múltiples

amapamu

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES ABRIL/JUNIO 2008

Jornadas de Partos Múltiples

NIEVES ÁLVAREZ, MODELO Y MAMÁ MÚLTIPLE

¿JUNTOS O SEPARADOS EN LA CLASE?

nº 25

Múltiples (revistamultiples@amapamu.org)
es una publicación trimestral de AMAPAMU
(Asociación Madrileña de Partos Múltiples).
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108
Alcobendas (Madrid). www.amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 1.500 ejemplares.
Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que colaboran.

Presidencia: Mª José Dilla Catalá.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Belén Beorlegui.
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes.
Tesorería: Mª Jesús Ruiz Leo, Eva Rubio, Alberto Sanz.
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto,
Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Multisenderos: ☎ 638 738 805. multisenderos@amapamu.org
Área de Publicaciones:
Arantza Antero, Cristina Barragán, Mª José Dilla,
Pilar Jiménez, Luisa Orera, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
web@amapamu.org
Club de Compra: Cristina Pérez Díaz, Mª Jesús Ruiz,
Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva.
Pedidos leche: ☎ 607 240 407. pedidosleche@amapamu.org
Incidencias: ☎ 638 027 341. incidenciaspedidos@amapamu.org
Lista de email: Cristina González-Hidalgo.
amapamu@elistas.net
Información: Rosa Mª Haro, Kaori Maki.
☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Entrevista
>> Noticias

06 Entrevista Nieves Álvarez

08 Multidescuentos

10 Ciencia

12 ¿Juntos o separados en la clase?

14 Mi hijo no come ¿qué hago?

16 Excursiones

18 Gastronomía

19 Multipeques

Fe de erratas

En el número 24, en la entrevista publicada en la página 3, por un error tipográfico apareció Susana Stockman cuando en realidad tenía que poner Susana Stokman.

También en ese número, en las páginas de asociación, se titulaba Las Jornadas de Partos Múltiples alcanzan su séptima edición cuando lo cierto es que la información se refería a la sexta edición.

LUIS MORENO Y BEGOÑA MAGANTO

Responsables de Multisenderos

>> ¿Cómo comenzasteis a involucraros con la Asociación?

Begoña Maganto.– Hace años, la leche se recibía en casa de un único socio que iba rotando; y en las fechas en las que Luis abrió la clínica dental pensamos que podríamos aceptar nosotros la leche ya que contábamos con espacio y un buen horario para almacenarla. Contactamos con Elena Fernández de Mendiola, entonces presidenta de Amapamu, y comenzamos a coger los pedidos de los socios.

Luis Moreno.– Otras personas gestionaban los pedidos, las actividades… Nosotros hacíamos de almacén. Llegamos a tener más de 90 cajas de leche y cereales.

>> ¿Cómo y cuándo nació Multisenderos?

L. M.– En 2006 con la excursión a Las Cascadas del Purgatorio, organizada por Jesús Otero. La Junta propuso organizar la actividad periódicamente y nosotros que siempre hemos sido muy montañeros junto con la ayuda de Jesús que es más montañero que nosotros aún, creamos Multisenderos. En 2007 realizamos seis salidas al campo, más la salida al Palacio Real, con un total de 387 participantes.

>> ¿Cuál es el propósito de la actividad?

B. M.– Conocer los espacios naturales de Madrid, hacer que padres y niños amen la naturaleza, la cuiden y protejan y crear un punto de encuentro para los padres y los hijos.

L. M.– Y el fundamental: pasarlo fenomenal.

>> ¿Resulta costosa la organización de Multisenderos?

B. M.– Pues lleva su ratillo: seleccionar los lugares a los que ya has ido o recorrerlos para ver si son adecuados; preparar la ficha técnica sobre la excursión y cómo llegar; enviar mensajes a la lista…

L. M.– En cada salida participan unas 15 familias con niños de edades distintas…

"El trabajo para Amapamu siempre te da más de lo que tú das"

Entre el trabajo de Begoña, el de Jesús y el mío, se va tiempo; pero es tiempo disfrutado.

>> A priori, parece una actividad dirigida a familias con niños de cierta edad, sin embargo, siempre comentáis que puede ir todo el mundo, ¿cómo animaríais a las familias a asistir a Multisenderos?

B. M.– Tenemos *multisenderistas* desde los seis meses hasta los nueve años entre los niños, pero se prepara una salida más fácil que puedan hacer los pequeñines y otra algo más complicada para que a los mayores no se les quede demasiado corta.

L. M.– Creo que hemos logrado que todo el mundo se sienta bien por dos razones: los *nanos* disfrutan, y los mayores se van conociendo, cada vez hay más complicidad y creo que hemos conseguido un clima de confianza y camaradería que todos sabemos apreciar. Lo mejor de las salidas son los que salen.

>> Aparte de Multisenderos, ¿participáis en otras actividades de Amapamu?

L. M.– Hacemos lo que podemos. Nos encanta organizar espacios en los que conocer gente nueva y que toda la gente buena que hay se conozca y comparta aficiones, retos, problemas y soluciones.

B. M.– En general, en todo lo que se pueda echar una mano. Yo ayudo a coordinar la carrera de la mujer junto con Luis Arribas. Hemos organizado teatros, ayudamos en toda la coordinación de la fiesta de Navidad pasada…

LUIS MORENO

>> ¿Qué os proporciona a nivel personal vuestra participación en la organización de todas las actividades?

B. M.– Satisfacción cuando ves que los participantes disfrutan, repiten y están encantados. ¿Qué más puedes pedir?

L. M.– El trabajo para Amapamu siempre te da más de lo que tú das.

Arriba, una imagen de todo el grupo que participó en la actividad. Debajo, una instantánea de la yincana.

Multisenderos monta una yincana en el pantano de Pedrezuela

El pasado 26 de abril tuvo lugar la tercera salida de Multisenderos en lo que llevamos de año. Acudimos 29 familias, con un total de 120 asistentes. Nos fuimos a la finca de una familia de socios, Laura y Carlos, que amablemente nos cedieron este lugar. El objetivo era ver una pequeña granja y a la vez para los mayores de dos años participar en una yincana. Los más pequeños se quedaron con Fernando, hermano de Carlos, en la granja viendo las ovejas, perros, conejos, patos, caballos, perdices, gallinas, etc. Mientras, los mayores de dos años se fueron poniendo con sus equipos; estábamos organizados en cinco de distintos colores. Primero dimos una vuelta para conocer el terreno y la vegetación de la zona: encinas, enebros, jaras, romero... Después, cada equipo cogió su mapa y empezó a buscar las pruebas: el sobre con las preguntas y luego responder dichas preguntas, llamando a Luis para dar la respuesta. Después de una hora todos volvimos a la finca para tomar unas bebidas fresquitas que Coca Cola nos había regalado amablemente. Comimos y después de la comida, tertulia para los mayores, postrecitos y café y los niños visitando la finca y los animales sin peligro ya que era un entorno cerrado. Por la tarde, Carlos dio un paseo en poni a todos los niños que quisieron, o sea, todos. A eso de las 18:30 nos fuimos para casa después de un día estupendo.

GRACO Quattro Tour Duo

UNA SILLA PARA DOS

Cabe por cualquier puerta, es compacta y manejable. Cómoda para el bebé al tener respaldos independientes.Tiene un diseño sofisticado y urbano, y cuenta con bandeja para el niño en la parte trasera, plásticos para la lluvia y cubrepiés.

para más información: www.gracobaby.es

Amapamu celebró sus VII Jornadas de Partos Múltiples

Durante los días 19 y 20 de abril tuvo lugar la celebración de las VII Jornadas de Partos Múltiples en el hotel Escuela de la Comunidad de Madrid.

El psicólogo Guillermo Ballenato fue el primer ponente, con una interesante y amena exposición titulada "Cuando al día le faltan horas: gestión eficaz del tiempo". Es posible aprender a gestionar mejor ese tiempo tan preciado y que a todos nos falta. Como puntos esenciales señaló la necesidad de establecer prioridades, distinguir lo importante de lo urgente, aprender a manejar y utilizar una agenda y evitar las actividades "malversadoras" de tiempo. Todo ello nos ayudará a que nos cunda ese recurso tan escaso.

Por la tarde, Pilar González, pediatra y neumóloga del hospital Gregorio Marañón, nos habló sobre aquellos aspectos importantes a tener en cuenta durante el primer año de vida de nuestros hijos. Desde la importancia de la lactancia materna, la higiene, o las vacunas, al sueño ordenado, las rutinas y las normas mínimas para comer. Una charla que deberíamos haber oído todos al empezar a criar a nuestros hijos.

También el sábado por la tarde, Luis Torres, coautor de *El manual de Supernanny,* nos ilustró sobre cómo tratar las conductas de los niños que no quieren comer o no quieren comer determinados alimentos. Cómo afrontar esas negativas de nuestros hijos a determinadas normas y mejor aún, como conseguir que los niños se acostumbren a cumplir esas normas necesarias para convivir. En este mismo número os ofrecemos un artículo con el resumen de esta interesante ponencia.

Y por fin, el domingo por la mañana y como clausura de las Jornadas, Lola Salinas, sexóloga, abordó el tema de "Las relaciones de pareja tras el nacimiento de múltiples", tema que despertó mucha atención e interés en todos los asistentes. Lola Salinas nos explicó cómo afrontar la crisis que a menudo surge tras la llegada de los hijos, apuntando como fundamental el diálogo entre la pareja, sabiendo que dialogar es asumir que no tenemos toda la razón. También resaltó la necesidad de prestar atención a nuestras emociones y de aceptar los cambios que inevitablemente ocurren en la relación de la pareja.

Como aliciente novedoso de este año, contamos con un generoso regalo de la empresa Gracco, que nos permitió sortear el sábado por la tarde entre los asistentes, un cochecito gemelar, una silla de coche, otra para niños más mayores, una cuna, un balancín… Nuestro agradecimiento a Gracco, porque hizo feliz a varios padres.

También contamos con el servicio de guardería de Tucán y de Ana, que facilitó a los asistentes la presencia en las charlas y un rato de descanso. Por su parte, los niños se lo pasaron fenomenal con los juegos organizados por los monitores.

Al igual que en años anteriores, los resúmenes de las charlas se encuentran disponibles en la página web de Amapamu para todos aquellos que deseéis consultarlos.

En el sentido de las agujas del reloj, Mª José Dilla durante la presentación de Luis Torres; los niños junto a los monitores de Tucán; los asistentes a una de las conferencias.

NIEVES ÁLVAREZ

Modelo y mamá múltiple

Tiene una figura espectacular, alta, esbelta y elegante y una imagen sensual y tierna que se ve reforzada por una voz suave que combina a la perfección con esa mirada azul que posee. París, Roma, Nueva York, Londres son algunas de las pasarelas donde ha lucido su 1,79 de altura logrando el reconocimiento internacional de todo el mercado de la moda, desde que ganara la versión española del importante concurso Look of the Year, en 1992, organizado por la prestigiosa agencia Elite.

Modelo internacional, imagen de prestigiosas marcas de moda y desde hace unos meses, socia de Amapamu. Se trata de Nieves Álvarez y nos atendió gustosamente cuando nos pusimos en contacto con ella para que nos contara su experiencia como mamá múltiple.

La noticia. "Llegas emocionada a la consulta y nunca te esperas que vengan dos. Así que cuando empezaron a mirar el monitor con atención, empecé a pensar que pasaba algo por lo mucho que tardaban en hablar conmigo". Acompañada de su esposo, Marco Severini, fotógrafo con el que contrajo matrimonio en 2002, recibieron juntos la noticia. "Mi marido lo vio enseguida. Le encanta todo el tema de las ecografías y lo supo antes que yo. A mí me dio una risa nerviosa, y él se quedó sin habla durante tres días", recuerda Nieves.

Una vez interiorizada la feliz noticia, Nieves sintió verdadera incertidumbre y temor ante lo que se les venía encima: ¡Dos niños! ¿Cómo se organizarían?… Además, Nieves y Marco son papás de Adriano, nacido el día 15 de Junio de 2005, con lo que todo se complicaba más, cuando les informan de que van a ser papás de nuevo y por duplicado. "Adriano, con algo más de año y medio, no fue muy consciente del embarazo. Le dijimos que iba a tener dos hermanitos que estaban en la tripa de mamá y él empezó a llamarles Pipo y Pipa".

Lo peor es que "sabíamos que iba a ser un embarazo difícil, porque tengo lo que los médicos llaman incompetencia cervical", que fue la razón por la que Nieves sufrió un aborto en su primer embarazo. Así que eran conscientes de que igual que con Adriano, tendría que someterse a un cerclaje, para mantener el embarazo, y cierta tranquilidad, sobre todo los primeros meses.

Todo fue sobre ruedas, aunque al final entre la espera, el último mes de reposo, y sin poder andar nada, empezaba a estar cansada. A las 35 semanas, tras un reconocimiento de ella y de los bebés, le quitaron el cerclaje y la enviaron a casa con órdenes de volver al día siguiente para dar a luz. No hubo tiempo: Brando y Bianca llegaron "al filo de la medianoche", a las 11,45 y las 11,53 en la Clínica de la Concepción, con 2,400 y 2,390 kg respectivamente.

Crianza. Nieves Álvarez nos dice que le encanta ser mamá. Con Adriano "disfruté como una loca de la lactancia natural", aunque por motivos de trabajo solo pudo amamantarle durante los primeros tres meses y "casi lloré el día que tuve que dejarlo", nos confiesa. Con Brando y Bianca también lo intentó por todos los medios, aunque optó por la lactancia mixta y tras un mes "el cansancio me pudo" y pasó al biberón "con mucha pena".

Aunque en casa tiene una persona que le ayuda a organizarse, asegura que es muy activa y "me gusta encargarme de todo lo que puedo. Además, cuento con mi marido que me ayuda un montón y disfruta con los baños, cambiando pañales y dándoles el biberón". Cuando por motivos de trabajo tiene que salir, o viajar, deja a los niños con sus padres y confiesa llamar "300 veces al día para ver cómo va todo".

Combina su vida familiar con su vida profesional de la mejor manera y comenta entre risas que en este sentido es una persona con suerte: "Yo decido cuándo quiero trabajar y qué quiero hacer" y aprovecha para hacer un homenaje: "Aquí las que tienen el mérito real son las mamás que trabajan de nueve a siete todos los días y ya corren a primera hora de la mañana arreglando niños, dejándoles en el cole y todo lo demás. No sé cómo se organizan". Y apostilla: "A ellas es a quienes tenías que entrevistar".

El "boca-a-boca" de Amapamu. Conoció la Asociación de Partos Múltiples de Madrid charlando con el director de su banco, también reciente padre de mellizos, del "lío" que se venía encima con dos niños recién nacidos, el gasto que suponen y la reorganización de vida…

Fue precisamente su director quien le habló de Amapamu, de los multidescuentos, los pedidos de leche, etc. A través de él contactó con la Asociación y aunque los niños son pequeños y todavía no ha tenido mucho tiempo, sí espera poder participar activamente de las diferentes actividades que se van desarrollando.

CRISTINA BARRAGÁN

Novedades Club Multidescuentos

Macro BeBé, con más de 600 m² constituye la más amplia exposición de artículos de puericultura en Alcalá de Henares. Es por esto que podemos ofrecer la más variada gama de productos de las primeras marcas del sector del bebé.

Desde habitaciones infantiles hasta regalos y detallitos, pasando por cochecitos, sillas de seguridad para automóvil, juguetes y un largo etcétera, puede encontrarlo todo en un único establecimiento: Macro BeBé.

Aproveche nuestras promociones; 12 meses, 12 ofertas. Y recuerde que puede pagar hasta en 24 meses sin intereses ni comisiones.

Macro BeBé ofrece a los asociados de Amapamu un 1**0 por ciento de descuento en todas las compras que realicen y la posibilidad de pagar hasta en 24 meses sin intereses.** Así, por compras superiores a 300 €, tres meses sin intereses; 600 €, seis meses; 1.000 €, 12 meses; 2.000 €, 18 meses; 3.000 €, 24 meses sin intereses. Las ventajas que ofrecen no son acumulables a otras ofertas establecidas.

C/ Federico Chueca, 3. Módulo M. 28806 Alcalá de Henares, Madrid. Tel./Fax: 918 786 588. E-mail: macrobebe@macrobebe.es.

www.macrobebe.es

Gracias al acuerdo de colaboración que el **Banco Santander** ha firmado con el colectivo de miembros de la Asociación Madrileña de Partos Múltiples, Amapamu, se ofrecen **condiciones preferentes en los productos financieros** a los miembros de este colectivo.

Identifíquese en cualquier Oficina Santander como miembro de Amapamu y solicite más información. También se puede consultar las condiciones en www.amapamu.org/multidescuentos/Fichas/santander y una vez allí, pinchar en "informacion detallada aquí".

Persona de contacto: Jesús Ballestero Gilsanz. Fax: 913 003 892. E-mail: jeballestero@gruposantander.es (indicar en "asunto" Amapamu).

"Un niño que lee será un adulto que piense" este es el slogan que resume el objetivo central de **La Fábrica De Cuentos,** una empresa que personaliza sus libros para regalar donde incluye como protagonistas a un pequeño y sus tres amigos más cercanos. Para ello, cada libro se confecciona con el nombre del niño a quien será obsequiado, su edad, lugar donde vive y el nombre de tres de sus amigos, además de una dedicatoria de quien lo regala.

Con alrededor de 30 títulos de diferentes géneros, estos libros están destinados para niños y niñas de uno a 17 años; también tenemos Mi libro de Bebé donde se relata la venida al mundo de un nuevo ser con su nombre, el de sus padres, el día y la hora del nacimiento y espacios para rellenar con muchas fotografías de su niñez.

Para socios de Amapamu, **10 por ciento de descuento sobre el precio vigente.** Para más información: www.fabricadecuentos.com, info@fabricadecuentos.com y el teléfono 659 441 192.

Pinturas Mora, es una empresa con más de 25 años de experiencia, dedicada a la realización de todo tipo de trabajos de pintura decorativa e industrial. Utilizamos las últimas novedades en pinturas ecológicas prácticamente sin olor y especialmente indicadas en dormitorios de niños, así como en viviendas habitadas con el fin de no alterar la estancia del cliente. Garantizamos el cumplimiento de los plazos acordados terminando el trabajo con la máxima calidad y limpieza. Trabajos realizados: lisos de todo tipo, estucos, lacados, fibra de vidrio, gotelé, etc. Presupuestos sin compromiso.

Para socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento sobre los precios vigentes.**

Más información en el teléfono 659 423 685 y en el correo: info@pinturasmora.com o en www.pinturasmora.com

Misgeminis es una empresa dedicada a la formación de las mujeres preparándolas para la lactancia materna. Se centran en la alternativa normal y natural que aporta el cuerpo, con una leche específica para cada hijo. Son especialistas en sesiones para madres de gemelos o más múltiples. Si durante el embarazo se prescribe reposo, las gestantes pueden disfrutar de sus servicios en casa con toda la tranquilidad. Ofrecen:

>> Curso lactancia materna individual de dos horas.
>> Primera visita al hospital para revisión de postura y succión.
>> Visita un día después del alta de la madre.
>> Tres visitas en las siguientes tres semanas.
>> Otros servicios personalizados.

Además, para aquellos que no pueden acogerse al Programa Primeros Días del Ayuntamiento de Madrid, ellos ofrecen una alternativa. Mientras las madres duermen o se relajan, Misgeminis hace la casa, la comida o le levantan la moral ante cualquier duda o problema de lactancia.

Consultar precios, a partir de 15 euros. **Para socios de Amapamu una hora más de visita en el paquete que elijas.**

Más información en www.misgeminis.es, 636 096 351 o en info@misgeminis.es

Vidaplus es una compañía constituida en torno a grandes profesionales de la medicina e investigación dedicada a la recolección, transporte y críoconservación de las células madre procedentes de sangre del cordón umbilical así como de otros tejidos, como por ejemplo tejido adiposo.

Vidaplus trabaja con uno de los bancos de conservación de células madre más avanzados del mundo (ubicado en Portugal); colabora con clínicas y profesionales; cuenta con un Comité Médico Asesor formado por profesionales de prestigio internacional, apoya y financia proyectos de investigación y además cuenta con un servicio de atención personalizado y contacto continuo.

Garantizamos que las muestras estarán en nuestro laboratorio en Europa en un máximo de 24 horas. Recogemos incluso fines de semana y festivos, sin ningún coste adicional. En el caso de EE.UU., el transporte se realiza en unas condiciones especiales que garantizan la estabilidad de la muestra hasta su destino.

Para socios, se aplicará un descuento del **10 por ciento sobre los precios habituales en caso de parto sencillo y del 50 sobre el segundo gemelo, y sucesivos.**

Vida Plus Células Madre. c/ Blasco de Garay, nº 41, 6º B. 28015 Madrid. Tel: 902 267 366. www.vidapluscm.com

En la **tienda de alimentación, a partir del 1 de junio y hasta el 30 de septiembre de 2008:**

>> 10 € de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 100 €. Cupón WT125048C.

Cada cupón sólo puede ser utilizado una vez y siempre durante la vigencia de la promoción.

Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu. A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección: **www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos**

912 314 285
636 418 699

607 676 727

918 786 588
www.macrobebe.es

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

916 555 988

914 014 742
www.autoescuelagala.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

905 135 700
647 983 806

986 274 593
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

902 290 300
www.carrefour.es

636 964 811

915 332 071
www.valle36.es

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

Clínica Dental
Confident
916 714 693

Clínica Dental Villalba
918 501 150

918 161 686
655 943 758

903 813 993
www.mascero.com

647 604 701
www.manguitos-delphin.com

691 423 621
www.divertigenio.es

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

901 120 351
www.dnasolutions.es

918 511 200
918 511 300

www.donacoletas.com

Cirugía Plástica
607 633 633

Dos Manitas
913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

913 882 636
www.fiestafacil.com

902 343 410
www.fuertehoteles.com

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

916 532 779

www.goresol.com

913 145 365
www.grupo-tucan.com

915 613 388

JAVI
695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

La patita manés
913 133 903
www.lapatitamanes.com

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

605 514 052
www.mamiseta.com

914 470 503
www.martinez-almeida.com

915 083 485

915 567 051
www.med-estetic.

935 888 545
www.nr-nr.com

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

916 482 044
www.pizzajardin.es

916 878 804

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

902 119 930

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

913 711 624
www.telocuido.com

916 595 803

902 410 141
www.xplorys.com

914 304 787

902 101 309
www.novolent.es

913 093 847
www.tatankacamp.com

677 198 913
913 790 508

916 468 875
www.swedish-car.com

914 336 818
618 266 991

916 409 796
www.etic-etac.com

913 656 581
618 608 247

916 587 892
www.asfa21.com

902 247 722

902 430 640
www.crio-cord.com

901 564 653
www.centroaleka.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

902 130 100
www.clinicabaviera.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

913 003 892

659 441 192
www.fabricadecuentos.com

659 423 685
www.pinturasmora.com

639 096 351
www.misgeminis.es

902 267 366
www.vidapluscm.com

917 401 690
www.urh.es

Estudios sobre múltiples

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

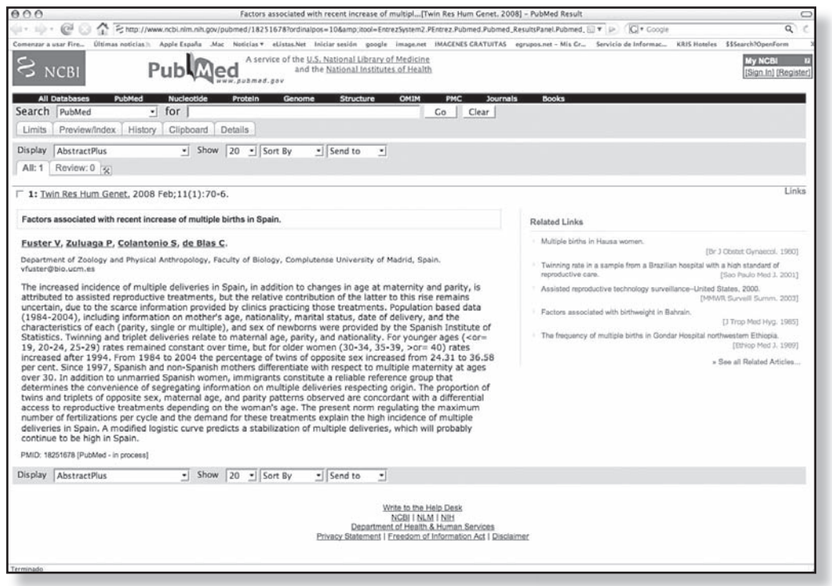
>> Factores asociados con el reciente aumento de los partos múltiples en España (*)

El aumento de la incidencia de partos múltiples en España, además de a los cambios en la edad de maternidad y parto, se atribuye a los tratamientos de reproducción asistida; pero la contribución relativa de este último factor permanece incierto debido a la escasa información proporcionada por los facultativos que realizan estos tratamientos.

Para determinar la importancia de este factor durante el periodo comprendido entre 1984 y 2004, los autores obtuvieron los datos demográficos sobre edad materna, nacionalidad, estado civil, fecha de parto y las características del mismo (número de partos, único o múltiple) y el sexo de los recién nacidos, fueron proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística.

Los partos de gemelos y trillizos están relacionados con la edad materna, número de partos, y nacionalidad. En edades jóvenes (≤19, 20-24, 25-29) los porcentajes permanecen constantes a lo largo de los años, pero en mujeres de mayor edad (30-34, 35-39, ≥40) la tasa de gestaciones múltiples aumenta a partir de 1994. Desde 184 hasta 2004 el porcentaje de gemelos de diferente sexo aumentó desde un 24,31% a un 36,58%.

Aunque se prevé una estabilización de los partos múltiples, la tasa probablemente continuará alta.



Mi comentario

Las técnicas de reproducción asistida explican la alta incidencia de partos múltiples en España. Es cierto que cada vez hay más gemelos, sobre todo dicigotos, los comúnmente llamados mellizos, fruto de dos óvulos diferentes. Los trillizos ya no son una rareza. De cualquier modo, sea espontáneo o por tratamiento médico, es cierto que cada vez nacen más niños en parto mútliple. Y todos los que pertenecemos a Amapamu somos muy afortunados, ¿no os parece?

(*) Fuster V et al. Twin Research and Human Genetics 2008; 11(1): 70-76

>> Los diez mandamientos en las gestaciones múltiples (*)

Las gestaciones múltiples representan un reto para la obstetricia y pueden suponer también problemas psicológicos, sociales y económicos.

Basándose en un acercamiento multidisciplinar para proporcionar el cuidado óptimo de estos embarazos, los autores desarrollan lo que ellos denominan Los Diez Mandamientos.

>> Primero. Apoyo psicológico y asesoramiento clínico: el embarazo múltiple conlleva mayor morbimortalidad y los padres deberían recibir el apoyo adecuado para poder sobrellevar los posibles problemas de tipo médico y socioeconómico que pudieran ocasionarse.

>> Segundo. Diagnóstico correcto y caracterización de la corionicidad: si son monocoriónicos o dicoriónicos, homocigotos o dicigotos.

>> Tercero. Manejo en centros de referencia, que tengan la experiencia y el equipamiento necesarios para atender gestaciones múltiples.

>> Cuarto. Cuidado individualizado: es imposible estandarizar la atención para todos los casos. Los parámetros principales que guiarán el manejo de la gestación serán la presencia de factores de riesgo y los datos que nos aporten los métodos de screening sobre la madre y los fetos.

>> Quinto. Evitar las complicaciones más frecuentes y estar preparado para actuar si se presentan.

>> Sexto. Considerar algunas patologías específicas, como el síndrome de transfusión fetofetal.

>> Séptimo. Evaluación estrecha de la anatomía fetal: seguimiento del desarrollo de los fetos para diagnosticar precozmente cualquier anomalía.

>> Octavo. Monitorización de los fetos: seguimiento del crecimiento de los fetos

>> Noveno. Planificación de la fecha y tipo de parto: en un centro que disponga de los medios necesarios para atender posibles complicaciones.

>> Décimo. Monitorización de la madre durante el postparto.

Conclusiones

El abordaje multidisciplinar de las gestaciones múltiples mejora las probabilidades de éxito de estos embarazos.

Mi comentario

Cada vez son más frecuentes los embarazos múltiples. Las técnicas de reproducción asistida y el aumento de la edad de la madre se postulan como las causas más probables. Es importante recibir los cuidados adecuados, no solo médicos, sino psicológicos si son necesarios. El hecho de que haya más embarazos múltiples hace que ya no sean algo excepcional y poco conocido, por lo que los profesionales implicados (médicos, enfermeras, psicólogos…) tienen la experiencia necesaria para atender estos embarazos de manera satisfactoria.

(*) G.C. Di Renzo, et al. Twin Research 2001; 4(2):159-164

¿JUNTOS O SEPARADOS EN LA CLASE?

Llega el inevitable momento en el que nos tenemos que separar de nuestros hijos. Bien porque nos incorporamos a trabajar cuando son todavía muy pequeños, bien porque pensamos que les convendrá compartir espacio y experiencias con otros niños, o bien porque cumplen los tres años, edad a partir de la cual se incorporan al colegio. El caso es que llega el momento en el que irremediablemente tenemos que separarnos de ellos y dejarlos al cuidado de terceros no familiares y fuera de casa.

TEXTO: **CRISTINA BARRAGÁN**

Es un momento en el que a los padres aparte de la angustia de preguntarse si sus hijos estarán bien, si se adaptarán, si les echarán de menos, se enfrentan a una pregunta: ¿Estarán juntos o separados en la clase?

Realmente, no existe una normativa legal marcada desde el Ministerio o la Consejería de Educación al respecto, de manera que quedamos sujetos a la forma de proceder de la escuela infantil o colegios a los que les enviemos, a su línea de actuación o su permisividad en la toma de esta decisión de forma conjunta con los padres o no.

Según Coks Feenstra, Psicóloga infantil y autora de *El gran libro de los gemelos* la decisión sobre su separación debería tomarse en función de diferentes razones, entre ellas, la personalidad de ambos y el momento concreto de su vida, ya que se obtendrán diferentes resultados según la separación se realice a los pocos meses de vida o en los primeros años.

El hecho de cerrar filas entre ellos puede ser una razón para separar a los hermanos

En las escuelas infantiles

En general, es más fácil que se mantengan unidos a los niños si cuando entran a la escuela infantil son bebés, ya que tanto en la escuela privada como en la pública no son demasiadas las aulas dedicadas a estas edades.

Hasta la fecha, el ratio de niños por educadora en las escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid era de 8/1 y no resulta muy común la existencia de más de una clase de esta edad, por lo que lo normal era mantener juntos a los bebés. La decisión de separarles o no en años posteriores se toma en función de la interacción de los niños entre ellos y con el resto del grupo.

Si por el contrario la entrada a la escuela se realiza en el curso de 1-2 o 2-3 años, es más sencillo que exista más de una clase y entonces las posibilidades de que separen a los niños dependerán de la filosofía pedagógica de la escuela infantil.

En la escuela infantil de la Comunidad de Madrid, Los Gorriones, consideran que "es mejor para los niños ir juntos, sobre todo en edades tan tempranas". Según su experiencia "son mayores las ventajas para los niños que los inconvenientes que resultan del hecho de mantenerles juntos", nos comenta Cristina de la Calle, directora del centro. "No hay un argumento claro y definitorio que aconseje su separación. Nosotros solemos mantenerles juntos a no ser que encontremos una razón muy, muy clara que nos haga pensar lo contrario. De hecho, aunque son muchos los gemelos que hemos tenido en la escuela, sólo tuvimos un caso en el que terminamos separando a dos hermanos", continúa Cristina. "Lo que marcaría la decisión de separar a dos (o más) hermanos gemelos sería la situación clara y marcada de dependencia de uno del otro de forma muy acusada o exagerada".

A pesar de todo, existen varias razones que deciden a la directiva de las escuelas infantiles a separar a los hermanos: el hecho de cerrar filas entre ellos, no permitiendo la entrada al resto de los compañeros, una situación de dependencia excesiva de uno por el otro, o un carácter muy marcado de uno de los niños que no permite espacio al otro (u otros) para poder desarrollarse.

Otra opinión contrastada al respecto nos la ofrece Maite Rebollo, directora de la escuela infantil Polichinela, del Ayuntamiento de San Fernando de Henares, y también de la Red Pública de la Comunidad de Madrid, que aunque parte del mismo axioma que Cristina de la Calle, su experiencia pedagógica ha estado marcada por un mayor número de separaciones.

Según Maite Rebollo "no existe un criterio fijo, sino que dependiendo de los niños y la información facilitada por los padres, se decide a la entrada a la escuela qué decisión se tomará al respecto. Si se da el caso en que uno tiene más dependencia del otro, o por su personalidad ´tira´ del otro, se decide su separación".

En opinión de Maite Rebollo, la decisión de separarles está basada en muchos casos en un apego especial entre hermanos que puede darse incluso entre no gemelos: "Nuestras aulas comparten cristaleras, que permiten una visibilidad general y hemos tenido casos de hermanos no gemelos y diferentes edades, por ejemplo uno y dos años, situados en distintas clases, actividades, etc. que hemos tenido que ´separar´ ubicándolos en aulas con espacios claramente diferenciados sin visibilidad entre ellos para evitar situaciones complicadas".

La separación de los gemelos, mellizos o trillizos, se presenta por los especialistas como la mejor opción para favorecer la independencia de los hermanos permitiendo el desarrollo de su personalidad.

El cole de los mayores

En esta etapa, es más difícil que se permita la

opinión de los padres y la mayoría de los colegios tienden a separarles por norma, aunque no todos, claro. La idea de favorecer el desarrollo del individuo ofreciéndoles la oportunidad de darles su propio espacio es la principal razón, aunque otros motivos más prácticos, también se esconden detrás: los gemelos tienden a competir por la atención de profesores y compañeros provocando en muchos casos la desestabilización del grupo.

Si el centro escolar permite la decisión de los padres al respecto, y los padres se plantean su separación, quizá sea un buen momento. Aunque parezca duro por la cantidad de cambios que experimentarán los niños (de cole, de profesores, de compañeros, etc.), su capacidad de adaptación es mayor de lo que parece y precisamente pensando en ellos, resultará más fácil hacerlo ahora que más adelante cuando la decisión afectará no sólo a su relación con su hermano sino a toda una serie de relaciones creadas con el grupo de escolares con quienes comparte experiencias.

En definitiva, y según Feenstra, no existe una regla general que sirva para todos los gemelos, trillizos o más. Tampoco existen estudios que confirmen que la separación o no de los múltiples conduzca a una mayor individualidad y en definitiva, lo ideal sería el estudio de la situación real existente entre ellos antes de una toma de decisión que debiera ser revisable anualmente ya que los niños son capaces de cambiar notablemente de un año a otro.

Cuando los gemelos compartan el aula

>> En las tutorías, habla de cada hijo por separado y en el tiempo que corresponda a cada niño.

>> Pide al profesor que, en caso de trabajo en grupos, no les ponga juntos. Así aprenden a valerse por sí mismos.

>> Asegúrate que los traten como dos individuos distintos y no como una unidad. A los gemelos les gusta que les conozcan por su nombre y que no les confundan.

>> No compares los trabajos de tus hijos y menos delante de ellos. Esto aumenta su rivalidad.

>> Explícale también las características de cada hijo. Tu información sobre tus hijos (sus dependencias, sus peleas, sus rivalidades y su compañerismo) es importante para él.

MI HIJO NO COME, ¿QUÉ HAGO?

La respuesta más generalizada entre los padres cuando se les pregunta el objetivo que tienen con sus hijos es que estos sean felices. Y una de las situaciones que pueden alterar esta felicidad es el momento de la comida. Si un hijo no come, los padres deberán averiguar por qué no lo hace. Una vez descartado cualquier problema de salud, la solución pasa por establecer una serie de rutinas y mucha paciencia.

TEXTO: **LUIS TORRES**

No hay fórmulas mágicas para que los hijos sean felices, pero se pueden aumentar las probabilidades de que se sientan así si los padres tienen en cuenta los siguientes puntos:

>> Que se sientan seguros; generándoles un mundo previsible a través de hábitos que se instauran con rutinas.

>> Que se sientan protegidos, esto es, que a través de los límites, traducidos en normas, aprendan lo que pueden o no pueden hacer.

>> Que se sientan valorados: enseñándoles a que tengan una imagen ajustada de sí mismos; reforzándoles lo que saben hacer y animándoles a que aprendan cosas nuevas; recibiendo tiempos de calidad donde ellos sean los protagonistas… En definitiva, porque se siente querido.

Importacia de las rutinas

Pero, por qué es importante crear rutinas diarias en los niños. Las razones fundamentales son porque:

>> Proporcionan oportunidades para aprender.

>> Dan a los niños un sentido de estabilidad, confianza y seguridad ya que les anticipan lo que va a pasar.

>> Les hace autónomos; aprenden a hacer cosas solos.

Por otra parte, aquellos niños que crecen sin rutinas claras, a partir de los tres o de los cuatro años tienen muchos comportamientos disruptivos y se resisten a asumir responsabilidades como recoger sus juguetes, hacer las tareas, etc.

Si un niño interioriza el hábito de la comida, aprenderá a hacerlo con otros hábitos que tendrá que desarrollar en el futuro

El hábito de la comida

Aprender a comer es adquirir un hábito y este se aprende mediante la repetición de una rutina. Una manera adecuada de instaurar el hábito de la comida sería de la siguiente manera:

>> Establecer un horario fijo para las comidas y respetarlo.

>> Acompañar al niño a que se lave las manos e indicarle que viene la hora de comer.

>> Dependiendo de la edad, pedirle que ayude a poner la mesa o colocarlo en su silla y ponerle su babero.

>> Sentarse con él y servirle la comida diciendo alguna frase que indique el inicio de la actividad: "Buen provecho", "Ahora vamos a comer", etc.

>> Cuando ha terminado, retirarle el plato, quitarle el babero, y decirle "terminamos". Si es mayor, pedirle que recoja junto al adulto.

>> No traer juguetes a la mesa ni poner el televisor durante las comidas.

Dificultades diarias

Pueden aparecer dificultades en el día día a la hora de comer. Ante ellas, es importante, seguir los siguientes pasos:

>> Ser constantes, firme y paciente. Si se ha decidido aplicar un método, deberá pasar un tiempo para poder evaluar los resultados.

>> Hay que mostrar tranquilidad y cuidar el tono de voz. Si se mantiene la calma, el niño aprenderá cómo afrontar los conflictos. Cuando el adulto crea que va a estallar, se retirará y se ocupará en alguna tarea que le distraiga de lo que hace el niño.

>> Si se atienden los comportamientos positivos del niño y se refuerzan, probablemente los repitará. Cuando coja la cuchara solo y se la lleve a la boca hay que felicitarle y alabar su comportamiento. Sin duda volverá a llamar la atención repitiendo esa conducta.

>> Si no se atienden los comportamientos negativos, probablemente renuncie a ellos. Por el contrario, si la crispación aumenta cuando tarda en comer y se grita "¡Mastica de una vez!", por muy contradictorio que parezca lo asociará a que así se le presta atención y lo repetirá.

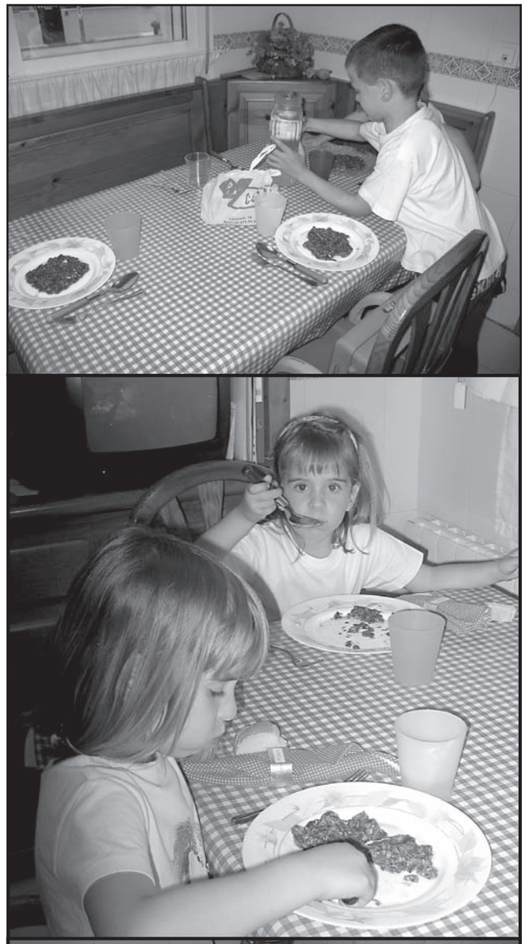
>> Hay que tener en cuenta que cuando se aplique cualquiera de estas estrategias el comportamiento del niño se intensificará –gritará más, tirará más juguetes, pegará portazos más fuertes–. Si no se es firme, en el próximo intento lo redoblará. Por ello, los padres elegirán un momento en el que puedan mantener la nueva actitud sin problemas de tiempo. Es inútil empezar en el desayuno si en 10 minutos hay que salir corriendo al colegio.

Aquellos días en los que la hora de la comida se complica, conviene no perder de vista el objetivo final: que el niño aprenda a comer.

Por ello, si instauramos con éxito la rutina de la alimentación, los niños comerán sentados y tranquilos; trabajarán su atención; aprenderán habilidades de comunicación mientras los padres hablan con ellos; comerán toda su comida, si no han picado entre horas o no han tomado bebidas gaseosas; respetarán los horarios de las comidas interiorizando hábitos y se harán más autónomos, pondrán la mesa, usarán los cubiertos…

Las pequeñas normas durante la comida ayudan al niño a entender que el mundo funciona con reglas y que su cumplimiento facilita la adaptación a la realidad.

Luis Torres Cardona es psicólogo del Centro de Psicología BIEM.



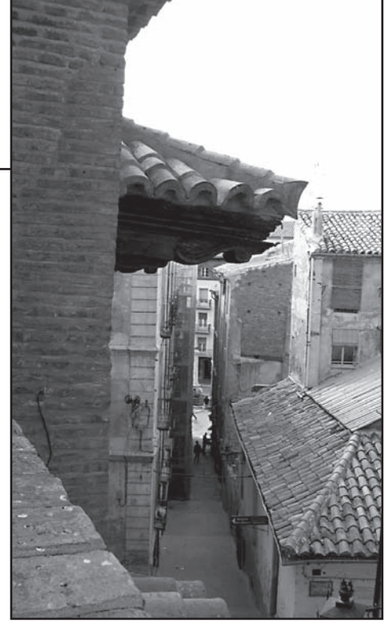
Cómo instaurar una rutina

>> Debe existir un momento para cada actividad.

>> Cada vez que se realice una actividad, se hará siempre de la misma manera.

>> Tiene que existir un principio y una final para cada actividad.

>> Cada actividad se encuadrará en un lugar determinado.



De izquierda a derecha, y de arriba abajo, Acueducto de los Arcos, calle vista desde el campanario de San Pedro, torre y cimborrio de la Catedral y escalinata de los Amantes. Abajo, detalle de la Fuente del Torico.

FOTOGRAFÍAS: BANCO DE IMÁGENES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

TERUEL también existe

A 300 kilómetros de Madrid se alza Teruel, la ciudad de los amantes, del arte mudéjar, del Cid y de los dinosaurios. Vamos a dar unas pequeñas pinceladas de esta desconocida urbe con tanto para descubrir.

TEXTO: **CRISTINA GONZÁLEZ-HIDALGO**

Teruel siempre ha estado ahí. Los primeros habitantes fueron los dinosaurios, tal y como demuestran los fósiles encontrados en la zona, después llegaron los humanos, desde la época de los celtíberos y desde ahí una rica y granada historia recubren sus calles y sus paredes.

Sus mil nombres así lo demuestran: Toruel de los fundadores, Turboleta de los celtíberos, Turba de los saguntinos, Turia-Julia de los romanos, Tirwal de los musulmanes, llegando finalmente al Teruel de los contemporáneos.

Pero si por algo destaca Teruel, es por sus torres mudéjares, símbolo del tiempo en que los musulmanes dejaron de dominar el territorio y los cristianos comenzaron su reinado, resultado de la mezcla de dos culturas que tan buenos frutos da siempre.

Actualmente existen cinco de aquellas torres, la torre de la catedral, la torre de San Martín, la torre del Salvador, la torre de la Merced y la torre de San Pedro, de las cuales se pueden visitar la torre del Salvador donde hay un centro de interpretación mudéjar y la torre de la catedral. Obligada la visita al centro de interpretación, ya que mediante un ameno audiovisual te cuentan la historia de las torres mudéjares y te adelantan lo que después puedes visitar.

También es aconsejable hacerse con una guía de audio, donde te cuentan delante de cada monumento lo que estás viendo.

Pero Teruel no es sólo mudéjar, también es la Ciudad de los Amante, "Tonta ella, tonto él", que se decía.

La historia romántica que cuenta el amor imposible entre Isabel, hija de nobles y ricos, y Diego, hijo de familia humilde. Este sale en busca de fortuna para poder desposar a su amada. Cuando vuelve, se encuentra que Isabel está prometida con otro, y el mismo día de la boda le pide a Isabel un beso, que esta le niega por estar a punto de casarse. Diego no soporta el sufrimiento y muere a los pies de su amor vestida de novia. Al día siguiente en el funeral, Isabel se abraza a Diego y muere.

Toda la historia y los dos amantes se encuentran en el mausoleo de Los Amantes, donde se puede contemplar la bella escultura de los dos yacentes realizada por Juan de Ávalos, en las cuales las manos se acercan sin llegar a rozarse.

Y para conmemorar el acontecimiento, toda la ciudad se viste del medievo en unas jornadas, "Las bodas de Isabel de Segura" que se celebran todos los años cerca del tercer fin de semana de febrero.

Territorio Dinópolis

Volvemos a dar un salto en la historia remontándonos a miles de millones de años cuando los dinosaurios dominaban la tierra, entramos en Territorio Dinópolis. Un parque temático basado en la paleontología, pero de una manera amena y divertida, con atracciones tipo Parque Jurásico y con un museo impresionante con reproducciones de esqueletos de dinosaurios y fósiles reales.

Teruel se puede visitar en un fin de semana, aunque realmente en su ciudad y en su entorno se podrían pasar varias jornadas de interesantes descubrimientos. Teruel también existe y está esperando a que vosotros vayáis a descubrirla.

Datos de interés

Oficina de Turismo
☎ 978 619 903
turismo.aytoteruel@teruel.net
turismo.teruel.net/default.html

Territorio Dinópolis
Polígono Los Planos s/n
☎ 902 448 000
info@dinopolis.com
Horario: 10:00 a 20:00 ininterrumpidamente. En agosto se amplía hasta las 21:00 horas. Consultar fechas de apertura.
Precio: 22 € adultos; niños y mayores de 65 años. 17 €.
www.dinopolis.com

Mausoleo de los Amantes
c/ Matías Abad, 3.
☎ 978 618 398.
Fax: 978 618 399
fundacion@amantesdeteruel.es
Horario: 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00. Agosto, ininterrumpido.
Precio: desde 3 €
www.amantesdeteruel.es

Más información
>> Ayuntamiento de Teruel: www.teruel.es
>> Las bodas de Isabel de Segura: www.bodasdeisabel.com
>> www.teruel-existe.com

COMIDA...
EN EL CAMPO

Empanada de espinacas

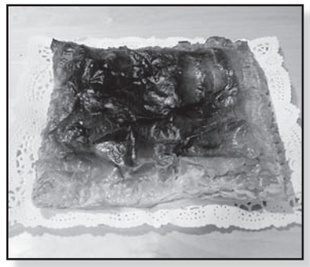
INGREDIENTES

>> Dos masas de hojaldre
>> ½ bolsa de espinacas frescas en hoja
>> ½ tarrina de sobrasada
>> 1 rulo de queso de cabra
>> 1 huevo

Preparación

>> **Para el relleno,** poner una buena capa de espinacas frescas, aproximadamente ½ bolsa (cuantas más mejor porque las espinacas se reducen mucho). Hacer bolitas de sobrasada con una cucharita y esparcir por encima de de las espinacas. No hace falta cubrir todas las espinacas con sobrasada porque queda la empanada muy grasienta. Por último, cortar en rodajitas finitas un rulo de queso de cabra y esparcirla sobre las espinacas.

>> **Para la empanada,** poner una masa descongelada en bandeja con papel de horno y sobre la misma el relleno de la empanada. Cubrimos este relleno con la otra masa descongelada. Cerrar la empanada con ayuda de un tenedor para que las dos masas queden bien fijadas. Rociar la empanada con huevo batido para que quede doradita. Meter al horno al máximo unos 20 minutos aproximadamente.



Truco

Se puede hacer con cualquier queso que se derrita.

Ensalada de pasta con pimientos

INGREDIENTES

>> 300 gr de espirales
>> 1 lata de pimientos rojos
>> 1 lata de aceitunas negras
>> 1 cebolla (si es tierna, dos. Además sabe mejor)
>> 1 o 2 latas de atún
>> 2 huevos cocidos
>> 1 lata pequeña de maíz
>> Aceite, vinagre, sal y orégano

Preparación

Se cuecen los huevos y la pasta. La pasta se lava, se escurrre y se reserva. Se pica el pimiento rojo, la cebolla (menudo, pero no deshecho) y las aceitunas (en rodajitas es como mejor quedan). Cuando las espirales estén frías, echas el picadillo de pimientos, cebolla y aceitunas y añades el atún y el maíz. Picas las yemas y le añades sal, aceite, vinagre y orégano (al gusto). Este será el aliño de la ensalada. Las claras cocidas las troceas y se echan también a la ensalada.

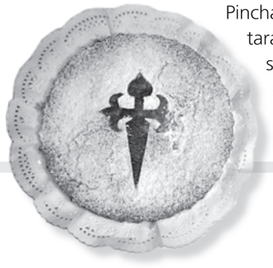
Tarta de Santiago

INGREDIENTES

>> 250 gr almendra molida (la venden molida)
>> 250 gr de azúcar
>> 4 huevos
>> La ralladura de un limón
>> Azúcar glass para espolvorear
>> Mantequilla y harina para espolvorear el recipiente y que no se pegue

Preparación

Precalentar el horno a 180º. Batir los huevos con el azúcar, añadir la almendra molida y la ralladura de limón. Mezclar todos estos ingredientes con movimientos envolventes. Untar con la mano un poco de mantequilla en la base y lados del molde y espolvorear harina, tirando la sobrante. Verter la mezcla en el molde y meter al horno a nivel medio unos 30 minutos. Pinchamos la tarta y estará hecha cuando al sacar el pincho salga seco. Desmoldar y espolvorear con azúcar glass.



HAZ UN PUZZLE

EN ESTA OCASIÓN TE PROPONEMOS QUE HAGAS UN PUZZLE. EN EL CENTRO TIENES EL MODELO Y POR LA PÁGINA LAS PIEZAS. RECÓRTALAS Y DESPUÉS MONTA LA IMAGEN.

UNA PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA SOCIOS DE AMAPAMU

En **CLÍNICA LONDRES** hemos preparado una oferta exclusiva para socios de **AMAPAMU** y sus familiares directos. Un tratamiento profesional de adelgazamiento hecho a tu medida donde contarás con los mejores especialistas para conseguir el peso ideal que tu cuerpo necesita. Porque en Clínica Londres sabemos que si tú te ves bien, tu cuerpo lo agradecerá.

Además, **si vienes entre mayo y julio te beneficiarás de una oferta muy exclusiva. Sólo tendrás que acreditarte cuando nos hagas tu primera visita.**

VERSE BIEN, SENTIRSE BIEN

UNA PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA AMAPAMU

TRATAMIENTOS ESPECIALES	TARIFA PRIVADA	TARIFA AMAPAMU	PROMOCIÓN AMAPAMU de mayo a julio
MOLDEA 5 PÉRDIDA DE 5 KG EN 20 DÍAS	950 €	810 €	**785 €**
PÉRDIDA 10 PÉRDIDA DE 10 KG EN 60 DÍAS	1.700 €	1.445 €	**1.300 €**
BALÓN INTRAGÁSTRICO	6.475 €	5.500 €	**5.180 €**

Promoción especial en tiempo limitado (no acumulable)
Tarifas válidas hasta el 31/12/08

Los tratamientos Moldea 5 y Pérdida 10 incluyen los alimentos proteicos necesarios, analíticas y una sesión semanal de aparatología.

15% de descuento en el resto de tratamientos

902 12 33 66
www.clinicalondres.es

REJUVENECIMIENTO FACIAL • NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO • FOTODEPILACIÓN MÉDICA LÁSER • TRATAMIENTOS VASCULARES • CIRUGÍA ESTÉTICA • BALÓN INTRAGÁSTRICO

CLÍNICA LONDRES
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

BARCELONA / BILBAO / CASTELLÓN / CIUDAD REAL / MADRID / MURCIA / SABADELL / TARRAGONA