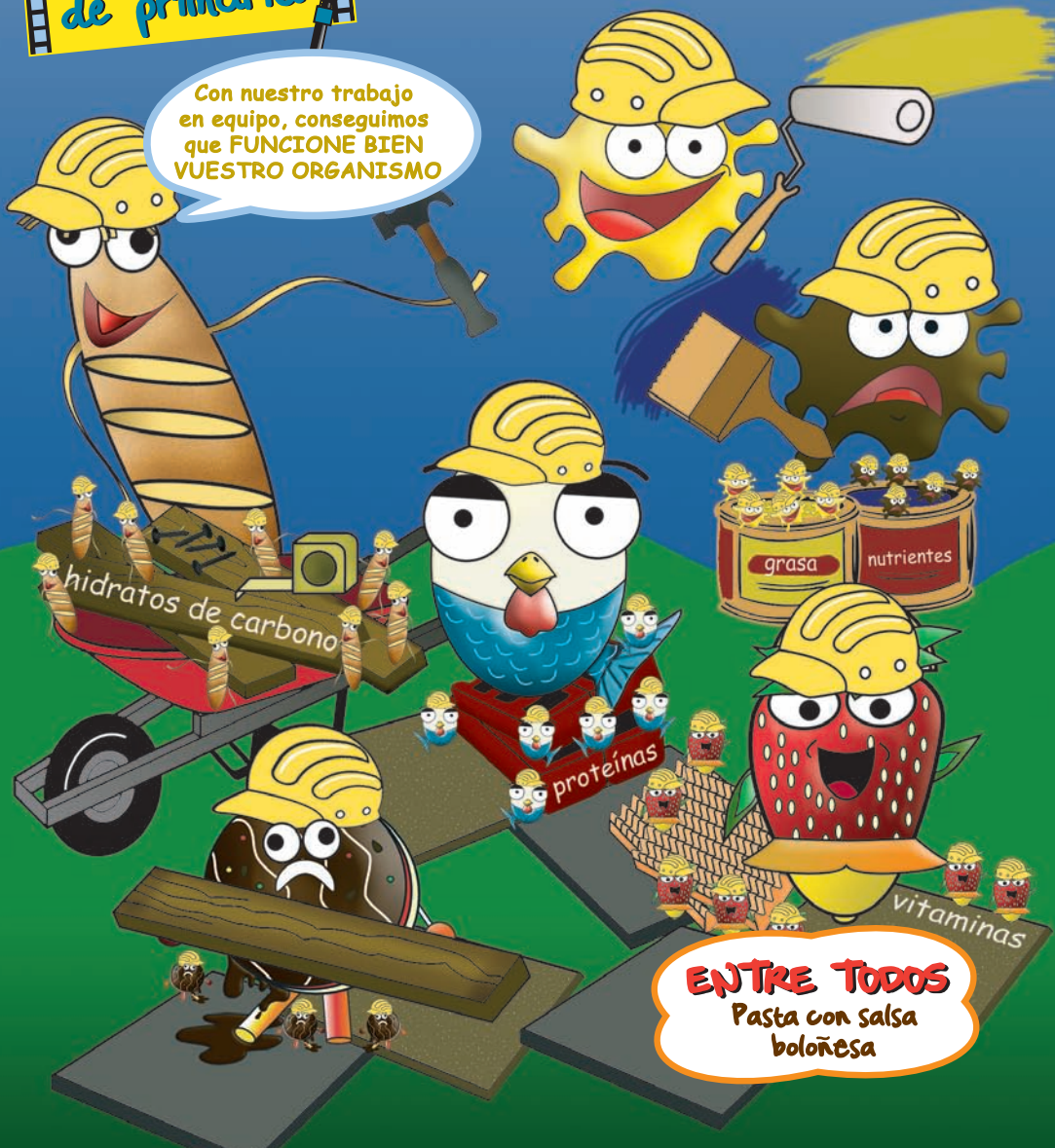
# El Menú

de la familia

número 6  
MARZO 2009

Reporteros  
de primaria.

Con nuestro trabajo  
en equipo, conseguimos  
que **FUNCIONE BIEN**  
**VUESTRO ORGANISMO**



**ENTRE TODOS**  
Pasta con salsa  
boloñesa

# JUGAR y APRENDER CON LOS NUTRIENTIS

Una **DIETA EQUILIBRADA** es la que formada por alimentos que nos proporcionan todos **LOS NUTRIENTES ESENCIALES** en **LA PROPORCIÓN ADECUADA**.

Colorea con el color que corresponde a cada porción y completa el dibujo.



Los Nutrientis os presentan dos menús muy distintos.  
¿Cuál creéis que es más equilibrado de los dos?

## MENÚ 1



## MENÚ 2



SOLUCIÓN: ¡menú 1!

## ¿ QUÉ ES UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA ?

Entrevista de CRISTINA a ARANCHA PLAZA

Experta en nutrición

C: ¿Nos puedes contar con palabras que entendamos los niños qué es una dieta sana y equilibrada ?

A: Mira, lo primero que tenéis que hacer los niños es comer todo lo que os pongan en casa o en el cole, porque si coméis de todo, creceréis sanos y fuertes.



C: Vale, pero ¿ qué es una dieta sana y equilibrada?

A: Es aquella que os ayuda a crecer físicamente y también intelectualmente. Pero para que me entiendas, es una dieta que contenga carne, pescado, huevos, lácteos, fruta, verdura, legumbres, pasta, arroz, patatas y aceite.

C: Pues yo tengo un amigo que no come ni pescado ni verdura ¿eso está mal ?

A: Sí , la dieta de tu amigo es desequilibrada, y esto es muy peligroso porque nuestro organismo es como una fábrica que necesita " buen combustible " para funcionar y si no se lo das puede tener fallos y enfermedades.

Por ejemplo, si tu amigo no toma pescado le faltará Yodo que es imprescindible para el desarrollo del cerebro y puede ser menos inteligente que los demás niños de su edad.

El "buen combustible" son los alimentos.



Cada nutriente tiene una misión importante e insustituible en nuestro organismo. Para que la alimentación sea una fuente de salud y no una fuente de enfermedades desde el **PROYECTO CRECER** os animamos a comer y dar a nuestros niños una dieta sana y equilibrada en la que estén presentes todos los alimentos.

ENTRE  
TODOS

## La receta del mes

# PASTA CON SALSA BOLOÑESA

### INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 300 grs. de tomate frito
- 400 grs. de carne picada
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite, sal, pimentón
- Orégano, tomillo
- 300 grs. de macarrones



### Modo de hacerlo

PASO 1



Picar la cebolla, el pimiento y el ajo.



PASO 2



Rehogar en un poco de aceite hasta que se ablanden. Incorporar la carne picada y rehogar hasta que se evapore el agua que suelta. Incorporar el vino blanco y dejar reducir. Añadir el tomate frito junto con las hierbas, un poco de sal y de pimentón. Seguir cocinando hasta que se forme una salsa espesita.

PASO 3



Hervir la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante.

PASO 4



Escurrir y servir la salsa sobre la pasta caliente.



Para los niños



Con ayuda

## Cocinar juntos = Crecer mejor



### CONSEJOS

- 1 A la salsa se le pueden añadir otras verduras como zanahoria, calabacines, y sustituir la carne de ternera por otras como cerdo, cordero, pollo, salchichas frescas, etc.
- 2 Es importante rehogar muy bien la carne, removiéndola constantemente para que quede muy suelta. Cocerla al fuego mínimo para que no se seque y quede muy jugosa.
- 3 Se puede utilizar cualquier tipo de pasta y también sustituir los macarrones por arroz blanco o por patatas.

## Comer sano = crecer más

Los bocadillos son muy importantes en la alimentación de los niños



Y forman parte de una dieta sana y equilibrada.

**Hay bocatas que pueden ser una comida completa  
¡Prueba los que te presentamos a continuación!**



**Bocata de pan con:**  
- JAMÓN SERRANO  
- TOMATE  
- ACEITE DE OLIVA



**Bocata pan integral con:**  
- PECHUGA DE POLLO  
- TOMATE  
- LECHUGA Y MAYONESA



**Bocata de pan con:**  
- ATÚN  
- TOMATE  
- PIMIENTOS ROJOS

REQUETE  
IMPORTANTE

ECONOMÍA

Aprovecha las ofertas en alimentación, ¡puedes ahorrar mucho dinero!

HIGIENE

Lava las verduras y las frutas que se comen sin pelar.



DIETA

Los niños deben tomar diariamente carne, pescado, leche, huevos o legumbres para obtener las proteínas necesarias para su crecimiento.



ORDEN

Dedica tiempo a la comida. Come sentado, mastica bien, y come en un ambiente agradable.

ORGANIZACIÓN

Planifica el menú al menos con un día de antelación. Te permitirá hacer la preparación necesaria para poder cocinar sin imprevistos.

VALORES

Desde pequeños los niños tienen que acostumbrarse a comer de todo y a no ser caprichosos en la comida.



## EL TALLER de los Nutrientis

Las frutas además de ser **unos alimentos muy sanos y completos**, pueden ser útiles para hacer manualidades. Os proponemos una que puede funcionar como **adorno y aromatizador**, y pueden realizarla los niños muy fácilmente.



### MATERIALES:

- Frutas
- Agua
- Sal
- Papel de cocina

### 1º PASO

Elige las frutas que mas te gusten y pídele a alguno de tus padres que las corten en rodajas muy finas.



### 2º PASO

Introduce las rodajas 10 minutos en una fuente con agua y 3 cucharadas de sal



### 3º PASO

Sácalas y ponlas a secar con papel absorbente de cocina. Cambia el papel una vez ya que la primera vez se encharcará. Fíjate que todas las rodajas estén separadas entre si.



### 4º PASO

Déjalas 4 días secándose. Y por último, colócalas en un platito de cristal. Puedes añadir velas, y algunas flores secas



¡Y YA TIENES UN ADORNO MUY BONITO CON UN OLOR MUY RICO!

## Receta del Suero Casero

- 1 agua mineral o hervida.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Zumo de limón.
- 1 cucharadita pequeña de bicarbonato.
- Una pizca de sal.



El suero casero es un buen remedio para la deshidratación, cuando los niños tienen fiebre y sobre todo diarrea.



# ¿QUÉ HAY QUE COMER?

Los hábitos alimentarios se adquieren fundamentalmente cuando los niños tienen de 7 a 10 años.



Toma pescado 3 veces a la semana por lo menos, mejor **pescado azul**.

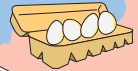
**Nuestro consejo:**  
latas de sardinas y de atún.



3 raciones de lácteos al día.

**Nuestro consejo:**  
2 vasos de leche y 1 yogur.

No tomes más de **4 huevos** a la semana.



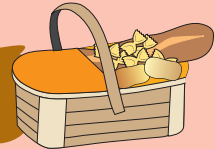
Hay que comer por lo menos **1 pieza de fruta** al día, mejor 2.

**Nuestro consejo:** batidos de fruta y leche o zumos de fruta.

Toma **1 verdura y 1 ensalada** cada día.



Diariamente se debe tomar **pan, pasta, patatas y/o arroz**.



Toma **legumbres** 2 ó 3 veces a la semana.



No abuses ni de los dulces ni de las grasas.



CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
**Comunidad de Madrid**  
www.madrid.org

SELLO DEL COLEGIO

