

# El Menú

de la familia

número 8  
MAYO 2009

ENTRE  
TODOS

PAELLA MIXTA

EL TALLER  
de los Nutrientes

Reporteros  
de primaria  
¿QUÉ COMEMOS  
EN VERANO?



# JUGAR Y APRENDER CON LOS NUTRIENTIS



Biblioteca Virtual

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN  
Comunidad de Madrid

Dentro de poco tiempo cuando acaben los exámenes, empezarán las vacaciones de verano.

TINA está preparando una **MACEDONIA DE FRUTAS** con : **melón, sandía, melocotón, uvas, ciruelas, etc** muy apetecible y refrescante.



## AYUDA A TINA A ENCONTRAR LAS FRUTAS EN LA SOPA DE LETRAS



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 se 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)



## HIELOS DE SABORES

A los Nutrientis se les ha ocurrido hacer hielos de sabores: de zumo de naranja, de refrescos, de cola... para enfriar sus bebidas favoritas. ¿Te gusta la idea? Tú la puedes hacer también.



Refrescos y zumos



hielos sabores

## SOLUCIÓN SOPA DE LETRAS



## ¿ QUÉ COMEMOS EN VERANO?

Entrevista de Eduardo a Ana

E : Hola Ana. ¿Te gustan los helados?

A: Sí, me encantan y además mi madre me dice que me alimentan mucho, por eso me los da de postre o de merienda. Lo que no quiere es que los tome cuando me apetezca, a deshoras.



E : ¿Qué es lo que más te gusta del verano?

A: Que veo más a mis padres y desayuno casi todos los días con ellos cuando están de vacaciones. También me encantan las barbacoas, yo soy la encargada de prepararlas con mi tío.



E : ¿ Comes las mismas comidas que en invierno?

A: No, por la mañana mi madre hace un plato único riquísimo y además tomamos gazpacho o ensalada. A mí me encanta la ensalada de tomates. Meriendando un gran tazón de leche con cereales y casi todas las noches ceno un bocadillo y fruta, y así puedo ir a jugar un rato más con mis amigos. Bueno, a veces como otras cosas.

E : ¿Ayudas más en casa que cuando tienes que ir al cole?

A: Sí, ayudamos todos para preparar las cosas más rápido y poder ir antes a la piscina.



El verano es para disfrutar y sobre todo para descansar tanto los niños como los mayores. Por eso desde el **PROYECTO CRECER** os aconsejamos que **simplifiquéis los menús, sin dejar de hacer una dieta sana.**

Así tendréis más tiempo para disfrutar de otras actividades todos juntos.

# ENTRE TODOS

## La receta del mes: PAELLA MIXTA

**INGREDIENTES** para 8 personas (plato único)

- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate limpio de piel y pepitas
- 500 grs. de gambas peladas
- 300 grs. de sepia
- 1/2 pollo troceado en trozos pequeños
- 8 tacitas de arroz redondo
- 20 tacitas de caldo de pescado
- 100 grs. guisantes
- Colorante o unas hebras de azafrán

### Modo de hacerlo

PASO 1



En una paellera, dorar los trozos de pollo, después dorar los ajos y el pimiento verde troceados. Incorporar el tomate y la sepia troceada, cocinar hasta que la sepia suelte todo el agua.



PASO 2



Agregar el arroz y saltear unos minutos. Incorporar el caldo de pescado junto con el colorante o azafrán y los guisantes.

PASO 3



Cocer a fuego fuerte unos 10 minutos y luego otros 20 minutos a fuego moderado hasta que el arroz esté casi blando y quede poco caldo. Añadir las gambas cuando falten 8 minutos. Retirar del fuego. Tapar con un trapo y reposar unos 5 minutos antes de servir.



Para los niños



Con ayuda

## LA PAELLA ES UN PLATO ÚNICO Y COMPLETO PORQUE TIENE TODOS LOS NUTRIENTES

### Cocinar Juntos = Crecer mejor

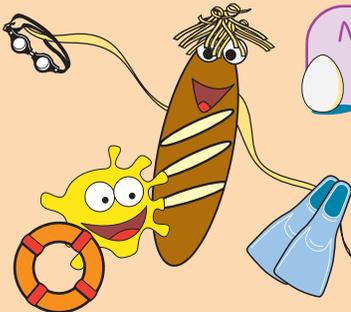
#### CONSEJOS

- 1 Es muy importante la calidad del caldo que vayamos a utilizar, para ello recomendamos hacer el caldo de pescados o fumet con las cabezas de las gambas, un poco de vino, espinas y cabezas de otros pescados. No dejarlo al fuego más de 20-30 minutos.
- 2 Las paellas se pueden hacer con ingredientes diferentes: de verduras con judías verdes, alcachofas, guisantes, etc. También puede ser de pescado, marisco.
- 3 Es importante el tiempo de reposo para que terminen de hacerse los granos de arroz, y mezclarlo todo antes de servir para homogeneizar la textura de los granos.
- 4 Es aconsejable utilizar una paellera que se adapte al tamaño del fuego para que se haga igual por toda la base. También se puede empezar a hacer en el fuego y terminarla en el horno, para ello pondremos el horno a 180° y lo cocinaremos 20 minutos más.

### Comer sano = crecer más



Tenemos que beber al menos 5 vasos de agua al día.



No utilices huevos crudos en las comidas de verano: hay más riesgo de salmonelosis.



Cuando hayas comido, espera 2 horas antes de bañarte para evitar que se te corte la digestión.



# REQUETE IMPORTANTE

## VALORES

Los niños deben aprender a reciclar para conservar el medio ambiente. Para ello es necesario que los adultos estén concienciados.

## ECONOMÍA

Utiliza bebidas en envases familiares en lugar de utilizar latas y formatos individuales.

## HIGIENE

Dejar siempre en el frigorífico la comida hecha. Las altas temperaturas pueden estropear algunos platos.

## DIETA

Ten siempre preparada fruta troceada en la nevera y guárdala en un recipiente hermético. Te aconsejamos sobre todo que hagas dados de melón y de sandía.

## ORDEN

Cuando hagas una compra nueva procura gastar primero los alimentos que lleven más tiempo en casa.

## ORGANIZACIÓN

Cuando se hace una comida especial tiene que colaborar toda la familia, desde los preparativos hasta la recogida.





## EL TALLER de los Nutrientis



# MANTELITOS Individuales

### Materiales

- 2 hojas de cartulina de colores
- Tijeras.
- Plástico adhesivo transparente.
- Rotuladores.
- Compás.

### Paso 1

En una de las cartulinas corta 3 centímetros menos por cada lado. Con el compás traza semicírculos en el borde. En las esquinas hay que hacer la circunferencia casi completa.



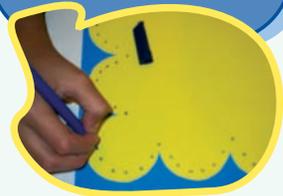
### Paso 2

Recorta con las tijeras siguiendo el dibujo de las ondas.



### Paso 3

Píntalas como más te guste, o haz agujeritos con un taladro de papel.

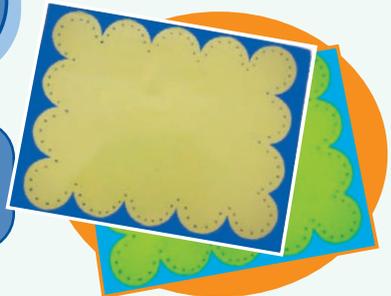


### Paso 4

Y por último, pega el plástico adhesivo por ambas partes, teniendo cuidado de que no queden burbujas.



Ya tienes listo un PRECIOSO MANTEL para comer !!!



# ENCUESTA

Realiza esta encuesta junto con tus padres, y envíanosla antes del 10 de Junio a  
FORKETA - Paseo de la Habana , 145. 28036 Madrid.  
Ref. Concurso NUTRIENTIS

Entre todas las respuestas sortaremos  
un lector de DVD portátil .



1. ¿Cómo has conocido La revista El Menú de la familia?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál es la sección que más te ha interesado ?

\_\_\_\_\_

3. ¿ Y a tus padres?

\_\_\_\_\_

4. Dinos alguna idea que hayas aprendido.

\_\_\_\_\_

5. ¿Te gustaría seguir recibiendo la revista el año que viene?

\_\_\_\_\_

6. Sugerencias :

\_\_\_\_\_

Nombre y apellidos del niño:

\_\_\_\_\_

Autorizo a mi hijo/a a participar en este concurso:

Nombre y Apellidos:

\_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_ Teléfono de contacto \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Estos datos tienen la única finalidad de participar en el concurso.  
Una vez finalizado serán destruidos.

Concurso Patrocinado por Nutrexp



SELLO DEL COLEGIO

\_\_\_\_\_