

Bebé y mujer

Número 21 / Año 5

Revista gratuita

ESCUELA INFANTIL

Cómo pagar
menos por
el 'cole'

PRIMER AÑO

Aprender
inglés
es fácil

TODAS LAS
RESPUESTAS A

12 PREGUNTAS
SOBRE FERTILIDAD

ALIMENTACIÓN

Claves para
comer bien

NUTRICIÓN
MENÚ PARA
PERDER
PESO



Bienvenido a tu rincón favorito



RESERVA
TUS VACACIONES
10%
DESCUENTO
CÓDIGO PROMO
THBEBE



MALLORCA
IBIZA
LANZAROTE

www.thbhotels.com | #thbhotels



Año 5 • Nº 21

DIRECTORA
Paloma Lázaro
paloma.lazaro@bebeymujer.com

DIRECTORA COMERCIAL
Silvia Abellán
silvia.abellan@bebeymujer.com

DIRECTOR DE ARTE
José Ruiz
jose.ruiz@bebeymujer.com

COLABORAN
EN ESTE NÚMERO
Dr. Francisco Pozo Priego,
María Algueró Pérez
de Villamil, **Eva Corujo,**
Denise Zarruk Vargas,
Juan Antonio Sanlúcar,
Mabel Quiroga y Cazuela
y sofá.

FOTOGRAFÍA
Shutterstock, Pixabay

ASESOR MÉDICO
Dr. Francisco Pozo

EDITA 7'C...S PUBLICIDAD
C/ Helsinki, 19 28022 Madrid

IMPRIME Jomagar
DISTRIBUCIÓN Transzuri
DEPÓSITO LEGAL
M-10154-2015

TIRADA 44.000 ejemplares

Bebé Mujer no se hace
responsable de las opiniones
de sus colaboradores.

10

16

28

36

Sumario

- 4 Aprender inglés.** Lets's go
- 8 Colegio Hightland.**
- 10 Escuela infantil.** **Como pagar menos por el "cole" de tu hijo.**
- 14 Liceo Sorolla.**
- 16 Evitarás problemas de salud futuros.** **Enséñale a comer desde pequeño**
- 20 Hotel Magic Robin Hood**
- 22 Colegio Ágora**
- * **Síguenos en** www.bebeymujer.com
- 24 Hotel Villa Luz Family**
- 26 Colegio Hélade**
- 28 Las 12 preguntas que te debes hacer.** **Claves para conseguir un embarazo**
- 34 El 19 de marzo.** **Happy Father's Day**
- 36 Nutrición.** **Menú para perder peso**
- 38 Cocina, rica, rica**
- 42 Club Bebé y mujer**



Let's go!

La introducción de una segunda lengua como el inglés me parece fundamental, y cuanto antes expongamos al niño al segundo idioma mejor será. Podemos trabajarla desde casa, para que la inmersión sea total, y si encima reforzamos con una escuela inglesa será ideal.

Hay que tener en cuenta la inmersión inglesa en las escuelas, que sean bilingües no significa que hablen inglés todo el rato, las habrá que imparten una hora diaria o 50% de la jornada. Deberás informarte bien. Si buscas una escuela infantil que hablen en inglés constantemente deberás buscar una inglesa con personal nativo. Otra opción son las extraescolares, que están bien, pero tampoco podemos cargar a los niños con muchas actividades por las

tardes, necesitan tiempo para jugar. Hay academias con nuevos conceptos de aprendizaje, que trabajan con nativos y los niños juegan y hacen diferentes actividades, estando expuestos al idioma 100%, pasándoselo en grande.

MÁS IDIOMAS

Como verás en estas mismas páginas, el desarrollo del lenguaje del bebé en otra lengua se puede ver a temprana edad, por este motivo, cuanto antes esté un bebé expuesto a otros idiomas pue-

de aprender más de una lengua a la vez sin esfuerzo y logrando una perfecta pronunciación. Las investigaciones demuestran que las conexiones neurológicas del cerebro del bebé crecen considerablemente más si se expone sistemáticamente a una segunda lengua. Esta exposición produce y refuerza las conexiones facilitando su desarrollo intelectual. Los bebés tienen la capacidad de aprender inglés de forma natural y espontánea desde muy chiquitines, lo importante es que los padres tengan las herramientas adecuadas, tampoco hay

Los bebés tienen la capacidad de aprender inglés de forma natural y espontánea desde muy chiquitines



DESARROLLO DEL LENGUAJE DEL BEBÉ EN OTRA LENGUA:

- **A los tres meses** tienen la capacidad de aprender cualquier idioma, su balbuceo es igual en todas partes del mundo.

- **A los cuatro** pueden distinguir cuando se les habla en diferentes idiomas y comprender el significado de palabras y frases

- **A los seis** el balbuceo ya tiene el acento de la lengua materna

- **A los ocho** el bebé puede producir sonidos de cualquier idioma al que haya sido expuesto



que dominar la lengua al cien por cien. La capacidad de aprendizaje de un niño es asombrosa.

UN MÉTODO A EMPLEAR

Hoy en día existen varios métodos para enseñar a los más pequeños inglés, a mí me gusta mucho el método OPOL (One Person One Language).

Con esta metodología logramos hablar dos idiomas desde casa, una persona en el idioma materno y otra en inglés y el niño asocia a cada uno con el idioma en que le habla, de esta manera no se lía y estará expuesto a partes iguales a los dos idiomas.

Al estar expuesto a dos idiomas puede pasar que el lenguaje tarde un poco más en aparecer

aprender y sacar mayor partido a su capacidad de aprendizaje. Con esta metodología OPOL es normal que los niños mezclen palabras en los dos idiomas, no



JUEGA CON ÉL EN INGLÉS

Los niños aprenden mediante repetición por lo que es importante usar el inglés en la rutina diaria, ellos aprenden imitando y nosotros somos su mayor ejemplo

RECURSOS PARA ENSEÑAR INGLÉS:

- Canciones
- Cuentos
- Juegos
- Marionetas
- Dibujos en inglés

LOS MEJORES SUEÑOS PARA TUS HIJOS

PERSONALIZA TUS MUEBLES A MEDIDA

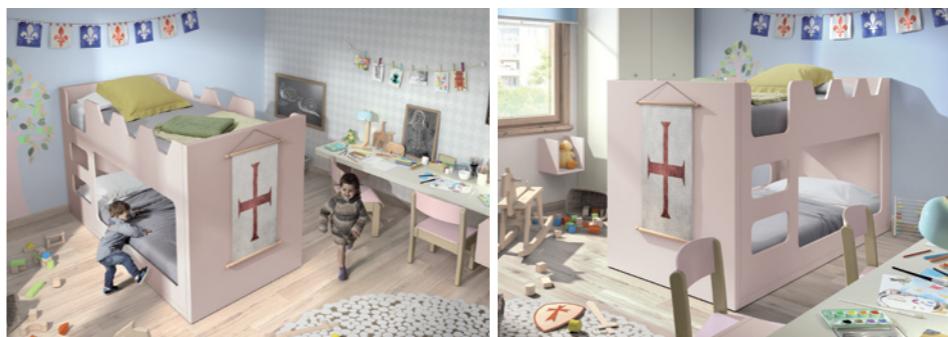


ENTREGAS
SIN CARGO
A TODO LA
PENÍNSULA



Especialistas en camas y literas abatibles.
Muebles Noel en Madrid, tienda online

En nuestra tienda de muebles online podrás encontrar todo tipo de mobiliario para dormitorios juveniles. Somos especialistas en camas, literas abatibles y muebles juveniles a medida. Disfruta de la calidad, descuentos y servicios, tanto en nuestra tienda física de Madrid como en nuestra tienda online.



www.mueblesnoel.com

▼ Muebles Noel, Calle Luis Ruiz, 4 - 28017 Madrid
☎ Llámanos ahora: 913 773 021
✉ Escríbenos: info@mueblesnoel.com



Síguenos





HIGHLANDS SCHOOL LOS FRESNOS

¿Cómo hacer que mi hijo sea feliz?

No sabemos si será arquitecto, músico, cocinero, profesor, enfermera... Ni siquiera sabemos si es eso lo que queremos para ellos. Lo que todo padre desea para su hijo es que, sea lo que sea, sea feliz.

Los estudios han demostrado que la inteligencia que más se correlaciona con la felicidad es la emocional y yo como padre, ¿cómo puedo potenciarla? La respuesta está mucho más cerca de lo que nos imaginamos.

En los primeros años de vida la familia es, fundamentalmente, la que desarrolla las habilidades implicadas en la inteligencia emocional: cómo identificar y etiquetar las emociones, cómo generar estrategias para relacionarse...

Los padres que son maduros y emocionalmente inteligentes generan mensajes positivos en el hijo y saben alentarlo en la interacción social. Estos padres serán capaces de no darle todo hecho a su hijo, haciéndole cada vez más autónomo y consiguiendo metas

por sí mismo; transmitiéndole también valores culturales y sociales. A su vez, el establecimiento de un buen vínculo entre padres, hijos y hermanos favorece el desarrollo de una buena inteligencia emocional y colabora en las futuras relaciones afectivas.

¿Y CÓMO HAGO ESO?

Generando un vínculo seguro desde los primeros años de vida, es decir, estando física y emocionalmente presentes cuando nuestro hijo muestre sus emociones y ayudándole a gestionar todas ellas a través del modelado (siendo ejemplo de lo que se debe hacer) y guiándole en la generación de estrategias de autocontrol y regulación emocional.

La clave es potenciar los afectos

positivos y aceptar y canalizar los negativos (pataletas, gritos, lloros, malas caras...) en las situaciones frustrantes y amenazantes. Todo afecto es bueno si sabemos cómo enfocarlo. Debemos ponerle nombre y enfrentarlo, sin rehuir de ninguno de ellos.

A nivel social, la socialización de los padres, sobre todo de las madres en los primeros años de vida, marca las tendencias emocionales de los niños. Madres más activas socialmente que involucran a sus hijos en relaciones sociales (ir al parque con otros niños, quedar con amigos que tengan hijos...) son un futuro predictor de éxito social del hijo, que se multiplica exponencialmente cuando, frente a un conflicto social del hijo con otro niño, lo encauza.

¿Y EN EL COLEGIO?

Qué decir de este desarrollo emocional y social cuando se convierte también en una prioridad en el colegio en el que se encuentra nuestro hijo. En Highlands School Los Fresnos nos tomamos muy en serio la formación integral de nuestros alumnos, desde los cuatro meses hasta los 18 años.

Nuestro plan de formación integral implica programas como el de educación emocional, social y creativa de Fundación Botín, programa de virtudes, acompañamiento personal alumno a alumno (Programa TEI), mentorizaciones... porque no solo nos importa la nota académica que obtengan, para lo que estamos muy especializados, o el nivel de bilingüismo que les certifica con las pruebas Cambridge; es para nosotros prioritario el desarrollo emocional y social de todos y cada uno de los alumnos que tenemos en el colegio. ¡Así hacemos que nuestros alumnos Highlands sean alumnos felices!

**Departamento
Psicopedagógico Highlands
School Los Fresnos**



Boadilla del Monte

SPANISH AND CAMBRIDGE ASSESSMENT INTERNATIONAL SCHOOL'S CATHOLIC EDUCATION

www.highlandslosfresnos.es • 91 110 03 90



Desde 1 año
hasta la Universidad

¡VEN A CONOCERNOS!

OPEN DAY

4 de marzo a las 15:00h.

VISITAS CONCERTADAS

Inés Cobelo

91 110 03 90 • 638 283 309

comunicacion@highlandslosfresnos.es

¡NUESTRO PRESCHOOL CRECE!

Desde enero de 2019 inauguramos nueva aula de 1 año.

¡No te quedes sin plaza!



Cambridge Assessment
International Education
Cambridge International School

NADAR
es Vida
Bebé mujer | 23



Cómo pagar menos por 'el cole'

En los últimos años se han puesto en marcha varios beneficios económicos para familias con hijos matriculados en escuelas infantiles

Como todos los años, llega el mes de marzo y con él empieza la búsqueda de la Escuela Infantil, este tema trae de cabeza a la mayoría de familias con niños de 0 a 3 años. Y esta búsqueda se convierte en un peregrinaje de escuela en escuela, comparando unas y otras hasta encontrar el lugar ideal para su hijo.

Muchas familias viven este momento con verdadera angustia ante la incertidumbre de tomar una decisión tan importante como es la incorporación de sus hijos a la Escuela Infantil; además de las inevitables dudas sobre si lo estarán haciendo bien como padres. Es natural que ante esta situación surjan muchos interrogantes: ¿Lo llevo a la "guardería"?, ¿matriculamos en una guardería pública o en una privada?, ¿lo dejamos con los abuelos?, ¿contratamos una persona en casa?

Si sois padres que tenéis claro lo que queréis, la búsqueda será más fácil, pero si todavía no sabéis por dónde empezar, lo más importante es mantener la calma, asistir a las jornadas de puertas abiertas y aprovechar para hablar con otras familias que estén matriculadas en el centro que os interesa. Para informarse sobre las jornadas de puertas abiertas, se puede consultar la web www.colesguardes.es. Actualizan casi a diario y se encuentra toda la información sobre este tipo de jornadas que realizan todos los Colegios y Escuelas Infantiles de Madrid y otras ciudades de España.

Por otro lado, es muy importante tanto el aspecto económico (relación calidad-precio) como la flexibilidad de horarios. Son dos factores que las familias toman en cuenta a la hora de tomar la decisión sobre si este gasto es asequible y si es compatible con sus horarios laborales.

¿Conoces cómo beneficiarte?

Durante los últimos años se han puesto en marcha varios beneficios económicos para las familias con hijos matriculados en escuelas infantiles, basados siempre en el incremento de las deducciones y desgravaciones fiscales por gastos relacionados con la educación, la financiación, ayudas a las familias y el fomento de la natalidad.

Quieremos que las familias conozcan los distintos beneficios económicos a los que se pueden acoger, si deciden llevar a su hijo a un centro educativo privado de la Comunidad de Madrid.

De forma resumida son los siguientes:

1.

Deducción por maternidad para madres trabajadoras:
Hasta 1.200 euros anuales por hijo menor de 3 años

Esta deducción se podrá hacer efectiva de dos maneras:
● De forma anticipada, por cada uno de los meses en que estén dadas de alta y cotizando en el régimen correspondiente de la Seguridad Social o Mutualidad, con carácter general durante un mínimo de 15 días, mediante transferencia bancaria, la cantidad mensual y

sin prorratoeos de 100 € por cada hijo. Se utilizará para su solicitud el MODELO 140.
● Aplicando la deducción en la declaración anual del IRPF. Cuando se perciba la deducción de forma anticipada no se minorará la cuota diferencial del impuesto.

2.

Deducción de maternidad por gastos en centros educativos (Modelo 233):

Desde el 1 de enero de 2018, existe una deducción adicional para las madres trabajadoras que incurran en gastos (no subvencionados) de guardería y de centros de educación infantil autorizados. Por cada uno de sus hijos menores de tres años podrán minorar la cuota diferencial de su IRPF hasta en 1.000 euros anuales cuando satisfagan gastos de custodia en guarderías o centros de educación

infantil autorizados. Los gastos incluidos son los de preinscripción, matrícula, asistencia y alimentación siempre que se hayan producido por meses completos. En el caso de esta deducción no es posible solicitar el cobro anticipado, pero sólo podrá cobrarse al presentar el IRPF.

Esto es una novedad de 2018, y esta deducción de IRPF por gastos de guardería es compatible con la deducción por maternidad para madres trabajadoras.

3.

Deducción por nacimiento o adopción de hijos:

Para contribuyentes con residencia habitual en la Comunidad Autónoma de Madrid se aplica además una deducción en la cuota íntegra autonómica del IRPF por gastos de nacimiento o adopción de hijos. En este sentido, los contribuyentes po-

drán deducir 600 euros por cada hijo nacido o adoptado tanto en el período impositivo en el que se produzca el nacimiento o la adopción como en cada uno de los dos períodos impositivos siguientes.

4.

Cheque escolar becas 0-3 años:

Son becas para la escolarización en el primer ciclo de Educación Infantil en centros de titularidad privada. La dotación de las becas, con carácter general, será de 1.100 euros, a razón de 100 euros por cada uno de los meses comprendidos en el período de septiembre a julio, ambos inclusive.



5.

Deducción IRPF por gastos educativos Madrid:

Para contribuyentes con residencia habitual en la Comunidad Autónoma de Madrid se aplica también una deducción en la cuota íntegra autonómica del IRPF por gastos educativos por los conceptos de escolaridad y uniformes de los alumnos en las etapas correspondientes a Educación Infantil (se incluye como novedad este año también al primer ciclo de Educación Infantil). Las familias podrán deducir los siguientes porcentajes:

- 15 % de los gastos de escolaridad.

- 10 % de los gastos de enseñanza de idiomas.
- 5 % de los gastos de adquisición de vestuario de uso exclusivo escolar. En el caso de hijos o descendientes que cursen durante el ejercicio estudios del primer ciclo de Educación Infantil, el límite al que se refiere el párrafo anterior será de 1.000 euros por cada uno de ellos.

Dicha base de deducción se minorará en el importe de las becas y ayudas obtenidas de la Comunidad de Madrid o de cualquier otra Administración Pública que cubran todos o parte de los gastos citados.

LÍMITES:

Sólo tendrán derecho a la aplicación de esta deducción aquellos contribuyentes cuya base imponible (suma de la base imponible general y la del ahorro), junto con la correspondiente al resto de miembros de su unidad familiar, no supere la cantidad en euros correspondiente a multiplicar por 30.000 el número de miembros de dicha unidad familiar (ejemplo: en un matrimonio con un hijo su base imponible no puede exceder de 90.000 €).

Asimismo, podéis beneficiaros de la retribución flexible (ticket guardería) solicitando a vuestra

Si estás buscando escuela infantil para tu hijo lo mejor asistir a las jornadas de puertas abiertas

empresa descontando el importe de la nómina. Esto supone que esas cantidades abonadas estarán exentas de tributación del IRPF y reducen el importe de Rendimiento Neto del trabajo generando un ahorro fiscal.

Para aprovechar al máximo las diferentes deducciones y desgravaciones fiscales en el pago de la escuela infantil, es importante que las familias realicen una planificación fiscal de los gastos de guardería para maximizar el ahorro familiar.

Durante mis 15 años de experiencia, he observado que la mayoría los padres que se acercan a conocer nuestra escuela infantil desconocen todos los beneficios económicos disponibles; por ello considero que es importante explicar los mismos para que puedan ser aprovechados al máximo por las familias que ya tienen un niño en la escuela infantil o están pensando en matricularlo.

Por ello, si eres madre de hijos de 0 de 3 años y cumples todos los requisitos, aprovecha todas las ventajas fiscales posibles y recuerda aplicar estas deducciones en la declaración de la renta.

DENISE ZARRUK VARGAS,
Directora de la Escuela Infantil El Mundo de Mozart. Web: elmundodemozart.com

53 AÑOS DE TRADICIÓN

modelo educativo: PERSONALIZADO + EXPERIENCIAL + INTERNACIONAL + SOCIAL + DIGITAL

7 Alumnos entre las 100 mejores calificaciones
de selectividad U.C.M. en curso 2017/2018

100% APROBADOS en BACHILLERATO INTERNACIONAL, nota media 5,67 sobre 7 (81%)

100% APROBADOS en selectividad, nota media evau 7,31

RANKING 100 MEJORES COLEGIOS DE ESPAÑA (DIARIO EL MUNDO)

CENTRO EXAMINADOR DE CAMBRIDGE
80% de inglés en educación infantil
INTERCAMBIO CON 5 PAISES
12 PROFESORES NATIVOS
FRANCÉS DESDE 4º EP

10 veces entre los 30 PRIMEROS PUESTOS en el RANKING de selectividad de los 210 colegios adscritos a la Universidad Complutense de Madrid en los últimos 13 años

MÁS DE 150 ALUMNOS REALIZAN PROGRAMAS DE ESTUDIOS INTERNACIONALES Y
50 ALUMNOS INTERNACIONALES VISITAN NUESTRO CENTRO CADA AÑO

BACHILLERATO INTERNACIONAL

colegioliceosorolla.es

Avenida de Bularas 4, 28224 - Pozuelo de Alarcón, Madrid

91 351 23 45



WE EAT CHALLENGES
FOR BREAKFAST



ENSÉÑALE A COMER *desde pequeño*

EVITARÁS PROBLEMAS DE SALUD FUTUROS

En los últimos tiempos la nutrición ha evolucionado de una manera muy importante, pero lo que no ha cambiado es que la leche materna es lo mejor para el bebé, por las defensas que aporta a través de sus minerales, probióticos, entre otros y por el vínculo que se establece entre madre e hijo.



Si no has podido amamantar a tu hijo, no te sientas culpable, porque, al igual que ha evolucionado la nutrición, las leches adaptadas para lactantes también han mejorado muchísimo y, si no queda otra alternativa, la leche artificial de vaca es la solución.

HASTA LOS DOS AÑOS

Se necesita cubrir el metabolismo basal, para su buen crecimiento, y para que sus órganos maduren correctamente. Se debe tomar los primeros seis meses de vida y los complementos a partir del sexto mes. Suele ser necesario suplemento de vitamina D durante la lactancia, pues la leche materna, no la proporciona y es muy importante para el crecimiento de los huesos.

Se necesita un 55% de hidrato de carbono, 35% de grasa y 10% de proteína. La leche humana es muy difícil de igualar, pues cambia a lo largo de la tetada, a lo largo del día y a lo largo de la lactancia. La energía de las fórmulas artificiales se basa en la media de la leche materna que es muy variable por su distinto nivel de grasa en cada momento de la tetada.

Las proteínas son muy inferiores en la leche materna que en la de vaca. Las de la leche artificial deben cumplir varias normas: como llevar los 10 aminoácidos esenciales (triptófano, histidina, fenilalanina, cistina, taurina, arginina, etc.) en la cantidad adecuada y sobre todo con niveles adecuados de triptófanos, que influyen en el patrón del sueño.

Las grasas en las leches infantiles están presentes mediante aceites de soja, de oliva, de girasol y se les añade ácidos grasos. Muy

importante los polinsaturados de cadena larga (pufa, para el sistema nervioso y la inmunidad). También es importante el ácido palmitico para la digestión de las grasas, para favorecer la consistencia normal de las heces, pues típicamente las leches artificiales provocan más estreñimiento que la materna.

En las leches de crecimiento es importante un aporte adecuado de hierro, pues es un déficit frecuente en niños que influye en el desarrollo cognitivo. Hoy en día es importante que, a partir del primer año de vida, que el niño empiece a sentarse en la mesa junto a los padres.

Tener cuidado con el consumo del pescado por las alergias y la contaminación del anisakis,

por lo que es recomendado congelar el pescado a -18º durante tres días mínimo. Tener cuidado con el consumo de arroz, pues

incorpora arsénico del suelo y del agua de cultivo. No se debe tomar arroz más de dos veces a la semana y lavarlo siempre con abundante agua.

En cuanto al consumo de leche es muy importante tomar al día como mínimo 500ml de leche.

A PARTIR DE LOS DOS AÑOS

Lo principal a partir de los dos años es desarrollar hábitos de alimentación correctos de cara al futuro.



RECOMENDACIONES

Hasta los 12 meses (*)

- Observar si el lactante a partir de los 6 meses, está preparado para nuevos alimentos: cuando ya se sienta, muestra interés por la comida, y ha perdido el reflejo de sacar la lengua al introducir la cuchara.

- Los alimentos con los que se suele iniciar la complementación son: los cereales, las verduras o la fruta, pero dependerá de las características del niño.

- Se ha de realizar la introducción de los alimentos de forma gradual y progresiva y en pequeñas cantidades con intervalos de varios días entre dos nuevos alimentos, a fin de que el niño se acostumbre a nuevos sabores y de poder detectar posibles intolerancias.

- Las nuevas texturas y sabores pueden requerir un periodo de adaptación de días o semanas. Triturar bien los alimentos al principio, posteriormente, según la dentición del niño, la textura puede ir variando, observando de cerca a los niños mientras aprenden para evitar atragantamientos.

- Es también aconsejable ofrecer alimentos enteros que el niño pueda coger con la mano o en pequeños trozos según el alimento, esto le permite conocer por sí mismo diferentes sabores, olores y texturas. Evitar los alimentos duros y pequeños.

- No añadir a los alimentos azúcar, leche condensada, miel ni sal. Evitar los alimentos muy salados (pastillas de caldo, sopas en polvo, precocinados, vegetales en conserva, carnes curadas).

ALIMENTACIÓN INFANTIL

En esta edad se produce un importante crecimiento longitudinal y de peso. Aquí se van a prevenir problemas de salud futuros.

Es muy importante individualizar las calorías a consumir diarias según el nivel de actividad física y el percentil del niño, especialmente por su tamaño. Es muy importante conocer las calorías diarias necesarias en la dieta para evitar el sobrepeso. La cuestión principal que nos indica el aporte adecuado de calorías es el desarrollo de peso y talla, que normalmente no coincide con la percepción de los padres, que a menudo se quejan de que sus hijos comen poco. Es mucho más importante la calidad de las calorías ingeridas que la cantidad.

Recomendamos que los alimentos de origen vegetal y animal sean al 50% cada uno. Básico el aporte de minerales como el hierro, flúor, zinc, calcio, fósforo, etc. También recomendamos hacer cinco comidas al día. En cuanto a las grasas, incrementar la ingesta de aceite de oliva, frutos secos y omega 3 presente en los pescados azules. Y disminuir el consumo de grasas saturadas que están presentes en las bollerías, leche entera y las carnes.

Importante consideración hoy en



de 12 a 36 meses (*)

- Acostumbra a tu hijo a realizar 5-6 comidas al día.
- Es recomendable respetar los horarios de las comidas de los niños, tratar de compartir algunas comidas (con pequeñas adaptaciones) junto al resto de la familia, siempre en un ambiente tranquilo y evitando distracciones (televisión, juguetes, leer cuentos, etc.).
- Picotear no es una buena práctica alimentaria, especialmente alimentos con alto valor energético (galletas, chucherías, patatas fritas...) que interfieran en su apetito.
- Como norma general no debemos obligarle a que termine todo el plato. Es aconsejable que los niños tomen la cantidad de comida que desean comer. Esto facilitará que coman hasta que se sacien y evitará el sobrepeso y la obesidad.
- En cuanto sea posible, ofrécele los líquidos o papillas en vaso o taza y evita el biberón.

(*) Fuente: Servicios de salud de la Comunidad de Madrid



Vigilar hasta la adolescencia

A pesar de que estamos hablando de niños muy pequeños, hasta los tres años, me gustaría poner de manifiesto que la adolescencia es una etapa muy importante para evitar obesidad o trastornos de anorexia o bulimia y base de la alimentación de la edad adulta. Una ingesta adecuada sería 20% desayuno, 35% almuerzo, 20% merienda y 25% cena. Importante el calcio, el zinc y el hierro. Se debe conocer y usar la pirámide de la alimentación. Y realizar 30 minutos de ejercicio físicos diarios. Consumir de 2 a 2,5 lt de agua al día. Frutas, verduras y hortalizas, lácteos y derivados; legumbres y huevos.

Education and values for tomorrow's world

CATHOLIC FORMATION | BILINGUAL EDUCATION | ACADEMIC EXCELLENCE | PERSONAL GUIDANCE



Everest School

08 · 03 · 19 | 14:30h.

open Day

Se ruega confirmación:
comunicacion@everestschool.es • 91 799 49 40



¡Vive tu experiencia medieval!

EN EL PARQUE VACACIONAL MAGIC ROBIN HOOD

Ubicado en Alfaz del Pi, a tan solo cinco minutos de Benidorm, el Magic Robin Hood Sports, Water Park & Medieval Logge Resor, te ofrece una experiencia única para ti y tu familia, en un ambiente medieval inspirado en la leyenda de Robin Hood.

Este resort cuenta con un total de 427 cabañas tematizadas, algunas con jacuzzi en su propia terraza, totalmente preparadas para albergar a familias con niños, divididas en distintas zonas : Robin Hood Gardens, el pobado de Nottingham, el bosque de Sherwood y Lion Heart.

PARQUE ACUÁTICO Y OCIO

Vas a poder disfrutar de dos áreas de piscina: la piscina principal con parque acuático y la piscina más tranquila llamada Dragons Lagoon. En el parque acuático encontrarás seis nuevos toboganes: multilane, family boat, bowl slide, speed hole, pendulum y kamikaze, todos pa-



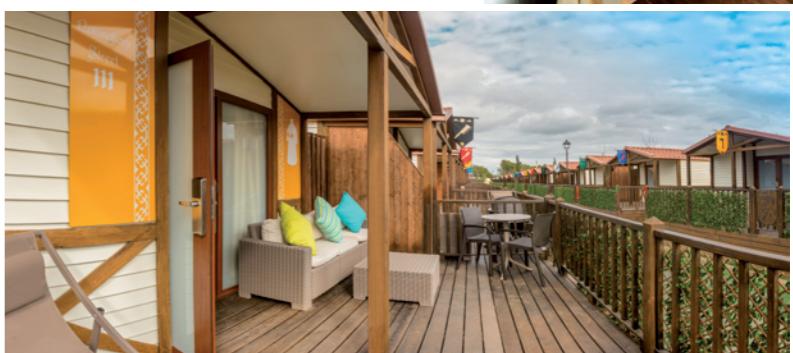
ra tener unas vacaciones únicas. El Magic Robin Hood en Alfaz del Pi cuenta con un club infantil donde los peques realizarán actividades y juegos. También cuenta con distintos parques distribuidos por el resort con zonas de juegos. Para los adolescentes, el club tipo discoteca y para los adultos entretenimiento con juegos en piscina para toda la familia y shows por la noche.

**Magic Robin Hood
Sports, Water
Park & Medieval
Resort, para
toda la familia**



ULTRA TODO INCLUIDO, Y OLVIDATE

El parque vacacional Magic Robin Hood cuenta con un régimen estrella, el ULTRA TODO INCLUIDO, donde también se incluyen cenas en los restaurantes temáticos, visitas a otros alojamientos de la cadena y, si la estancia es de siete noches o más, también un pack de excursiones.



Además, cuenta con una sala Game experience con simuladores de F1, realidad virtual, consolas de última generación, zona dan-

ce y karaoke, junto con una zona multiaventura con ro-

campeón, te da acceso a todas las instalaciones y servicios de este fantástico parque vacacional.

Descubre el nuevo Magic Robin Hood Lodge Resort, donde vivirás las aventuras y peripecias de Robin Hood y sus alegres compañeros.

www.magicrobinhood.com
Para información y reservas: 902 16 54 54



AGORA INTERNATIONAL SCHOOL

¡Al cole de mayores!

El salto de “la guardería” a Educación Infantil, a partir de los 3 años, es muy relevante. Un periodo de adaptación en el que se establecen los cimientos de todo el proceso formativo.

En Agora International School Madrid lo saben y todo el equipo del centro, junto con la complicitud de las familias, trabajan para que los más pequeños vayan contentos cada día, se adapten a las rutinas y adquieran las bases de un aprendizaje que desarrolle las potencialidades de cada niño.

DISFRUTAR APRENDIENDO

Para ellos el binomio Familia-Colegio funciona perfectamente. Ambos persiguen que los niños sean felices, crezcan seguros y disfruten aprendiendo. A través de la estimulación y la atención personalizada, el colegio ayuda a los niños a formar su autoestima, gestionar sus emociones y a esforzarse por aprender. Sin dejar de lado el juego como

fuente de aprendizaje, aplican una metodología basada en las inteligencias múltiples, con un aprendizaje sensorial e individualizado, adaptándose al ritmo de cada niño. Se trabaja por “rincones” y por proyectos y con materiales que ayudan a la creatividad del alumno, preparándole perfectamente para la lectoescritura y los próximos grandes aprendizajes que va a adquirir.

INMERSIÓN LINGÜÍSTICA

A los 3 años el colegio comienza su programa bilingüe, inglés-español, donde los pequeños tienen todas las clases en inglés menos lectoescritura. Además los alumnos se inician en el chino mandarín. Esta educación internacional se reforzará en Secundaria con francés y alemán y con un gran



número de experiencias internacionales como intercambios, estancias curriculares... y todas las actividades de las que podrán disfrutar por pertenecer al prestigioso grupo educativo internacional NACE Schools.

MÁS QUE UN COLEGIO

Agora International Madrid favorece el buen desarrollo corporal de los pequeños travérs de clases de psicomotricidad, estimulación que continúa en el resto cursos con una gran variedad de actividades deportivas. También, en estas edades, los alumnos se introducen en el mundo de la música con la ayuda de docentes especializados, pudiendo obtener en etapas posteriores el Título Oficial de Enseñanzas Elementales de Música y el Trinity Rock&Pop en el propio centro.

La excelencia educativa y la preparación global de los alumnos son pilares fundamentales de la escuela, ofreciendo una educación integral que evoluciona hasta el Programa Diploma del Bachillerato Internacional.

Agora International School Madrid cuenta con un equipo humano preparado en constante formación para contagiar en sus alumnos la ilusión de que esta nueva etapa será una aventura emocionante.

Imagina el mañana

Imagina un futuro internacional, sin barreras idiomáticas ni culturales, sin límites académicos ni profesionales. ¿Puedes verlo?

Para nosotros es el presente

**Agora
International**
SCHOOL MADRID



2019 -20 | MATRÍCULA ABIERTA

Un centro de:
nace
SCHOOLS
We GlobeEducate

www.colegioagoramadrid.es
T. 91 616 71 25
C/ Duero, 35 (Urb. El Bosque)
28670 Villaviciosa de Odón
MADRID





Un mar de sensaciones

VILLA LUZ FAMILY GOURMET & ALL EXCLUSIVE HOTEL

La luz del Mediterráneo es única, se desliza en tu interior y te ofrece matices increíbles que se visten de arte, como el propio Sorolla supo captar en sus magníficos cuadros. Esa sensación la sientes en el espacio exclusivo que te ofrece Villa Luz Family Gourmet & All Exclusive Hotel, ubicado en la playa de Gandía.

Este hotel destaca por sus completas instalaciones, confortables habitaciones y una atención personalizada a medida, que te hará pasar unas gratificantes vacaciones en cualquier época del año. Primer y único hotel en el mundo inspirado en la obra tanto artística, como de vida del famoso pintor valenciano Joaquín Sorolla, máximo exponente del luminismo. Con una elegante



decoración inspirada en la luz y el espíritu mediterráneo que acompañó a Sorolla a lo largo de su vida, las habitaciones cuentan con distintas reproducciones de gran tamaño de la obra del artista, con un efecto de retro iluminación, que potencia aún más si cabe el concepto visual de la misma, transportando a su huésped a este mundo que el pintor plasmó en sus cuadros. Para conseguir esta atmósfera, se ha creado un entorno que aporte el máximo

internacional de Sorolla. Cada planta está inspirada en uno de los destinos que visitó, y cada habitación reviste una reproducción en vinilo de una obra y expone las cartas más significadas escritas por el pintor a sus familiares y amigos mientras pintaba este cuadro.

OCIO PARA TODOS

El hotel tiene dos piscinas de adultos (una con tobogán), dos jacuzzis exteriores y una piscina infantil. Con zona de camas balinesas y hamacas. También tiene un splash infantil para que los niños se diviertan en la piscina. Buffet con cocina internacional de alta calidad con imprescindibles típicos mediterráneos como lo son las paellas, fideuas, etc. Sorprendentes y exquisitas degustaciones esperan a los mejores paladares.

Sumérgete en el mundo de la luz que supo captar el pintor Joaquín Sorolla, al que se le rinde homenaje

También cuenta con tres bares con bebidas de primeras marcas: uno en el interior del hotel, otro en la zona exterior chill out, y otro en la playa tipo chiringuito. En cuanto a animación, tiene miniclub, sala Game Experience y animación también para adultos.

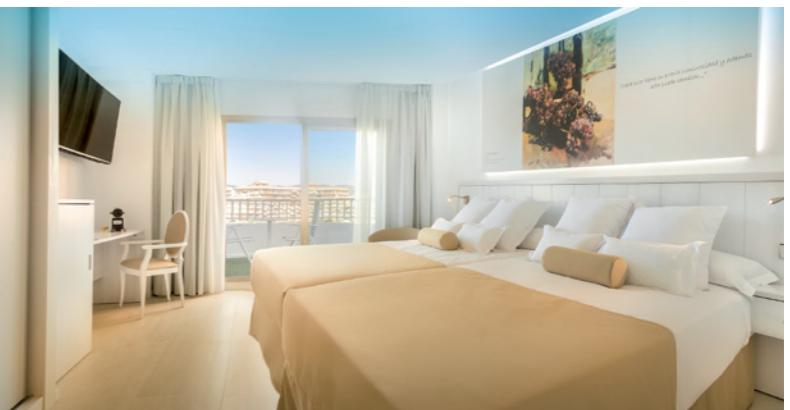
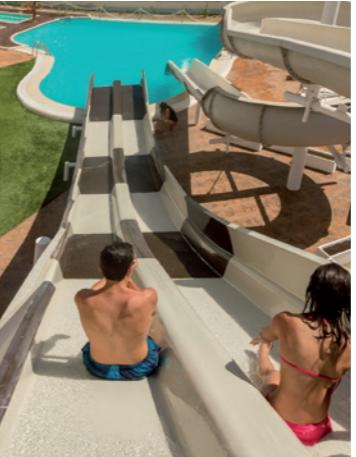
Villa Luz Hotel ofrece el único Ultra Todo Incluido de Gandía, con bebidas de primeras marcas y restauración de alta calidad. También ofrece la posibilidad de disfrutar con tu pareja o tus hijos del Todo Incluido en la misma playa en Magic Beach Club. alegres compañeros.

www.hotelmagicvillaluz.com
www.magiccostablanca.com
 Para información
 y reservas: 902 16 54 54



ANIMACIÓN INFANTIL

Una combinación perfecta de disfrute y educación, con talleres, tutoriales y juegos educativos donde los más pequeños pueden aprender jugando, porque el equipo de entretenimiento transmitirá a los niños la sensibilidad artística, les enseñan historia de España o la valores de nuestra cultura, sin dejar atrás la diversión de los días temáticos. Un espacio que van a disfrutar ia tope!





COLEGIO HÉLADE

Felices aprendiendo, en el colegio Hélade

APRENDER A TRAVÉS DEL CARIÑO

La etapa de Educación Infantil está compuesta de dos ciclos. Un Primer Ciclo que comprende desde los 0 hasta los 3 años, y un Segundo Ciclo desde los 3 a los 6 años.

Independientemente de un ciclo a otro, la incorporación a la Educación Infantil supone, para la mayoría de los niños y niñas, una primera "separación" del entorno familiar.

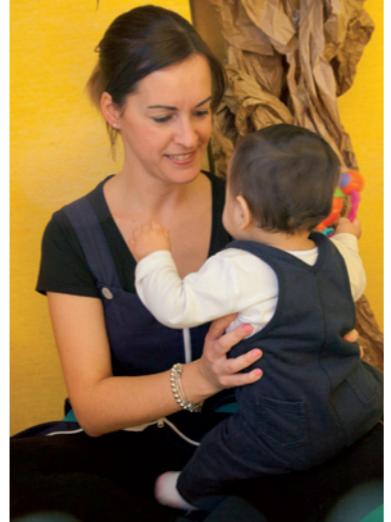
Nos encontramos por tanto ante el primer cambio más señalado para nuestros pequeños. Un cambio que queda suavizado al aplicar uno de nuestros principales valores

basados en la participación y protagonismo de las familias a lo largo de todo el proceso educativo. El ambiente familiar y cercano queda patente en nuestro día a día, trabajando por y para ellos.

Las mamás quedan con la confianza de dejar a sus bebés y no tan bebés en las mejores manos.

EL VALOR DE LA CONFIANZA

¡Qué importante es trabajar con cariño y permitir un aco-gedor espacio! Todas nuestras profes aportan la suficiente seguridad para que los más pequeños se sientan sostenidos por las que ahora comienzan a ser una de sus figuras de apego y referencia. Incidimos con mucho amor en la



relación, así como en la regulación emocional tan importante en estos momentos.

SEGURIDAD EMOCIONAL Y AUTONOMÍA

A través de la confianza, el niño se atreve a descubrir cosas, a expresarse, pedir ayuda y relacionarse. "¡Yo puedo hacerlo!", cada habilidad y logro incrementan su confianza. Muy pronto comienzan a integrar que su aula es un lugar de oportunidades. Oportunidad para equivocarse, aprender e intentarlo una y otra vez.

Todas las metodologías utilizadas se basan en el respeto de las capacidades individuales. Es esencial reconocer y transmitir que todos los ritmos y estilos de aprendizaje son válidos. Nuestros Programas de Estimulación Temprana, Proyectos y Aprendizaje Cooperativo, nos permiten que crezcan envueltos en un ambiente de vinculación, conexión y desarrollo positivo de sus capacidades.

No es ningún secreto, si están a gusto, aprenden. Y por tanto, nuestro principal objetivo es que sean felices aquí, en el Colegio Hélade.

Colegio Hélade.
Centro Concertado.
secretaria@colegiohelade.es
Telf: 91 633 80 62
Calle Severo Ochoa 6, 28660
Boadilla del Monte, Madrid.



"Configuramos un ambiente espacial y emocional que ofrece seguridad a todos nuestros alumnos y familias"



"Trabajamos para crear una motivación añadida y que experimenten que aquí vienen a disfrutar, cantar y aprender jugando"



Jornada de Puertas Abiertas.

Venid a conocernos el **Sábado 16 de Marzo**, en nuestra Jornada de Puertas Abiertas de 10.00h. a 14.00h. Podréis disfrutar de talleres, actividades y muchas sorpresas. Inscripciones a través de: www.colegiohelade.es Conoce nuestro Colegio y Escuela Infantil en cualquier momento. Os explicaremos con detalle nuestro Proyecto Educativo y atenderemos encantados.

CLAVES PARA CONSEGUIR UN EMBARAZO.

LAS 12 PREGUNTAS QUE TE DEBES HACER

Cuando se desea embarazo, hay que partir de que ningún método ni técnica es cien por ciento efectivo. De hecho, en una pareja sana en cada ciclo ovárico existe aproximadamente un treinta por ciento de probabilidades de embarazo. Si bien hay caminos que pueden facilitar y aumentar las probabilidades de gestación: a continuación, te respondemos a doce preguntas sobre cómo aumentar las probabilidades de embarazo.

1

¿Cómo saber cuáles son los días más fértiles?

La fertilidad de la pareja depende tanto del hombre como de la mujer, estando supeditada a los ciclos de ella. Por ello es importante que la mujer los aprenda a conocer bien para saber cuáles son los días más fértiles. Los **Métodos Naturales de Conocimiento de la Fertilidad** (Método Sintotérmico y Método Billings) (www.letyourselves.com) en este sentido ayudan muchísimo porque enseñan a observar los indicadores biológicos de fertilidad que tiene toda mujer a lo largo de todos los ciclos. Las apps específicas para el control de fertilidad también pueden ser de apoyo, y otras tecnologías como los *test de ovulación*.

2

¿Cada cuánto es bueno tener relaciones?

Clinicamente, si el varón tiene buena calidad espermática, no habría inconveniente en que las relaciones sexuales fueran diarias, ya que lo normal es que la producción espermática sea constante. Ahora bien, para asegurar que haya un mínimo adecuado de espermatozoides en la eyaculación (sobre todo cuando los seminogramas tienen menos calidad), se suele recomendar que las relaciones sexuales sean **cada 2-3 días y en fase fértil**. Lo que no se aconseja es que la abstinencia se prolongue durante más de 7 días.

3

¿Es relevante la postura durante y después de la relación sexual?

La postura durante y después del coito **no es relevante ni condiciona las probabilidades de embarazo**. Lo que es clave para que los espermatozoides entren en el útero es la secreción fértil de la mujer. En condiciones normales, en la fase fértil, el cuello del útero está abierto y tiene secreción que mantiene vivos a los espermatozoides, pudiendo sobrevivir éstos entre 3 y 5 días (a veces 7) en las criptas cervicales, siempre que éstas produzcan correctamente secreción fértil, y en días de máxima fertilidad, pueden tardar entre 5 y 20 minutos en llegar a la trompa. Da igual que la mujer levante las piernas o no se lave después de la relación.



Se suele recomendar que se mantengan relaciones sexuales cada 2-3 días y en fase fértil

Está comprobado el efecto negativo que tienen el estrés y la ansiedad sobre la fertilidad

4 ¿Por qué hay que centrarse más en la pareja?

Lo más importante en una relación son las dos partes que la componen, y concretamente en la relación sexual la armonía que haya entre ellos es básica. **Cuando las relaciones sexuales se convierten en simples actos sólo para conseguir un hijo, se pueden tornar frías y poco afectivas.** Las mujeres, más que los hombres, si se centran sólo en el embarazo, acaban sintiendo la relación sexual como algo "obligado", y probablemente con menos orgasmo y placer. **La clave para un coito saludable, y por tanto mejor fertilidad, es querer disfrutar con la pareja,** considerando al posible hijo algo secundario y fruto de ese amor. Por otro lado, esto ayuda a entender que no pasa nada porque la pareja viva sin hijos.



5 ¿Es importante cuidar el factor emocional?

El hecho de desear el embarazo puede acabar convirtiéndose en una obsesión. Y este no es el mejor modo para tener la calma necesaria para que el cuerpo pueda concebir, de hecho, **está comprobado el efecto negativo que tienen el estrés y la ansiedad sobre la fertilidad.** Si fuera necesario se debe acudir a un profesional especialista que ayude a superar estos momentos difíciles, apoyando el hecho de que una mujer no es más mujer por ser madre, y que se puede ser muy fecundo sin tener hijos.

6 Cuidar la alimentación

La dieta mediterránea ha resultado ser una de las mejores para el equilibrio corporal. Una dieta adecuada se compone fundamentalmente de frutas, verduras, pescado, legumbres, carbohidratos buenos (granos integrales y verduras), marisco de buena procedencia, leche alta en grasa y Omega 3, entre otros. Por otro lado, varios estudios han comprobado que hay algunos **alimentos y bebidas que se deben evitar**, como el alcohol en exceso, el café (no más de dos al día), el atún enlatado (no más de uno a la semana) o las comidas rápidas o exprés (no más de cuatro a la semana).



7 ¿Son buenos los suplementos?

Los suplementos a base de **vitaminas y minerales** pueden ayudar a que el organismo se mantenga en niveles óptimos, tanto en el hombre como en la mujer. Por ejemplo, vitaminas del grupo B, la vitamina D o el Zinc. Concretamente, el ácido fólico se recomienda tomar varios meses antes de la concepción. Ahora bien, todos ellos se deben tomar bajo consejo médico, tras haberse realizado analíticas.



8 ¿Y las hierbas?

Las cuatro hierbas más utilizadas, a pesar de no tener datos sólidos que demuestren su eficacia, son el **Vitex** (baya del árbol casto) y la **Canela**, para equilibrar el ciclo menstrual, la **Maca**, tubérculo de Perú, para mejorar la libido y sobrellevar el estrés, y el **Abrojo**, para mejorar los parámetros del esperma masculino y ayuda a normalizar los ciclos irregulares de la mujer. En cualquier caso, se recomienda tomar, al igual que los suplementos, bajo recomendación y supervisión endocrina o nutricionista.



10 ¿Qué son los disruptores endocrinos?

Son sustancias químicas que alteran el metabolismo, y también las hormonas reproductivas, pudiendo afectar negativamente a la fertilidad. Los productos que los contienen es mejor evitarlos, por ejemplo, los Ftalatos de la cosmética y BPA del plástico.



11 ¿Es efectiva la acupuntura?

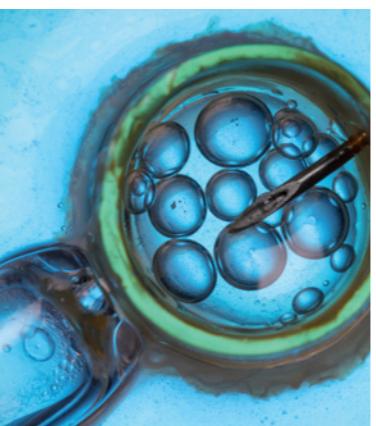
Es una técnica médica china a la que acuden muchas mujeres para mejorar su fertilidad, si bien la literatura médica no es concluyente acerca de si ayuda eficazmente o no. Lo que sí está claro es que indirectamente es efectiva para mitigar la ansiedad y reducir el estrés.



12

¿Y si hubiera algún problema de infertilidad?

En último lugar, y no menos importante, en muchos casos es conveniente realizar un **estudio completo de la fertilidad de la pareja**. Cuando no se ha concebido después de 12 meses de relaciones sexuales sin protección, es cuando se empieza a sospechar que pueda existir alguna alteración y se debe buscar el origen de esa situación y tratar de ponerle remedio. Hay muchas causas que dificultan el embarazo que pueden superarse para poder concebir un hijo de forma natural, antes de recurrir a las técnicas de reproducción asistida, ya que éstas pueden llegar a ser negativas para la relación de pareja, la salud de la mujer y del hijo.



EVA CORUJO,
Farmacéutica, Experta en Método de Conocimiento de la Fertilidad.
www.letyourselves.com



El Jardín del Deseo

Invitada Perfecta

Los mejores complementos para bodas, comuniones y fiestas

@eljardindeldeseo
www.eljardindeldeseo.es



Happy Father's Day

CELEBRA CON PAPÁ SU FIESTA MÁS FAMILIAR

Estamos en marzo, el mes de San José y del Día del Padre. Los niños apuran los últimos días para realizar una manualidad que sorprenda a su "papá", porque está hecha con amor, mucho amor... Y mamá prepara en casa otras sorpresas que van a hacer que la celebración sea completa.



El día del padre es una manera de homenajear la labor que realizan en la familia, un rol que cada vez más se asocia al cuidado de los hijos, a su participación en la educación de los pequeños. La vida cambia y el papel de padres y madres también cambia, sobre todo el de los padres en la crianza de los hijos. Hay que decir que en España la celebración es el 19 de marzo, pero que no en todo el mundo es igual, en Estados Unidos y países de su órbita es el tercer domingo de junio, hay países, como Rusia, que lo festejan el 23 de febrero, o en nuestras antípodas, Australia y Nueva Zelanda, que es el primer domingo de septiembre. Sea el día que sea, es un momento perfecto para reivindicar el papel que desempeñan con los hijos, que bien merece un buen regalo, como el que desde **Bebé y Mujer** te proponemos: Tratamientos Super hidratantes ClarinsMen.

¿POR QUÉ SU PIEL NECESITA HIDRATACIÓN?

Para que la piel esté hidratada necesita agua, que se asimila naturalmente cuando bebemos y que debe retenerse para formar las reservas internas. La piel de los hombres necesita cuidados específicos, ya que se enfrenta a agresiones diarias, como es el afeitado, la contaminación, el estrés. Además, su piel, a pesar de que envejece más tarde que la de las mujeres, es un veinte por ciento más gruesa, eso hace que requiera una cosmética específica que le proporcione aquello que necesita, porque, aunque su piel sea grasa, eso no quiere decir que esté bien hidratada.

Hydra Resist Phyto Complex combina una selección de plantas que tienen un alto poder hidratante. Utilizando estos productos específicos, la piel del hombre recupera la capacidad de retener el agua, y consigue no deshidratarse.

Invisibles en la piel

LOS TRES SUPER CAMPEONES DE LA HIDRATACIÓN



iPerfectos para regalar!

El estilo de vida de los hombres de hoy en día, con un ritmo profesional intenso, el cuidado de los niños, las actividades deportivas, los amigos y la pareja, junto al afeitado y otras agresiones externas diarias hacen que su piel se resienta, haciendo que se deshidrate con facilidad. Cuando la piel no retiene suficiente agua, se resiente, por eso Clarins Men ha formulado tres productos que hidratan intensamente, incluso en condiciones extremas, aportando una sensación confortable y fresca, que a papá le va a gustar.



El snack de media mañana y media tarde es de obligado cumplimiento, si quieres que sea efectivo

Menú para perder peso

APROVECHA LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA PARA IR VARIANDO EL MENÚ Y QUE NO SE TE HAGA MONÓTONO

Estás decidida a bajar de peso, sigues con tu propósito intacto, pero no sabes cómo hacerlo. Aunque todo el mundo te dice que es muy fácil, tú no lo ves así, porque con los niños que no paran, el trabajo, las relaciones sociales y todo lo demás, se te hace un mundo ponerte a pensar qué hacer y cómo hacerlo. Sólo tienes que seguir leyendo, porque te vamos a ayudar.

Lo básico ya lo sabes, tienes que cambiar tus hábitos por otros más saludables, no son tan difíciles: beber agua, como unos dos litros diarios, olvídate de las bebidas carbonatadas; hacer ejercicio, aunque sea caminar hacia el trabajo, a recoger a los niños a la escuela infantil, a hacer la compra,

encuentra tu momento para caminar media hora diaria; respetar los horarios para comer, ya sabemos que estás muy ocupada, pero piensa que si tú estás mal no puedes cuidar a los demás, así que siéntate a comer a tus horas; y come de todo, pero saludable, con cabeza, si te inflas a dulces o grasas no lo estás haciendo nada bien.

Un menú especial para ti

Esos son los puntos básicos que ya debes conocer y que te cuesta llevar a cabo, pero con un poco de disciplina lo vas a conseguir. Y para que comas bien y sano y consigas perder esos kilitos de más, Marta Vallejo, nutricionista de la Clínica Opción Médica, nos propone un menú saludable semanal con productos de temporada, que siempre es importante ir añadiéndolos en la dieta. La figura del dietista y nutricionista es fundamental a la hora de perder peso, ya que, además de realizar un seguimiento del proceso, van adaptando las propuestas gastronómicas a las necesidades de cada uno. La propuesta de Marta Vallejo está basada en cinco comidas diarias.

DESAYUNO

En el desayuno propone siempre un café con leche semidesnatada con un bocadillo pequeño integral, con gachas de avena o tostadas de cereales, o un yogur combinado con fruta y frutos secos.

A MEDIA MAÑANA

Su propuesta es de una pieza de fruta, tostadas, yogur o simplemente un cortado. Es importante realizar este snack para no llegar con mucha hambre a la comida, igual que a media tarde.

PARA COMER

Para comer, propone dos opciones o un plato único como diferentes tipos de ensaladas completas o berenjenas rellenas de vegetales o dos platos, un primero siempre vegetal y un segundo de proteína, como dorada a la plancha o pollo a la plancha también al horno.

A MEDIA TARDE

Es aconsejable comer una pieza de fruta, hummus o un yogur. Es importante no saltárselo, por los mismos motivos que a media mañana.

PARA CENAR

Marta vuelve a proponernos platos únicos como tortillas de un huevo y vegetales, acelgas acompañadas o sanas pizzetas o dos platos como ensalada, crema o caldo acompañado de proteína de segundo, como sepia a la plancha, filete de salmón o tortilla.

► ES MUY IMPORTANTE

Ir variando los alimentos para no caer en la monotonía y tener tentaciones de comer alimentos que no sean saludables, aunque esta misma propuesta puede repetirse durante dos semanas, sin ningún problema, variando alimentos por algunos del mismo grupo y características.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche semi + bocadillo integral con jamón serrano	Café con leche semi + gachas de avena con canela	Yogur natural con kiwi y nueces	Café con leche semi + bocadillo integral con queso semi	Yogur natural con plátano y avellanas	Café con leche semi + tostadas de cereales con aguacate y rodajas de tomate	Té + tostadas de cereales con huevos revueltos
MEDIA MAÑANA		Manzana	2 tostadas con queso fresco		Yogur	Piña	Cortado
COMIDA	Ensalada completa: con lechuga, tomate, zanahoria, pepino, lentejas, granada y frutos secos	Judías verdes con patata	Ensalada completa: brotes verdes, pimiento, cebolla, rabanitos... y 1 lata pequeña de atún y arroz integral	Menestra de verduras	Ensalada variada: dados de tomate, pepino, cogollos, espárragos blancos, remolacha, queso fresco y gambitas peladas	Endivias y cebolla tierna aliñadas	Berenjenas rellenas de verduras, soja texturizada y salsa de tomate triturado natural
MERIENDA	Hummus de zanahoria	Yogur con kiwi		Uvas	Tostadas con hummus	yogur	
CENA	Tortilla de 1 huevo con espárragos verdes y setas de temporada	Ensalada de col, lombarda, zanahoria rayada y maíz	Crema de verduras (coliflor, puerro y pera conferencia)	Sopa maravilla + ensalada de tomate y aguacate	Acelgas salteadas con ajo, huevo duro y jamón serrano sin grasa	Pizzetas de calabacín: base de calabacín, tomate triturado, jamón dulce y orégano	Taza de caldo + tortilla de ajites
	Sepia a la plancha con ajo y perejil	1 filete de salmón con jugo de naranja					

Cocina con encanto...

rica
rica



Todas las recetas las puedes encontrar en www.bebeymujer.com

Tarta de queso y fresa

INGREDIENTES

Para la masa:

- 330 grs de harina
- 60 grs de azúcar
- 80 grs de mantequilla
- 80 grs de agua
- 1 sobre de levadura química
- 1 huevo ● ralladura de limón y naranja como una cuchara

Para el relleno:

- 75 grs de azúcar
- 60 grs de harina
- 170 ml de nata
- 350 grs queso crema
- 300 grs de requesón
- ralladura de limón y naranja
- 4 huevos

PREPARACIÓN:

1 Mezclamos todos los ingredientes secos y la mantequilla, hasta que no queden grumos y tengas una textura arenosa.

2 En otro cuenco, batir un poco el huevo con el agua y añadir poco a poco a la mezcla anterior hasta formar una masa suave, fácil de manejar. Debemos dejar la masa en la nevera aproximadamente una hora para que sea más fácil de estirar.

3 Estirar la masa con un rodillo y forrar un molde de 22 a 24 cm alto; una vez forrado con la masa, colocar papel de cocina y añadir algún tipo de granos para que la masa conserve su forma.

4 Antes de meter la masa debemos pre calentar el horno a 210 grados y horneamos la masa por 10 minutos a 190° grados, después quitamos los granos. Dejamos enfriar mientras preparamos el relleno.

5 Para no añadir aire a la masa, mezclamos suavemente el requesón, queso crema con el azúcar, añadimos las ralladuras, luego la nata y los huevos uno a uno. Cuau-

do esto ya está totalmente integrado, seguimos mezclando y añadimos poco a poco la harina, hasta que esté totalmente disuelta.

6 Bajamos el horno a 150 grados y colocamos el relleno en la masa que hicimos de base y horneamos nuestra tarta una hora y veinticinco minutos, pasado este tiempo apagamos el horno y la dejamos que se enfríe lentamente dentro del horno.

7 Una vez fría se desmolda y se puede añadir alguna mermelada al gusto o frutos rojos frescos.

Mabel Quiroga,
www.apetitomania.com

¡De auténtico vicio!

Un truco

Cuando dejes la tarta en el horno para que se enfríe, puedes taparla con papel de aluminio y así evitas que la parte de arriba se oscurezca demasiado.



Medallones de bonito

INGREDIENTES

- 8 medallones de bonito (80 grs. cada uno mínimo).
- 100 grs espinacas ● 100 grs de queso fresco (de untar).
- 100 grs almendras picadas
- 1 huevo ● 1 diente de ajo muy picado ● aceite de oliva, sal y pimienta ● 1 cucharada de queso parmesano rallado ● 1 pimiento rojo de asar.



Endivias con vinagreta de atún y tomate

INGREDIENTES

- 2 endivias
- 1 cebolleta grande
- 2 tomates
- Albahaca
- 1 lata de atún en aceite
- 1 puñadito de aceitunas verdes
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva virgen
- Sal

PREPARACIÓN:

1 Lavamos y secamos las endivias y las deshojamos, aprovechando, para hacer las barquitas, las hojas más grandes.

2 Abrimos la lata de atún y escurrimos, lo distribuimos encima de las endivias, el aceite lo aprovecharemos para añadirlo a la vinagreta.

3 Cortamos la cebolleta y la aceitunas y albaca en trocitos pequeños y los tomates en cubos.

4 Hacemos una vinagreta, ponemos la sal en el vinagre y disolvemos, después añadimos el aceite de la lata del atún y completamos con aceite de oliva virgen, emulsionamos ligeramente y mezclamos con el resto de ingredientes. Distribuimos cucharadas de nuestra vinagreta en las barquitas de endivias, sobre el atún.

¡Fácil y rico!

No puede ser más fácil, más rico y más refrescante, se pueden añadir las mil cosas que se os ocurran, pero así de sencillo y sin más complicaciones está que te mueres de bueno. Así que ja comer!

USA BIEN EL VINAGRE

La proporción de aceite y vinagre suele ser 1 a 3, una parte de vinagre por tres de aceite, aunque cada cual tiene sus gustos y también depende del vinagre si es más o menos fuerte.



Juan Antonio-Sanlúcar
<https://www.facebook.com/Cocina-rica-y-divertida-de-Juan-Antonio-Sanlúcar-379177408904335/?fref=ts>

¡Umm... riquísimo!!

Las mejores ofertas de Bym

UNA SELECCIÓN DE PRODUCTOS AL PRECIO MÁS BAJO DEL MERCADO*



Pendientes

De rodio con circonitas engastadas 6x2, una auténtica joya por **30,50€**



Cinturón mujer de flores azulón

Fajín elástico, decorado con flores en tonos azules y detalle en granate. Una pieza versátil para un look de fiesta. **23€**

Tartas o cestas de pañales

en colores o con los escudos de tus equipos favoritos. ¡Personaliza tu tarta o cesta! **Desde 39€**



Pañales Bio Baby

(Tallas 3, 4 o 5)
Dos paquetes + toallitas por solo **18€**



Collar

Gargantilla multicolor cristal, en diversos colores, con cinta para atar a varias alturas en marrón. Tendencia esta temporada iQuedará espectacular! **29,50€**



Juego de sábanas 3 piezas

- 100% algodón
- Bajera 60x120cm.
- Encimera 100x150cm,
- Almohada 30x50cm. **22€**



Pañales Moltex premium

(Tallas 3, 4 o 5)
Dos paquetes + toallitas por solo **16€**



Cacerolas

Con tapa de cristal
 ● 24cm **28,99€**
 ● 20 cm **24,99€**
 ● 16cm **23,99€**

Manta topitos con muñeco rosa

- 100% algodón
- Medidas: 75x110 **15€**



Sartenes

Para vitro e inducción.
Antiadherente.
 ● 28cm **24,99€**
 ● 20cm **19,99€**
 ● 24cm **22,99€**



Ollas

De acero inoxidable
 ● 8L **27,50€**
 ● 6L **24,75€**
 ● 4L **23,70€**

Gastos de envío:

Desde 5,99€ península.
Gratis a partir de 50€ de compra.
Consultar otros envíos

Pedidos:

www.bebeymujer.com
Telf.: 91 023 72 06

* Hasta agotar existencias

Club Bebé y mujer



Chilly para tu higiene íntima

Si entras en www.bebeymujer.com y te registras en el concurso podrás ganar cinco lotes de geles de Chilly. Hay Chilly delicado, Gel, Protect, pH 3.5 e hidratante, un tipo de chilly para cada mujer



Ganadores

Todos los concursos y los ganadores del nº 20 puedes consultarlos en www.bebeymujer.com



Somatoline Reductor 7 Noches + Exfoliante Scrub

Dermatoline Cosmetics nos propone sortear cinco lotes de **Somatoline Reductor 7 Noches + Exfoliante Scrub**, un tratamiento con resultados probados ¡Regístrate y participa!



Pañales Moltex gratis

Si te registras en el concurso de nuestra página web puedes ser el ganador/a de tres meses de pañales **Moltex** gratis para tu pequeño. ¡Áñimate!



POLICLINICA LONGARES

PEDIATRÍA Y PUERICULTURA • MEDICINA FAMILIAR

LOGOPEDIA Y FONIATRÍA • ANÁLISIS CLÍNICOS

ENFERMERÍA • CHEQUEOS MÉDICOS • PSICOLOGÍA

FISIOTERAPIA EN CONSULTA Y A DOMICILIO

CUIDADO Y ATENCIÓN A ENFERMOS EN CONSULTA Y A DOMICILIO

DEPILACIÓN LÁSER DE DIODOS

C/ Julia García Boután, 18. Tels.: 91 324 01 93 - 91 306 45 47

C/ Federico Gutierrez, 1 . Entreplanta 1 ofi. 3. Tel.: 91 407 30 37

Más información y cita previa en:

www.policlinicalongares.com

NUEVO



TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN PARA PROTEGER Y CUIDAR A LOS PEQUES



Los nuevos pañales Moltex® Premium ofrecen a tu pequeño el máximo cuidado para su delicada piel, protegiéndolo de la humedad y manteniéndolo seco por más tiempo. Su diseño anatómico y extrafino, no cuelga y le permite moverse con total libertad sin que se escape el pis.

DISPONIBLE EN TALLA 2



★ Poseen un núcleo activo con perlas absorbentes que atrapan el líquido, manteniendo a tu pequeño **seco hasta 8 horas**.

DISPONIBLE EN TALLAS 3, 4, 5 & 6



★ Sus nuevos canales absorben **hasta 2 veces más rápido***, protegiendo a tu pequeño de la humedad **durante el día y la noche**, manteniendo su piel seca **hasta 12 horas**.

Bebés felices, papás felices

[f](#) [t](#) [i](#) [moltex.es](#)

*Comparado con el pañal anterior de Moltex®