

Nº 2

OCTUBRE 2016



**¡A COMER DE CUCHARA!**



## LAS LEGUMBRES

Como sabemos todos la dieta es un factor importante para mantener la salud. Hemos pensado dedicar este número de la revista a las legumbres (garbanzos, lentejas, alubias...) ya que en 2016 se está celebrando el año internacional de estos alimentos. Las legumbres son muy nutritivas:

- ▶ Contienen una elevada proporción de **proteínas**, que combinadas con las de los cereales ofrecen un valor biológico similar a las proteínas de origen animal.
- ▶ También son ricas en **fibra**, que hace que se digieran poco a poco y sean saciantes.
- ▶ Poseen **carbohidratos complejos**, que proporcionan energía de forma gradual y saludable (bajo índice glucémico).
- ▶ Ricas en **vitaminas del grupo B** y otros micronutrientes, como el **zinc** y el **hierro**.

APTAS  
PARA  
DIABÉTICOS

APTAS  
PARA  
CELÍACOS

Las legumbres que más se identifican con nuestra tierra, Asturias, son sin duda "les fabes" con las se hace la fabada, pero además de la clásica *faba* hay mucha variedad de colores y formas que podemos probar.



**VERDINES:** de tamaño pequeño y característico color verde, debido a que se recolectan antes de que su color empiece a cambiar a blanco. Ideales con pescado y marisco.

**AMARILLES:** de textura similar a la verdina, aunque diferente forma y color. También combinan con almejas y otras delicias del mar.

**DEL MANDILÍN:** se caracterizan por su doble tonalidad blanca y pinta. Parece que el origen del nombre en Asturias deriva de esa parte blanca que da a la faba el aspecto de llevar puesto mandil o delantal.

**NEGRITOS:** pequeñas y de color muy oscuro, suelen consumirse con arroz, constituyendo los denominados "moros y cristianos", perfecta combinación desde el punto de vista nutricional (cereales y legumbres). Nuestras abuelas saben mucho, por si acaso lo ponéis en duda.

Según la FAO, las legumbres se subestiman por el tiempo necesario para su cocción, por ser un alimento que se consideró mucho tiempo "de pobres" pues los que podían permitírselo comían carne como fuente de proteínas y por producir flatulencias debido a alguno de los carbohidratos que poseen. Pero, como hemos visto, son muy completas desde el punto de vista nutricional y para aprovecharlas bien os damos estos consejos:

- Remojar bien las legumbres (al menos 8 horas para las de mayor tamaño) reactiva sus enzimas y hace que se digieran mejor todos sus nutrientes.
- En el agua de remojo se puede añadir una cucharadita de bicarbonato de sodio, que facilita la absorción de los minerales que contienen. Acompañar las legumbres con alimentos ricos en vitamina C también ayuda en la absorción del hierro.

En España, donde el consumo de legumbres es frecuente, la alergia a estos alimentos en población sensible ocupa el quinto puesto de la alergia alimentaria en la infancia y el séptimo en los adultos. Por lo demás, todo son ventajas.



En este enlace puedes acceder a un bonito vídeo "Un viaje alrededor del planeta a través de las legumbres"

<http://www.fao.org/news/audio-video/detail-video/es/?uid=11745>



## RUTA POR EL CONCEJO

### Senda “El Camín de Careses”

La senda parte de Pola de Siero, en la zona conocida como El Rebollar, próxima a la Piscina Municipal y sube hasta el barrio de La Cuesta. Dejamos a la izquierda el depósito de agua, un innovador diseño que el ingeniero Ildefonso Sánchez del Río desarrolló en 1928.

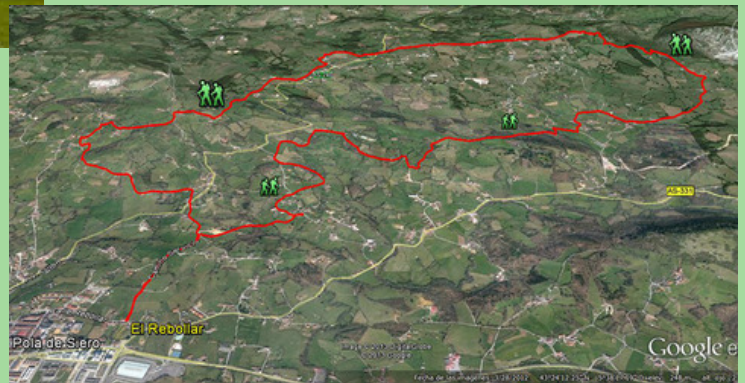
<http://www.ayto-siero.es/index.asp?MP=3&MS=289&MN=3&TR=C&IDR=1486>

El Camino nos conduce hasta Samartino, después El Trochal y la Iría, punto desde el cual, podremos disfrutar de unas privilegiadas vistas sobre el concejo. Un poco más adelante ya podemos ver el Picu Castiellu y la emblemática Peña Careses.



La ruta nos llevará hasta la boca del túnel de la viona, resto del antiguo proyecto, nunca acabado, del ferrocarril que a principios del siglo XX pretendía conectar algunas de las más importantes explotaciones mineras de la Cuenca con el puerto de Gijón.

Merece la pena recordar que parte de la ruta transcurre por un entorno protegido puesto que existe un plan especial de protección del paisaje y entorno de Peña Careses.



Longitud: 15 km. Recorrido circular.  
Dificultad: baja  
Tiempo: 4h

## EL RECICLAJE DEL ALUMINIO

El papel de aluminio ("de plata") y el papel transparente de uso alimentario deben depositarse en el contenedor amarillo. En la siguiente página os proponemos una actividad para conocer un poco más sobre el reciclaje del aluminio.

Si eres de los que lleva el bocata envuelto en papel de aluminio puedes, como primera opción, disminuir el consumo del producto utilizando fiambreras para guardar los alimentos que pueden lavarse y utilizarse muchísimas veces. Si el papel de aluminio te resulta más cómodo, **una vez que hayas terminado el bocata, te pedimos que lo lleves a una caja señalizada en la entrada del centro con esa finalidad para lograr:**

- Mantener limpio nuestro entorno, especialmente el patio y los alrededores de las instalaciones deportivas.
- Pesar la cantidad de papel de plata recogido hasta finalizar este trimestre, para tomar conciencia del volumen de residuo susceptible de reciclarse que se habría tirado a la basura. Y, ¿quién sabe?, hasta pueden surgir ideas para darle nuevos usos.





## LECTURA COMPRENSIVA



Si se dispone de ordenadores con conexión a internet os animamos a entrar en la página web de ecoembes, concretamente en el apartado referido al aluminio como residuo, que como el vidrio, es 100% reciclable.

<http://www.amarilloverdeyazul.com/2010/09/papel-de-aluminio/>

Lee detenidamente el texto y contesta a las siguientes preguntas

- ¿Qué características hacen del papel de aluminio un producto empleado a diario en todo el mundo?
- En el caso concreto de la industria alimentaria, ¿qué funciones realizan los envases de este material capaces de aumentar la vida útil del producto?
- El aluminio es el tercer metal más utilizado en el mundo. ¿Cuáles son los dos metales que ocupan el primer y segundo puesto?
- ¿Qué material puede considerarse como "precursor" del papel de aluminio?
- ¿Cuántas veces puede reciclarse el aluminio sin que se vea afectada su calidad?

**Esperamos que las hayas respondido todas y que te animes a reciclar latas y envases de aluminio, si no lo estás haciendo ya.**



## EL CONTENEDOR AMARILLO

Hemos comprobado que los contenedores amarillos disponibles en el instituto no siempre contienen el tipo de residuo que le corresponde. A veces encontramos papeles, restos orgánicos...

Todos tenemos que tener claro lo que puede depositarse en ellos.



Envoltorios de plástico (las bolsas de aperitivos, de ensaladas frescas, de embutidos o queso).

Film transparente de cocina y papel de aluminio.

Bolsas de plástico como las de los comercios.

Botellas de agua, latas de bebidas, briks de zumos/leche y los plásticos o abrazaderas que sujetan los packs.

Vasitos tipo yogur, tarrinas tipo mantequilla, envases tipo keetchup.

Latas de conserva y tapas de envases de vidrio.

Cajas metálicas de bombones.

Bandejas de *corcho* blanco (poliestireno) y aluminio.

Envases de productos de higiene y limpieza (incluyendo los aerosoles siempre que estén vacíos).

Cubiertos de plástico desechables.



NO DEBEN IR, POR EJEMPLO: las fiambreras de plástico, el papel plastificado utilizado en carnicerías, los juguetes, los biberones, los termos, los envases de medicamentos, ¡y las cápsulas de café, aunque sean de aluminio!



**Investiga el motivo**

## HUMMUS

El hummus es una especie de crema, salsa o paté de garbanzos aderezado con salsa tahini (sésamo triturado, básicamente), sal, zumo de limón, ajo, aceite de oliva y especias. Se cree que esta receta es originaria del Antiguo Egipto, como lo son muchas otras maravillas de la alimentación que perduran en nuestros días.

Puesto que está elaborada básicamente con garbanzos, supone una forma alternativa y muy sabrosa de comer legumbres, qué quizás no hayas probado aún. Se sirve normalmente acompañada de pan. Os recomendamos que elijáis pan integral de calidad siempre que sea posible.



### INGREDIENTES

2 TAZAS Y MEDIA DE GARBANZOS COCIDOS

3-4 CUCHARADAS DE TAHINI\*

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA

2 CUCHARADAS DE ZUMO DE LIMÓN

4 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE COMINO EN POLVO

AGUA, LA QUE SE NECESITE, (NO MÁS DE MEDIA TAZA)

AUNQUE LO IDEAL ES USAR EL CALDO DE COCCIÓN DE LOS GARBANZOS.

\*Si preferís elaborar vuestro propio tahini basta con que trituréis en el mismo robot sésamo tostado con un poco de sal y aceite de oliva.

## Elaboración

1. Triturar el garbanzo en un robot de cocina o similar (cuchillas de picado). Si dispones de poco tiempo puedes utilizar conserva de garbanzos al natural.
2. Ir añadiendo gradualmente a la picadora la pasta tahini, el zumo de limón, el comino y los dientes de ajo.
3. Ajustar a la textura deseada añadiendo un poco de agua o del caldo resultante de cocer los garbanzos.
4. Finalmente añadir el aceite de oliva y mezclar bien.
5. Pasar el hummus a un bol y añadir un chorrito de aceite de oliva sobre la superficie del mismo. Espolvorear otro poco de comino o de la especie que más os guste en casa.



## Taller de entrenamiento básico Reanimación Cardiopulmonar RCP



El viernes 21 de Octubre ha tenido lugar en el salón de actos de nuestro instituto un taller impartido por el Doctor Don Felipe Piedra, profesional especialista en este campo y con amplia experiencia en el ámbito de las emergencias sanitarias, con la finalidad de capacitar al alumnado asistente para realizar maniobras básicas de primeros auxilios.

Este es uno de los objetivos planteados dentro del proyecto SCORE, y nos alegra empezar a lograrlo, en esta ocasión con los grupos de bachillerato y ciclos formativos, pero se hará extensivo a otros niveles durante el curso.



Los chicos y chicas del instituto, como puede apreciarse en la fotografía, han practicado la reanimación siguiendo las indicaciones del experto.



## Recreos saludables



El departamento de Educación Física organiza durante los recreos un conjunto de actividades para **fomentar el ejercicio físico y la práctica deportiva**, a la vez que **mejora la convivencia** reuniendo a la comunidad educativa en torno a los hábitos saludables.

**LOS RECREOS SALUDABLES**

Durante tou'l añu nos recreos van facese una ristra actividades deportives dientro'l programa de salú desendolcáu pol centru.

**¿A quién va dirixíu?**  
A tola comunidad educativa, a profesores y escolinos.

**¿Qué actividades se fadrán?**  
Camudarán a lo llargo'l añu. Nel primer trimestre habrá campeonatos deportivos de: fútbol, baloncesto y ping-pong. Tamién se fadrá un taller de actividades rítmiques.

**¿Onde hai qu'apuntase?**  
Los alumnos de bachillerato informarán y pondrán les normes p'apuntase.

**¿Hai que pagar dalgo?**  
No, ye too de baldre





## Recreos saludables



Profes y alumnado jugando al tenis de mesa.

El baloncesto, un clásico.  
¿Habrá entrado esa pelota?





## Recreos saludables



Música y deporte. La mejor combinación.



¡Premio a la diversión!



Para más información consulta estas fuentes:

Visita nuestro blog  
de Industria Alimentaria

[https://escultorfpinustrialimentaria.  
wordpress.com](https://escultorfpinustrialimentaria.wordpress.com)



<http://www.iesescultorjuandevillanueva.es>

Y la web del IES