

Abracadabra

EJEMPLAR GRATUÍTO

Nº23

CÓMETE EL VERANO

RECETA

**PASATIEMPOS: CHISTES,
ADIVINANZAS, TRABA LENGUAS...**

GALERÍA DE FOTOS

LECTURAS REFRESCANTES

¿QUÉ HAY DE NUEVO...?



**Deputación
DA CORUÑA**

BIBLIOTECA INFANTIL E XUVENIL

C/ Riego de Agua 37, 15001 A Coruña



Ya llegó el verano!!!! Por fin!!!! Me encanta el verano. Buen tiempo, playa, juegos, piscina, excursiones, deporte, helados... y por supuesto, vacaciones!!!! En verano todo está bien. Bueno, menos para mi madre, que siempre dice que el verano afecta negativamente a nuestra alimentación, porque pasamos un poco, comemos fuera de casa... esas cosas... A mi me da un poco de pena que se estrese tanto en una época que es para relajarse y disfrutar. ¿A vuestras madres les pasa lo mismo? Por si acaso, he decidido hacer todo lo posible para que todas las madres del mundo puedan disfrutar de unas vacaciones relajadas, y para ello, aquí os dejo algunos consejillos para disfrutar de un verano genial, sin dejar de lado unos hábitos alimentarios saludables.

Antes de nada, dejar claro, que en verano, con la subida de temperaturas, es muy importante hidratarse, es decir, hay que beber. Principalmente agua, más o menos 8 vasos de agua diarios. Los zumos de frutas, si son naturales, también son una buena elección, porque además nos aportan vitaminas y minerales.

En cuanto a las comidas, se deben mantener, en lo posible, los horarios, porque la rutina regula el apetito; y hacer 5 comidas al día. Tres comidas principales: desayuno, comida y cena; y otras dos más ligeritas: una a media mañana y otra a media tarde. Recordad que no es bueno comer a prisa, y que masticar bien favorece la digestión y evita los gases, que por mucho que alguno se ría, ¡¡¡no son graciosos!!!

El desayuno, imprescindible. Aunque nos levantemos más tarde (yo no, porque quiero aprovechar el día al máximo haciendo todo lo que me gusta) hay que comenzar el día con un buen desayuno. Ya sabéis, leche, cereales y zumo o fruta.

Para las comidas y cenas, escogeremos alimentos de temporada, como las frutas, verduras y hortalizas. Una buena opción son las ensaladas, que además mantienen la piel nutrida e hidratada frente al sol. Recordad que también existen ensaladas de pasta y arroz que combinan muy bien con verduras, frutas, hortalizas, pollo, gambas, bonito o huevo, entre otras muchas cosas. Ah!! Y si

coméis fuera de casa evitad comidas que tengan salsas, como la mahonesa, ya que es donde puede haber más riesgo de que tengan microorganismos como la salmonella, que pueden estropearnos unos cuantos días. También os recomiendo que evitéis las frituras. Mejor alimentos a la plancha, guisados o cocidos.

En cuanto a las meriendas, y a media mañana, no hace falta que os diga nada. Los bocadillos, la leche, el yogur y los zumos naturales o la fruta van estupendamente.

Sí, vale. Ya se lo que me vais a decir. Que estoy un poco pesadita con las frutas y verduras, pero es que si son tan buenas, y van tan bien en esta época, pues tengo que decíroslo.

Ah!!!! Por cierto. Me he fijado que en el mundo vegetal existen algunos parecidos razonables con partes del cuerpo humano, y que casualmente van bien para dicha parte. Por ejemplo, una rebanada de zanahoria se parece a un ojo y es buena para la vista. Un tomate tiene cuatro especies de cámaras y es rojo, y este alimento es bueno para el corazón, que también tiene cuatro cavidades (las aurículas y los ventrículos). Y una nuez, ¿a qué se os parece? A que sí!!!! Es como un pequeño cerebro, con sus dos hemisferios, y son muy recomendables para mejorar la conexión entre las neuronas y mejorar la memoria.

Alucinante, ¿verdad? No sé vosotros, pero yo, la próxima vez que coma, me pienso fijar en si alguno de los alimentos que voy a tomar se parecen a alguna parte de mi cuerpo, y si es así, comprobaré sus beneficios. Quien sabe, a lo mejor algún día los alimentos se terminan clasificando por sus parecidos... ja, ja, ja.

En fin, os dejo, que tengo que comprobar si el racimo de uvas que me voy a comer se parece a algo. ¡¡¡¡¡Feliz verano y nos vemos a la vuelta!!!!!!

Flores de fruta

Instrucciones

- Primero cortamos la piña en rodajas.
- Le quitamos la piel a las rodajas.
- Después, les damos forma de flores.
- Cogemos uno de los palillos largos y vamos ensartando una uva y después un arándano hasta que cubramos el palillo.
- Clavamos la flor de piña al final de los palillos.
- Y por último, le ponemos un arándano o un trozo de otra fruta pequeña de un color llamativo para contrastar.
- ¡Y a comer!



Recomendaciones

Podéis utilizar cualquier tipo de fruta para los palillos o para los centros, pero os recomendamos las uvas por el color y los arándanos por el sabor. ¡También podéis llenar el fondo de uvas para que quede más chulo!!

Ingredientes

- Piña
- Uvas
- Arándanos
- Palillos largos
- Un cuchillo
- Un florero

¿Sabíais que existen más de 20.000 especies vegetales comestibles y menos de 20 especies representan el 90% de nuestra alimentación?



PASATIEMPOS

CHISTES

Alex y Nacho de 14 años, nos dejan unos cuantos chistes:

Va una tortuga y choca contra un caracol, entonces viene la policía y le pregunta al caracol:

¿Qué ha pasado aquí?

Y el caracol dice:

- No sé, fue todo tan rápido.

Mi hijo en su trabajo está como pez en agua

¿Qué hace?

Nada

Va un barco de vela y de repente se apaga.

¿Qué le dice un semáforo a otro?

No me mires que me estoy cambiando

Se abre el telón y aparece Paca metiendo los dedos en un enchufe.

Se cierra el telón. ¿Cómo se llama la obra?

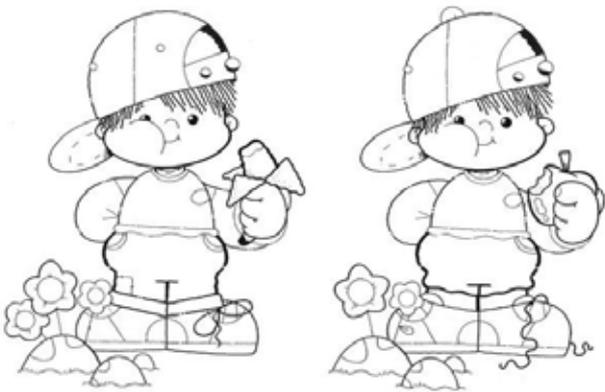
El amperio contra Paca.

Se abre el telón y están cinco jugadores y el sexto no puede tirar.

Se cierra el telón. ¿Cómo se llama la obra?

El sexto sin tiro.

7 DIFERENCIAS



CURIOSIDADES

¿Pones mala cara cuando te sirven lechuga o acelgas?, ¿qué te parecería probar uno de estos platos tan exóticos?:

Lengua de pato (China), encebollado de canguro (Australia), orugas en escabeche (Congo), saltamontes asados (Filipinas), sopa de perro (Corea del Norte), tarántula frita (Camboya)

TRABALENGUAS

El que poco coco come, poco coco compra;

Como yo poco coco como, poco coco compro.

Un limón, medio melón, dos limones, medio melón, tres limones, medio melón, cuatro limones, medio melón, cinco limones, medio melón, seis limones, medio melón, siete limones, medio melón,...

SOPA DE LETRAS

Localiza 12 frutas para refrescarte este verano

A	G	U	O	E	S	I	A	S	M
P	U	N	A	R	A	N	J	A	E
L	S	I	R	M	N	O	E	N	L
A	N	A	E	I	S	A	O	D	O
T	I	L	P	R	Z	Z	G	I	C
A	O	F	R	P	S	A	N	A	O
N	L	A	R	P	U	V	A	D	T
O	R	E	O	L	I	A	M	A	O
H	C	Z	T	I	M	Ñ	C	B	N
V	A	L	I	M	O	N	A	G	O



LECTURAS REFRESCANTES

La mejor guía de recomendaciones de lectura para niños y jóvenes de 7 a 18 años.



PARA LEER...

DE 7 A 9 AÑOS

- Vacaciones en Pompeya de *Mary Pope Osborne*
- A illa do tesouro, adaptación de la novela de *Robert L. Stevenson*
- Sito Kesito y su robot gigantesco de *Dav Pilkey*
- Claude de vacaciones de *Alex T. Smith*
- Wendy Quill es la cola del cocodrilo de *Wendy Meddour*
- Morris diviértenos de *Gabriela Keselman*

DE 9 A 12 AÑOS

- Nate el grande de *Lincoln Peirce*
- Leila Blue de *Miriam Dubini*
- Sam Zipper un crack incomprendido de *Henry Winkler*
- Espectros y experimentos de *Marcus Sedgwick*
- Agata Mystery de *Steve Stevenson*
- Mira que eres apuesto, Señor Pringoso! de *Andy Stanton*
- El pequeño Spirou de *Tome y Janry*

DE 12 A 15 AÑOS

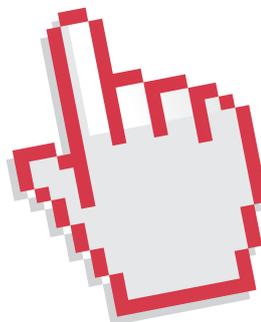
- La banda de Zoé de *Ana García- Siñeriz*
- Tom Gates. Excusas perfectas (y otras cosillas Geniales) de *Liz Pichon*
- Yo, Elvis Riboldi y el restaurante chino de *Bono Bidari*
- El club de las zapatillas rojas de *Ana Punset*
- En busca de Wondla de *Tony Diterlizzi*
- Desastre & Total. Agencia de detectives No.1 de *Stephan Pastis*
- El club de los malditos. Maldita hermana de *Gemma Lienas*
- La increíble historia de...el chico del millón de *David Walliams*

DE 15 A 18 AÑOS

- El libro de los portales de *Laura Gallego*
- En llamas de *Suzanne Collins*
- Percy Jackson y los dioses del Olimpo de *Rick Riordan*
- Divergente de *Veronica Roth*
- Canciones para Paula de *Blue Jeans*
- Cazadores de sombras de *Cassandra Clare*
- Una canción para ti de *Sarah Dessen*

QUÉ HAY DE NUEVO...

- * Cambio de horario. En verano podéis acudir a la biblioteca de lunes a viernes en horario de 10:30 a 14:00 h por la mañana y de 17:00 a 20:30 h por la tarde.
- * ACTIVIDADES. Durante el mes de julio tenemos talleres de pintura "Las Vanguardias: color y emoción" en los que podéis descubrir pintores del S.XX como Rousseau, Hokusai, Gustave Klimt, Joan Miró y Van Gogh. Infórmate en la Biblioteca.
- * Podéis consultar en la web o en la biblioteca la guía con lecturas refrescantes que hemos elaborado para este verano.
- * Hemos puesto a vuestra disposición un servicio de reservas. Si os interesa algún libro o DVD que esté prestado, podéis hacer la reserva y en cuanto sea devuelto, os avisaremos por teléfono.
- * BONOLIBRO. Todos aquellos que habéis finalizado el bonolibro podéis llevar en préstamo 5 libros, 3 audiovisuales y 2 revistas durante todo el verano.
- * Os recordamos que también estamos en la red:
WEB: <http://www.dicoruna.es/biblioteca>
Blog: <http://bibliotecadicoruna.blogspot.com>
Fotos: www.flirckr.com/photos/bibliotecadicoruna



Diputación de A Coruña. C/ Riego de Agua
no.37, 15001 A Coruña. Tfno: 981 080 171
<http://www.dicoruna.es/biblioteca>
Depósito Legal: C 4802-2008