

# múltiples

Número 48

Moda Múltiple  
Otoño 2016

Recetas  
Guacamole casero

Yo soy niño  
y tu niña  
Expresión libre y sana de la  
sexualidad de los pequeños

Deporte  
con hijos  
Los beneficios  
de la actividad  
física

María Jesús  
Tarrat  
Voluntaria del  
Año 2015

**Daida e Iballa Ruano**  
Reinas del Windsurf Mundial







**FAUNIA**

LEONES DE STELLER  
**DESCÚBRELOS**  
MÁS CERCA IMPOSIBLE

**¡LOS ESPERAMOS!**

SÍGUENOS EN:    

 [faunia.es](http://faunia.es)



# Sumario

Queridos socios,

En estas fechas en las que muchos de vosotros habéis podido disfrutar de unos merecidos días de descanso con la familia o estáis a punto de hacerlo, desde Amapamu queremos haceros llegar las noticias más recientes de nuestra Asociación.

Durante estos meses veraniegos, en los que algunas de las habituales actividades lúdicas y culturales bajan el ritmo para adaptarse al periodo vacacional de nuestras familias, el grupo de voluntarios de Amapamu encargado de las actividades de compra conjunta de libros de texto, está en su momento de máximo ajetreo.

Son días muy intensos para estos voluntarios que colaboran desde la trastienda de la Asociación, con un trabajo silencioso y en ocasiones poco gratificante cuando deben hacer frente a las inevitables incidencias. Igualmente y, por primera vez, el club multicompra de productos de alimentación e higiene infantil da servicio durante el mes de agosto, para asegurar que todas las familias se sigan beneficiando de sus importantes ahorros durante el verano. Gracias a todos ellos, la vuelta al cole, se nos hará un poco menos complicada en septiembre.

No hay palabras para agradecer a estos voluntarios su trabajo desinteresado y profesional en esta época en la que todos nos merecemos un descanso. La mayor o menor contribución de cada voluntario tiene el enorme valor de permitir que la labor de Amapamu continúe.

A la vuelta del verano esperamos sorprenderos nuevamente con la ya tradicional celebración del aniversario de Amapamu. Los voluntarios estamos trabajando con ilusión para intentar que sea algo especial. Aún no podemos adelantaros mucho, pero id reservándoos el fin de semana del 25 de septiembre por si os gustara el plan que os proponemos.

Os esperamos a todos allí, con muchas ganas de disfrutar de la gran familia que formamos en Amapamu y, por supuesto, con los brazos abiertos para recibirlos en el grupo de voluntarios si os animáis a colaborar en el equipo.

Un abrazo,

Lucila Menéndez Bueno

Presidenta Amapamu



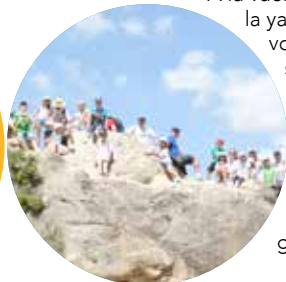
Editorial



Daida e Iballa Ruano  
Reinas del Windsurf Mundial



Deporte con hijos  
Beneficios de la actividad física



**Información general:**  
informacion@amapamu.org  
**Contacto con socios:**  
administracion@amapamu.org  
**Contacto con empresas colaboradoras:**  
relacionesconempresas@amapamu.org



**Twitter:** @Amapamu

**Facebook:** www.facebook.com/amapamu

**Instagram:** @amapamu

Múltiples es una publicación trimestral de AMAPAMU.  
(Asociación Madrileña de Padres de Hijos Nacidos de Partos Múltiples).

**Coordinación:** Comité de Redacción de AMAPAMU

**Coordina:** Carmen Peleato  
Colaboran: Laura Corral, Antonio Gil, Lucila Menéndez, Barbra Panaro, Lidia Robles y Clara Suárez

**Diseño y Maquetación:** Twin Media Comunicación S.L.

**Contacto:** revistamultiples@amapamu.org

**Depósito legal:** M. 16991-2002

**I.S.S.N.:** 1579-7163

**Impresión:** Método Gráfico

**Tirada:** 3.600 ejemplares



# DAIDA E IB Reinas



Las hermanas gemelas  
(Las Palmas de Gran Canaria, 1977)  
Entrenan juntas y



# BALLA RUANO del mar



Las Daida e Iballa Ruano  
son las grandes dominadoras del windsurf.  
compiten entre ellas.

**E**n el último mundial de windsurf Iballa ha conseguido el campeonato y Daida el subcampeonato, sumando entre las gemelas 25 títulos en el circuito profesional: dieciocho Daida y siete Iballa. Iballa se ha proclamado además campeona de Europa de Paddle Surf por segunda vez. Además de competir, las hermanas han creado el Club Deportivo Morenotwins para mujeres y niños y organizan el mundial de windsurf en Pozo Izquierdo.

*¿Qué creéis que es lo mejor de tener una hermana gemela? ¿Y lo no tan positivo?*

I: Es algo especial. De pequeñas siempre hemos estado juntas y tienes una compañera con la que jugar (de tu misma edad) y siempre haciendo lo mismo. De pequeñas, en todos los deportes nos ha ayudado a mejorar y a ser buenas por ese "pique" sano de "a ver quién lo hace mejor". En el windsurf nos ha pasado claramente. En el agua nos fijábamos en los errores de una y otra e íbamos corrigiendo, mejorando cada día. ¡Apenas dos años después de que empezáramos en este deporte, nos iniciamos en la copa del mundo! ¿Lo no tan positivo? (Se ríe) ¡Que a veces pasamos demasiado tiempo juntas!

D: Lo bueno es que desde muy pequeñas hemos compartido muchísimas cosas en la vida, amigos, experiencias, estudios, deporte. Es como crecer con un hermano pero con todo lo imaginable en común, misma edad, misma ropa, misma escuela... es una experiencia única y maravillosa. Lo que no es tan positivo es que cuesta un poco ver que cada una es como es y que por suerte tenemos dos formas de ser completamente diferente.

*¿Qué os cuentan vuestros padres de cómo se organizaban cuando nacisteis?*

I: Nosotras éramos las pequeña de la casa hasta que nació nuestro hermano Echedey. Antes de nosotras estaba la mayor: Sabina, luego José Antonio y de repente nosotras dos. Mi madre contaba con la ayuda de mi hermana mayor para cuidarnos aparte de mis tías, etc. (en la época de antes los hijos eran cosa de mujeres)

pero sí que creo que tuvo que hacer "maravillas" porque éramos familia numerosa.

D: Dicen que era como una pesadilla, cuando una lloraba la otra reía y viceversa (ríe). ¡Por suerte, crecer como familia numerosa nos ayudó a encontrar el equilibrio entre el bien y el mal!

*¿Creéis que vuestra infancia fue distinta a la de hermanas que no son gemelas idénticas? ¿En qué sentido?*

I: Yo creo que sí. Es diferente que la gente vea a dos niñas iguales. El tema de conversación siempre se basaba en eso... Siempre estaba la típica broma de ¿quién es quién? Fue muy divertido y siempre te quedas con muchísimas anécdotas de todos estos años. En cambio, unas hermanas mellizas, no idénticas, probablemente

**"Fuimos recogiendo material de segunda mano que los turistas iban tirando a la basura y mi padre arreglaba las tablas."**

tendrán otras vivencias. Nosotras, desde pequeña hemos hecho todo juntas: mismos deportes, mismas amistades, etc.

D: Sí que hubiese sido distinta. A nuestro alrededor, al menos, muchas personas no nos diferenciaban y nos miraban con los mismos ojos a las dos. A veces, nuestro padre castigaba a una cuando había sido la otra la que había hecho la perrería (ríe). Son cosas que pasaban en el día a día que, evidentemente, hubiese sido diferente si no hubiésemos sido idénticas.

*Con frecuencia nos cruzamos por la calle con desconocidos que se lanzan a hacer comentarios cuando ven a gemelas idénticas, o familias paseando a sus gemelos o trillizos. ¿os han parado por la calle también a vosotras? ¿Tenéis alguna anécdota que contaros?*

I: Sí, ¡muchísimas! A veces han pensado que era Daida (sin saber que había una hermana gemela que era yo), me han hablado de una conversación que habían tenido y yo les he interrumpido: "perdona pero creo que te refieres a Daida". Y contestarme: "sí tú eres Daida..." Y yo: "no, yo no soy Daida, soy su hermana gemela". La otra persona no se lo podía creer y final

a veces he tenido que sacar mi DNI para que me pudiera creer. Al final, la otra persona se sonrojaba y me pedía disculpas... ¡así muchas veces!

D: Ahora mismo ya no tanto, por suerte (ríe). Antes era a diario. La anécdota más graciosa fue un amigo que tenemos en común, me felicita por mi cumpleaños y me pregunta: ¿y el de tu hermana cuándo es?

*¿Cómo surgió vuestra pasión común por el windsurf? ¿Tenéis alguna otra afición o interés en común?*

I: Vivimos en el sureste de Gran Canaria en un pueblo conocido como Pozo Izquierdo. Es un pueblo de pescadores pero muy famoso por sus vientos alisios y donde llevan organizando un mundial de windsurf en los últimos 27 años. Antes, este deporte era para los turistas. La gente del pueblo no lo practicaba, los niños sólo cogían olas. Un día, cuando teníamos diecisiete años, un señor del pueblo nos ofreció un material que tenía de iniciación y que no lo quería, así que lo cogimos y empezamos a practicar junto a otros dos amigos por nuestra cuenta, compartiendo un ratito cada uno y ayudándonos mutuamente. Fuimos recogiendo material de segunda mano que los turistas iban tirando a la basura y mi padre arreglaba las tablas etc. Algunos turistas también nos regalaron material y así, poco a poco, hasta que fuimos teniendo un material cada uno y pudimos ir al agua los cuatro a la vez.

Nuestro padre nos prometió un viaje a Hawái si llegábamos a la universidad. Y cuando lo hicimos, lo quisimos cambiar por un set de velas de windsurf. Él había ahorrado durante años para el viaje y acabó comprando en una tienda local varias





velas para cada una. En unos meses salieron los primeros patrocinadores, ayudas directas de la marca y a partir de ahí, decidimos dedicarnos 100% al deporte. Fue un sueño hecho realidad. Aunque es muy difícil vivir del deporte, tenemos la suerte de decir que hemos hecho el deporte que queríamos.

D: Desde muy pequeñas hacíamos algún deporte de competición: atletismo, baloncesto, body board... el hecho de vivir el Pozo Izquierdo y al lado de la playa facilitó el hecho de iniciarnos en este precioso deporte. Antes estaba al alcance de unos pocos, con el paso del tiempo este pequeño pueblo de pescadores se ha convertido en un referente a nivel mundial.

*Vosotras que habéis pasado tanto tiempo juntas compartiendo tantas cosas, ¿qué consejo le daríais a los hermanos gemelos para llevarse mejor?*

I: Que cada uno respete el espacio y las opiniones del otro. Y en caso de que haya mal entendidos, que haya mucha comunicación. Por lo menos ésta es la teoría.

D: Tener claro que cada uno es como es. Dos personas diferentes y dos formas de pensar diferentes totalmente respetables.

*¿Daríais algún consejo a las familias que están esperando gemelos?*

I: Primero mucha paciencia y que disfruten de los momentos especiales que sus hijos les van a hacer vivir.

D: Paciencia y más paciencia. También añadiría que intentaran evitar vestirlas siempre igual! (ríe).



*A finales de 2011 tuviste un grave problema de salud, Daida, ¿qué papel jugó tu hermana en esa época? ¿Cómo lo viviste tú, Ibella?*

D: Mi hermana me apoyó en todo momento, se preocupó mucho al igual que el resto de mi familia, mi pareja, mis amigos y yo. Intenté siempre pensar en positivo, sabía que estaba en buenas manos y que saldría adelante. El windsurf me ayudó a curarme del cáncer.

I: Pues no solo yo, sino la familia entera y su novio lo vivimos con Daida apoyándola. Lo sufrimos todos por igual. ¡Pero eso ya se ha acabado! Y ahora hay que vivir el momento y disfrutar de cada día.

*¿Habéis tenido algún otro momento especialmente difícil que hayáis tenido que afrontar juntas? ¿Cómo lo habéis resuelto?*

I: Aparte de la enfermedad de Daida, también la muerte de nuestra madre fue un momento muy difícil. Las dos estábamos en Hawái cuando pasó, el día de nuestro cumpleaños. Justo cumplimos 25 años y la noche anterior hablamos las dos por teléfono con ella. Sus últimas palabras fueron: "las quiero mucho mis hijas". ¿Resuelto? pues esas cosas no se resuelven. Vives con ello y el tiempo cura un poco las heridas, sólo nos queda su recuerdo y los momentos felices con ella.

D: El fallecimiento de nuestra madre fue otro momento súper difícil y doloroso. Mi hermana mayor nos dijo desde el principio que no se nos pasara por la cabeza dejar nuestra carrera como deportistas, que ella nos sigue desde allá arriba. Me costó mucho decidirme, pero finalmente creo que hicimos lo correcto.

*¿Cómo diríais que ha ido evolucionando la relación entre vosotras?*

I: Pues creo que ahora cada una hace sus cosas, tenemos algo en común: el deporte del windsurf, pero cada una hace su vida. Yo ahora vivo en Fuerteventura más tiempo y hablamos cada día, pero no pasamos todo el día juntas. Yo estoy más con el stand up paddle surf, otros viajes, otros amigos y compañeros.

**"Tener claro que cada uno es como es. Dos personas diferentes y dos formas de pensar diferentes totalmente respetables."**

D: Pues diferente, que es al final lo que más necesitábamos. Cada una tiene su vida y sus cosas, pero siempre el deporte y la familia como denominador común.

*¿Qué aspectos son los más complicados de gestionar en vuestro deporte? ¿Cómo os organizáis para entrenar juntas tan a menudo? ¿Es una ventaja o es una desventaja entrenar con tu hermana gemela?*

I: Cuando estoy en Gran Canaria entreno juntas pero, si no, yo tengo mis rutinas, mis entrenamientos específicos dentro y fuera del agua, sobre todo porque me estoy enfocando a varios deportes a la vez.

D: Creo que hay más ventajas que desventajas. Cuando coincide, navegamos juntas e intentamos forzar el listón más arriba.

*¿Cómo lleváis ser hermanas y, a la vez, contrincantes?*



I: Bien. Yo creo que esto ha sido un aspecto positivo desde el principio. Nos ha ayudado a aprender más rápido los deportes que practicábamos, siempre fijándonos la una a la otra.

“En el agua nos fijábamos en los errores de una y otra e íbamos corrigiendo, mejorando cada día.”

D: Nos hemos acostumbrado a eso, hermanas y contrincantes dentro del agua. Es un deporte individual, así que las dos buscamos siempre la victoria.

*Contribuís muy activamente al deporte con mujeres y familias a través de Club Deportivo Morenotwins, ¿cómo surgió esta idea?*

I: Pues la idea surgió cuando pensamos hacer unos campus de chicas y niños para introducirlos en el deporte y también para enseñarles a ser profesionales en el windsurf. Fuimos haciendo varios durante años y desde hace unos años organizamos con el Club Deportivo Morenotwins el mundial de windsurf en Pozo Izquierdo.

D: La idea surgió a raíz de la falta que hacía aquí en las islas. Hacía falta impulsar de forma diferente el deporte, así que empezamos con las mujeres y los niños y, posteriormente, (los últimos cuatro años) organizando el mundial de windsurf en la playa de Pozo Izquierdo durante el mes de julio. Es un gran festival de música y deporte que nos lleva nueve meses organizarlo.

*¿Cuál es el reto que tenéis ahora mismo por delante? Después de veinticinco títulos, ¿qué perseguís ahora mismo?*

I: Personalmente, mi reto es seguir en los dos deportes en nivel más alto posible, representar a nuestros patrocinadores de la mejor forma y seguir luchando por traer a casa esos títulos. Detrás hay un gran sacrificio de entrenamientos y constancia.

D: Yo me dejo llevar e intento disfrutar de todos los momentos que te ofrece la vida, aprender de los errores y seguir creciendo y madurando. Por suerte, la vida es mucho más que veinticinco títulos mundiales. Recientemente he acabado la carrera de fisioterapia y me dedico parcialmente a ella, es una experiencia única y gratificante poder ayudar a las personas a salir de sus lesiones o incapacidades funcionales que les impiden hacer su día a día.

*¿Pensáis que falta alguna ayuda institucional para familias de gemelos o múltiples?*

I: Yo creo que sí, sobre todo si son familias necesitadas. En mi casa mi padre era el único trabajando para una familia de ocho personas (en la que se incluía mi abuela). Los fines de semana íbamos a pescar y mi madre llenaba el congelador para ir sacando durante el invierno. Hay muchas familias en España que necesitan ayuda.

D: Yo creo que sí, sobre todo cuando son familias numerosas. No es fácil sacar adelante a uno, imagínate a dos a la vez. Sería totalmente razonable solicitar ayuda.

*Amapamu es una asociación con casi 6000 familias de gemelos, trillizos y más de Madrid que gestionan voluntarios y que pretende ayudar a las familias con actividades como compra conjunta, talleres, actividades de ocio, peticiones a la administración... ¿Os parece importante la labor de asociaciones como esta?*

I: Todo tipo de ayudas para familias con estas necesidades, es poca.

D: Además de importante es algo mágico y diferente, que se adapta a las dificultades de los años malos que estamos pasando. Bravo por Amapamu y les deseo muchísima fuerza para seguir luchando y agradecer vuestra labor desde Canarias. 🙌







# FIESTA DE ANIVERSARIO DE AMAPAMU

Amapamu celebra su 17º aniversario el domingo 25 de septiembre en Faunia, parque temático de la naturaleza, a partir de las 10:30. Durante esta jornada, contaremos con un espectáculo didáctico de mamíferos marinos especial para nuestros socios, concursos, sorteos y divertidas actividades para toda la familia.

La celebración se desarrollará entre las 10:30 y las 14:30, con un programa especialmente preparado para nuestros socios, y a partir de esa hora, tendremos la posibilidad de seguir disfrutando del parque hasta su cierre a las 19:00.

Este año, el tema de nuestra fiesta será la Fauna múltiple y nos encantará que todos los que queráis, vengáis disfrazados de vuestro animal favorito y poséis en el photocall de Amapamu para participar en el concurso de fotos familiares. Los que lo deseen, también podrán caracterizarse con nuestros pintacaros.

Amapamu ofrecerá a los asistentes un pequeño almuerzo a media mañana y celebraremos un año más

en la andadura de nuestra asociación. También se realizará el sorteo de interesantes regalos entre las familias que asistan al evento.

Las plazas son limitadas y exclusivas para las familias socias. Para asistir, por favor, leed las instrucciones que se han publicado la web. Es imprescindible realizar la inscripción en la actividad utilizando el formulario que encontraréis al registraros en la web y traer

impresa la invitación personalizada que recibiréis por correo electrónico unos días antes del evento.

En nuestra web, [www.amapamu.org](http://www.amapamu.org), podéis encontrar el programa detallado y toda la información que necesitáis.

¡Nos vemos en Faunia! 🐾



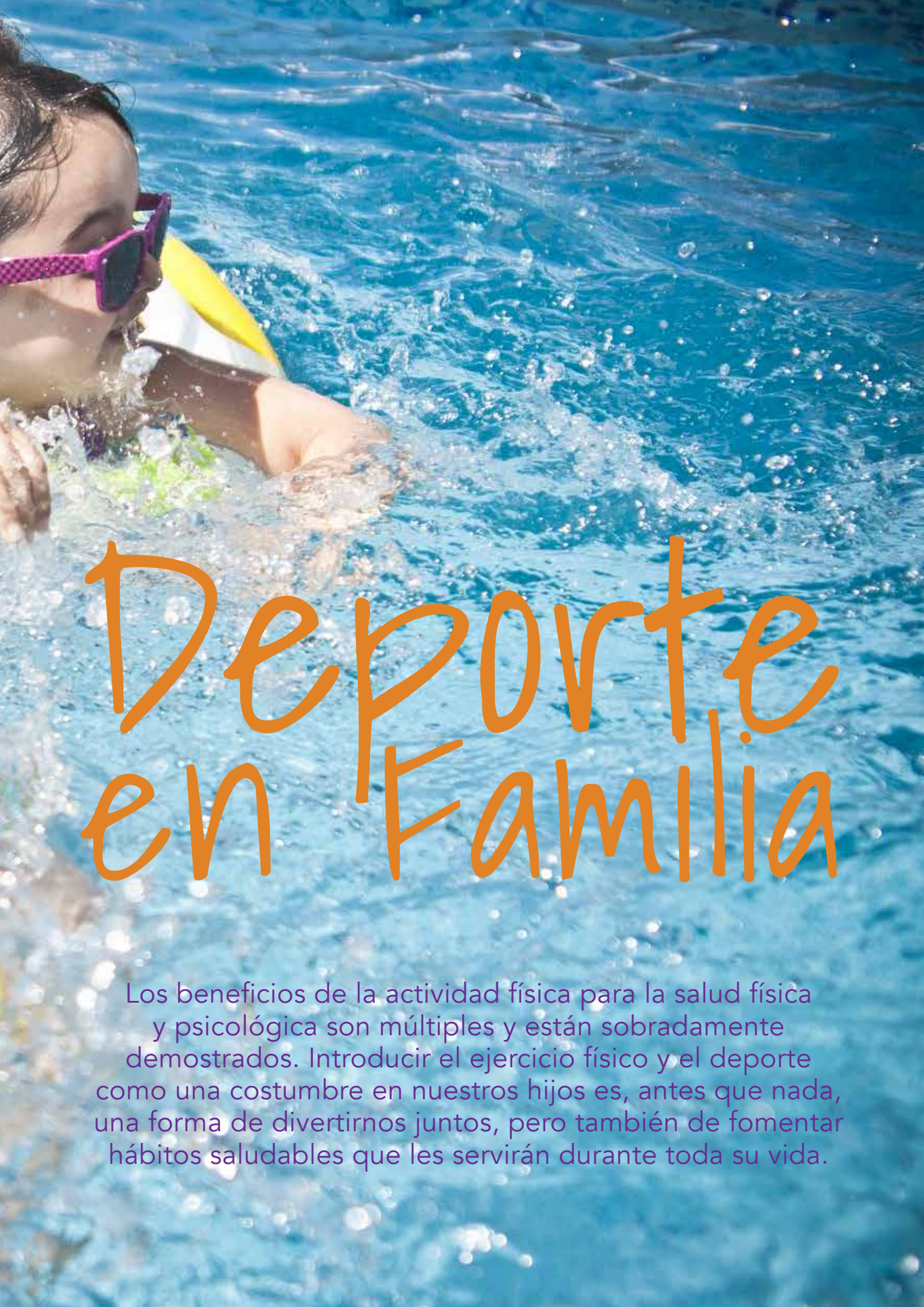


*Múltiples*

DEPORTE CON HIJOS







# Deporte en Familia

Los beneficios de la actividad física para la salud física y psicológica son múltiples y están sobradamente demostrados. Introducir el ejercicio físico y el deporte como una costumbre en nuestros hijos es, antes que nada, una forma de divertirnos juntos, pero también de fomentar hábitos saludables que les servirán durante toda su vida.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que existen “evidencias concluyentes de que la actividad física frecuente mejora sustancialmente la forma física y el estado de salud de niños y jóvenes”. En comparación con chicas y chicos que no hacen ejercicio, los más activos tienen “un mejor estado cardiorrespiratorio y mayor resistencia muscular, una mejora de su salud, menos grasa corporal, un perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular y metabólica más favorable, una mejor salud ósea y una menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión”. Además, los niños que hacen deporte, tienen la oportunidad de desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar psicológico. Nada más sano, por lo tanto, que promover el ejercicio físico en nuestros hijos.

Nada más sano que promover el ejercicio físico en nuestros hijos.

A pesar de todo ello, el ministerio de Sanidad español indica que “solo una tercera parte de la infancia y la adolescencia españolas desarrolla suficiente actividad para alcanzar un crecimiento y un desarrollo saludables” y la situación en España es comparativamente peor en tiempo dedicado al ejercicio físico que en otros países de nuestro entorno.

Solo una tercera parte de los niños hace suficiente ejercicio

Hacer ejercicio con nuestros hijos pretende instaurar hábitos saludables, evitar el sedentarismo, fomentar el respeto por la naturaleza, a la vez que enseñamos valores como trabajo en equipo, el esfuerzo, la perseverancia, el compañerismo y la colaboración. Además, compartir estos momentos nos permite disfrutar de un tiempo relajado con nuestros hijos, que suele escasear, y aprovechar para salir de la rutina mostrando un aspecto diferente de nosotros como padres.

## ¿Es importante empezar pronto?

Los expertos proponen comenzar a introducir en la infancia hábitos físicos para que estos se mantengan en la adolescencia, cuando se comprueba que el estilo de vida de los jóvenes se hace más sedentario y, según los estudios realizados, se buscan otras formas de entretenimiento diferentes al juego activo y al deporte. Si los chicos y chicas tienen una afición relacionada con la naturaleza, el ejercicio físico o el deporte en equipo, tendrán una alternativa a las diversiones relacionadas con las pantallas, que ocupan muchas veces todo el tiempo de ocio de los adolescentes.

El movimiento es esencial para su desarrollo y para su conocimiento del mundo

Como elemento central se hace hincapié en la necesidad de que la actividad física de nuestros hijos se relacione con una experiencia positiva y atractiva, con una forma de disfrutar, más que con una obligación o algo que se realiza de forma forzada, para que el hábito se mantenga más adelante en la vida. Entre las recomendaciones del organismo de salud se proponen expresamente la diversión de nuestros hijos, y la importancia de servir de modelo de nuestros hijos en nuestra actividad física y de compartir con ellos momentos de juego activo y de ejercicio para que la relación con el deporte sea duradera.

## ¿Cuándo empezar?

Los papás y las mamás más activos suelen echar de menos su anterior nivel de ejercicio sobre todo durante los primeros meses de los múltiples, cuando los bebés suelen acaparar toda su atención y energía. En cuanto lo ven factible, buscan momentos para hacer deporte con sus bebés, ya sea corriendo con un carrito, llevándoles a andar en una mochila, etc. Los demás padres enseguida se darán cuenta de que es una manera sencilla y divertida de entretener a dos o más bebés y de involucrar a hermanos mayores si los hay. Muy pronto se puede jugar con ellos a lanzar una pelota blandita y, en cuanto caminan, se multiplican las posibilidades de compartir actividades físicas divertidas con gemelos, trillizos o más.

Durante los primeros años de los niños el movimiento es esencial para su desarrollo y para su conocimiento del mundo. Es muy adecuado dejarles explorar en lugares donde no tengan peligro y mancharse si es necesario. Cuando tenemos a dos o más bebés explorando, para nuestra tranquilidad y su seguridad es muy recomendable tener la casa a prueba de niños, protegiendo enchufes, esquinas, objetos que puedan romperse o que puedan dañarlos.

En sus primeros años podremos jugar con ellos al escondite, a pilla pilla, a correr, al balón, a trepar, a saltar, a bailar, podrán montar en triciclo... Muy pronto podrán también aprender a nadar, lo que además de favorecer su desarrollo es muy positivo para su seguridad y podremos pasar con ellos buenos ratos en el agua. Luego vendrán el senderismo y la bici para compartir paseos, el esquí o patinar y los deportes con reglas algo más adelante...

Durante los primeros años de los niños el movimiento es esencial para su desarrollo y para su conocimiento del mundo. Es muy adecuado dejarles explorar en lugares donde no tengan peligro y mancharse si es necesario. Cuando tenemos a dos o más bebés explorando, para nuestra tranquilidad y su seguridad es muy recomendable tener la casa a prueba de niños, protegiendo enchufes, esquinas, objetos que puedan romperse o que puedan dañarlos.

La OMS recomienda 60 minutos diarios de ejercicio a niños y adolescentes

En sus primeros años podremos jugar con ellos al escondite, a pilla pilla, a correr, al balón, a trepar, a saltar, a bailar, podrán montar en triciclo... Muy pronto podrán también aprender a nadar, lo que además de favorecer su desarrollo es muy positivo para su seguridad y podremos pasar con ellos buenos ratos en el agua. Luego vendrán el senderismo y la bici para compartir paseos, el esquí o patinar y los deportes con reglas algo más adelante...

## ¿Cuánto tiempo dedicamos?

En los primeros años los niños estarán activos gran parte del tiempo y les vendrá muy bien que participemos en sus juegos. A partir de los seis años, la OMS recomienda la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios para ayudar a los



niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable, que se puede fraccionar en periodos de 15 o 30 minutos. Si se supera este mínimo, la OMS indica que los beneficios serán superiores.

El ejercicio que realizan en el colegio no suele ser suficiente para cumplir con los mínimos que necesitan nuestros hijos para su crecimiento saludable, por lo que habitualmente elegimos actividades extraescolares deportivas para complementar esta parte de su educación. No obstante, no debemos olvidar la importancia de que esta actividad tenga una continuación en la familia, el mejor modelo para nuestros hijos.

### ¿Qué actividades podemos realizar?

Se recomienda que los niños y adolescentes realicen regularmente ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades, ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas,

cas, y actividades que conlleven esfuerzo físico, para fomentar la salud de los huesos.

Es importante que cada uno se decante por el tipo de actividad o deporte que más le motive

La importancia de hacer ejercicio en familia no hay que confundirlo con la necesidad de que todos tengamos que hacer siempre el mismo tipo de actividad o que sea vital hacerlo siempre juntos. Conforme los niños crecen, van mostrando sus preferencias y es importante que cada uno se decante por el tipo de actividad o deporte que más le motive. No necesariamente nuestros gemelos o trillizos van a aficionarse al mismo deporte y

tenemos que estar preparados para buscar oportunidades para que cada uno se desarrolle de la forma más acorde con su personalidad.

Hay niños más competitivos que querrán realizar algún deporte de equipo en una liga como el baloncesto o el fútbol, niños independientes que prefieran actividades más individuales como atletismo o el tenis, niños que no deseen competir y que prefieran el patinaje o aquellos a los que les gusten las artes marciales. Lo esencial es que hayamos creado este buen hábito desde pequeños, que el ejercicio nos permita compartir buenos ratos juntos y que en adelante encuentren una actividad que les resulte divertida y estimulante.

Pero respetando siempre estas preferencias, hay actividades que es fácil poder compartir, sobre todo durante la infancia, porque suelen ser agradables para todos y sencillas de poner en práctica. Además de los citados juegos con balón, saltar, bailar, pilla pilla, patinar... aquí van algunas ideas para hacer con nuestros gemelos, trillizos y más. ¡Que lo paséis muy bien! ☀

## Senderismo

¿Qué hay más sencillo que un buen paseo por el campo? Se puede planificar una ruta breve, sin muchas cuestas ni terreno pedregoso, con fuentes para hidratarnos de manera regular y lo que más expectación crea, la parada para comer el bocadillo. Conforme los niños vayan creciendo se podrá aumentar el tiempo de la actividad y la dificultad del camino.

## Natación

Se trata del deporte más completo que existe. Enseñar a tus hijos a nadar, además de permitirlos pasar muy buenos ratos en el agua y, aunque nunca hay que bajar la guardia, os puede muchos sustos en la piscina en época estival. Para aprender hay muchos lugares en los que ofrecen cursos de matronatación y, más adelante, hay una gran variedad de alternativas para que enseñen a vuestros hijos a nadar. Aprendiendo juntos, se divertirán más y se sentirán más seguros. En verano es un ejercicio estupendo que se puede hacer en familia, ya sea en la piscina o en la playa, y se puede seguir practicando en muchas piscinas cubiertas municipales para no perder la costumbre. En el agua se puede nadar, bucear, jugar, hacer carreras, probar nuevas formas de lanzarse al agua... una manera muy divertida de pasar el tiempo juntos desde muy pronto, a la vez que nos mantenemos activos. El equipamiento es también simple y bastante asequible.

## Bicicleta

La bici es un elemento clave de cualquier infancia. Ir sobre ruedas siempre es una gran idea para los peques de la casa y ese momento de dar pedales siempre se recuerda con cariño. Tenemos varias opciones, si son solo dos y los hijos son pequeños, podemos acoplar sillitas en la parte trasera de nuestras bicis. También existen carritos especiales para bici con capacidad de hasta 3 niños que cuentan con cinturones de seguridad y elementos que absorben los impactos y las vibraciones. Si ya son mayores, pueden pedalear con nosotros en su propia bicicleta, ya sea con o sin ruedines. En algunos puntos de las ciudades y de las zonas costeras es fácil encontrar bicicletas tipo tándem si nos apetece probar esta modalidad. Ir en bici juntos en familia es un ejercicio maravilloso que además nos permite estar en contacto con la naturaleza. Cuando ya son adolescentes se pueden hacer grandes excursiones en bicicleta en lugares preparados para ello, con rutas en las que se combina el paseo con alojamientos a lo largo del camino.



Durante los últimos meses, hemos realizado un montón de actividades en las que hemos aprendido, conocido a gente nueva y disfrutado muchísimo, tanto pequeños como mayores.



## *Cuenta Cuentos Lucas y José Miguel*

Amapamu organizó una sesión de cuentacuentos de Lucas y José Miguel Carmona, hermanos gemelos, que representaron el cuento "Feliz noche a tod@s l@s niñ@s" escrito por ellos mismos, el 9 de abril. Al acto acudieron 73 niños con sus padres.

## *Visita al Bosque Encantado*

Tras haberlo tenido que posponer por la previsión de lluvia, finalmente el 24 de abril 300 socios con hijos de todas las edades pudieron realizar la visita al Bosque Encantado de San Martín de Valdeiglesias, pasando un estupendo día en el que compartimos la jornada completa en la naturaleza.



## *Concierto Asociación Síndrome de Williams de España*

Amapamu patrocinó la entrada de 300 socios al concierto ofrecido por l@s chic@s de la Asociación Síndrome de Williams de España en el Centro Cultural Villa de Móstoles el 21 de mayo, que dieron una lección de entrega y buen hacer.





## *Fin de Semana Multiactividad en Cuenca*

Este fin de semana multiactividad se realizó el fin de semana del 11 y 12 de junio de 2016 en la Alcarria de Cuenca. Las familias participantes pudieron elegir entre pasar un día de aventura, o el fin de semana completo montando en piragua en el embalse de Buendía, haciendo tiro con arco, recorriendo la ruta de las Caras y haciendo muchísimos juegos en familia.







*Visita al Museo Lunar y a la Ruta de las Casas Vivas de Fresnedillas de la Oliva*

Casi 150 socios se reunieron el día 2 de abril en una excursión de día completo para visitar el Museo Lunar y a la ruta de las Casas Vivas de Fresnedillas de la Oliva.





## *Visita al Castillo y a la Casa de la Tercia en Villarejo de Salván*

El día 4 de junio, cien socios de Amapamu pudieron visitar el castillo y a la casa de la Tercia en Villarejo de Salván y disfrutaron de un estupendo día al aire libre.



---

## *Taller de Control de Esfinteres*

Neuroped nos ofreció este taller para preparar mejor la retirada del pañal en nuestros hijos, buscando el mejor momento y las estrategias para facilitararlo. Se realizó el día 18 de junio con la asistencia de 26 padres y madres múltiples.







### *Cuentacuentos de Maisa Marbán*

El día 25 de junio, 36 niños asistieron a la sesión de cuentacuentos de Maisa Marbán disfrutando mucho de las historias de esta estupenda escritora.



### *Mecadillo de Segunda Mano*

El día 22 de mayo se realizó una actividad que, como es habitual, tuvo una gran aceptación entre socios y visitantes como muestra la imagen. Una buena ocasión de encontrar a buen precio artículos de bebé y de niños en buen estado y de poner a la venta todo aquello que las familias múltiples ya no necesitan.



## *Amapamu en los Medios*

### *TVE*

Amapamu, con nuestra presidenta Lucila Menéndez y con nuestra socia Sandra Gutiérrez, participó en un reportaje que realizó el Telediario de La 1 sobre el día a día de los múltiples.



### *El Mundo*

También participamos en el reportaje sobre múltiples de la sección de salud de El Mundo, con varias entrevistas a socios de Amapamu y algunos consejos para las familias que tienen o esperan múltiples.



### *El País*

Victoria Torres firma un completo reportaje en El País con estadísticas sobre el número de nacimientos y las dificultades más específicas con las que suelen encontrarse las familias con mellizos.







Kiabi

Blusa Niña €13,99  
Pichi Niña €13,00  
Camiseta Niño €7,00



Zara

Camiseta Niña €19,99



Gap

Chaqueta vaquera Niña €37,95  
Chaqueta bomber Niño €49,95



Victoria

Zapatos Niña €29,99

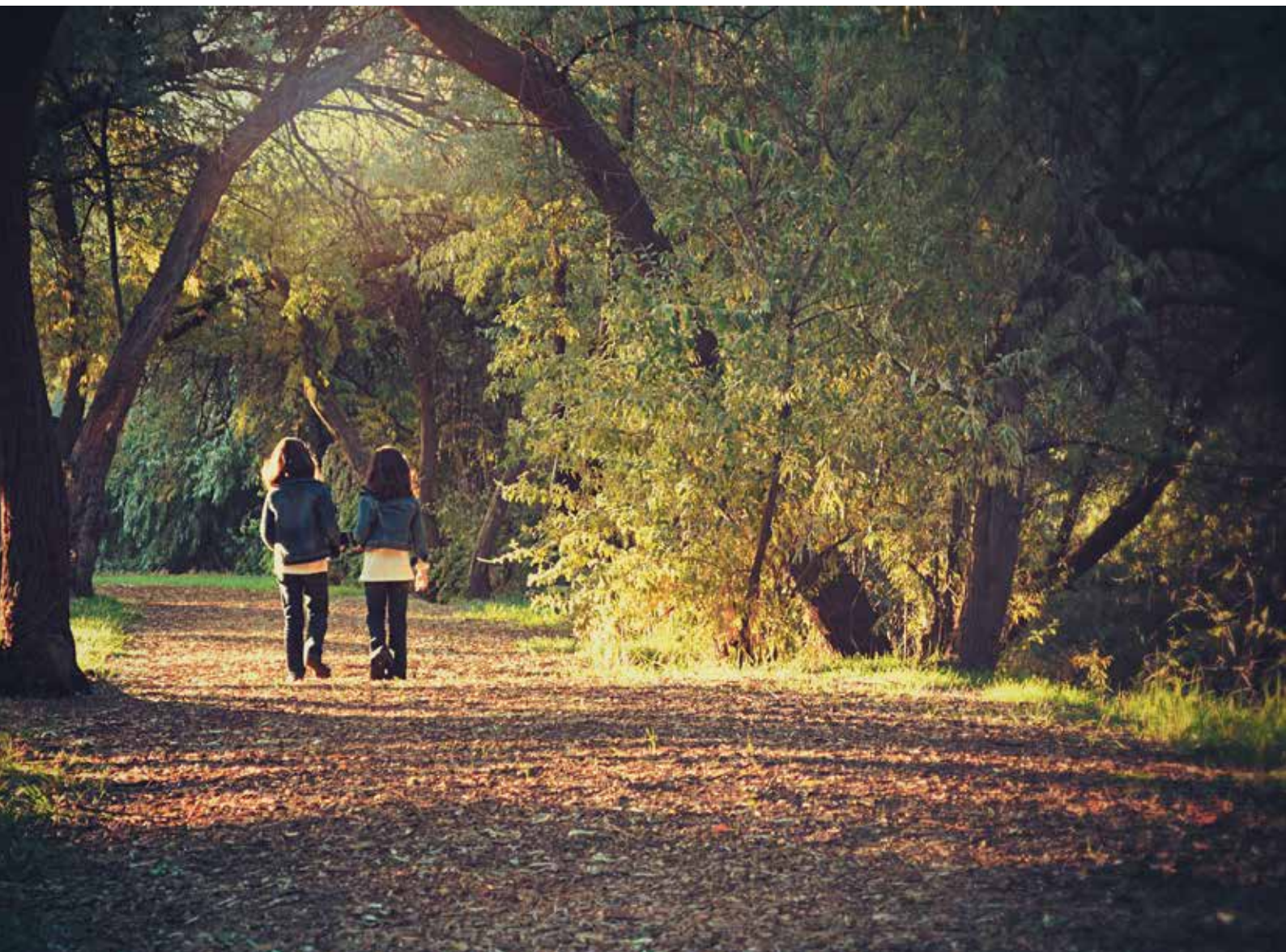


Zara

Pantalón Niño €19,95  
Zapato Niño €39,95







# Yo soy niño y tú, niña

La sexualidad es un aspecto más de la vida y nos acompaña allí donde vamos ya desde la infancia. Familias, profesorado y aquellas personas adultas con las que los niños establecen vínculos son referentes, sin ellos pretenderlo. Saber relacionarse, teniendo en cuenta las diferencias, es fundamental para una expresión libre y sana de la sexualidad en los pequeños.



**D**ebemos partir de la siguiente afirmación: la sexualidad infantil existe y se desarrolla y expresa a través de la curiosidad y el juego. Si admitimos que la sexualidad nos constituye como seres humanos, será más fácil reconocer que la educación sexual es fundamental y básica para el desarrollo de nuestros pequeños

Los niños son como esponjas, atienden a todo lo que ven y oyen. Por eso debemos darnos cuenta de que los educamos en la sexualidad con las palabras que decimos y las que no, con nuestros gestos, abrazos, caricias y muestras de afecto.

Aprenden que en el mundo hay niñas y niños y a distinguir a unos y otras por la apariencia externa, pero aún no saben lo que es el sexo. Sólo más tarde (entre los tres y cuatro años) descubrirán que las personas de uno y otro sexo tienen cuerpos diferentes.

Nombrar todas las partes del cuerpo humano facilita una visión integral del propio cuerpo. Identificar los genitales con sus nombres reales (pene y vulva) permite tratarlos como cualquier otra parte del cuerpo, sin connotaciones negativas ni ocultación. Hay otras palabras que se usan con el fin de transmitir cariño y complicidad: "Ellos traen otro vocabulario de casa, pero en la escuela usamos pene y vulva", admite Gema Torres, educadora de la Escuela Infantil El Cuquillo, en Alcobendas (Madrid).

—"Entre los dos y los tres años tienen muchísima curiosidad. Les decimos que somos diferentes los hombres de las mujeres y que los hombres tienen pene y las mujeres tienen vulva. Su maduración no da para otro tipo de explicaciones", comenta Gema.

Un buen punto de partida para tratar estas cuestiones es su propia evolución. Observando sus fotografías o vídeos, los niños y las niñas pueden ver cómo han ido cambiando sus cuerpos. Son relatos que les fascinan.

Si tenéis mellizos de diferente sexo tal vez hayáis comprobado cómo se han bañado juntos desde siempre, pero no es hasta este momento en torno a los dos años y medio o tres cuando, de repente, un día parecen darse cuenta de esta diferencia en el cuerpo de su hermana o su hermano.

Con dos o tres años, en ocasiones, besan y acarician a un niño o una niña que consideran especial y se encierran en una casita o se ponen debajo de una

Nombrar todas las partes del cuerpo humano facilita una visión integral del propio cuerpo.

mesa para buscar intimidad.

Estos "juegos amorosos" suelen tener el objetivo de pasarlo bien e imitar lo que creen que hacen las personas mayores y no tienen un sentido erótico tal y como lo entendemos los adultos. A esa edad, los descubrimientos sexuales tienen la misma significación que cualquier otro juego. "Es una cuestión de curiosidad y exploración", argumenta la educadora.

—"En el momento del cambio se miran entre ellos, te preguntan que por qué tienen una cosa que cuelga y muchas veces miran con más detenimiento, ves que mientras uno está haciendo pis otro esta de rodillas mirando por donde sale, de qué manera..., observando es como ellos aprenden", nos cuenta Gema Torres.

De ahí la importancia de ayudarles a que exploren, descubran y reconozcan su propio cuerpo para poder expresar su sexualidad de forma sana, libre, feliz y responsable.

Atender sus muestras de curiosidad, tanto si se expresan en forma de preguntas o en otras formas, es apoyarles en un proceso que les permite ir comprendiendo lo que les rodea. Lo interesante es acompañarles en sus descubrimientos y curiosidades, facilitándoles información con franqueza, aceptando su proceso y sin perder de vista que las niñas y los niños están muy abiertos a lo que se les dice y no suelen tener ningún tipo de prejuicios.

—"No hay una edad concreta, ellos empiezan a preguntar y entonces hay que empezar a responder, claramente y teniendo en cuenta el nivel de maduración", concluye Gema.





# Seguro como el amor materno

Calidad controlada en sintonía con la naturaleza

www.humana-baby.es



Humana



## pingo

Un pañal con sentido

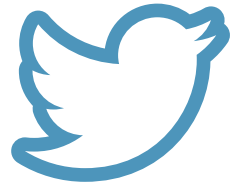
## ¡Sin tóxicos, por favor!

Un pañal ecológico certificado que garantiza la ausencia de más de 50 sustancias nocivas (cloro, ftalatos, perfumes, bisfenol, petrolatum, ...).

Una absorción superior: un 25% más frente a las marcas más conocidas (test laboratorio 2014/15).

Aprovecha la tarifa exclusiva de la compra mensual de AMAPAMU





# Redes Sociales Twitter

**A**mapamu en las redes sociales: **Twitter.** Vamos a hacer un recorrido por la presencia de Amapamu en las redes sociales y vamos a comenzar por Twitter. ¿Nos acompaña?

Amapamu está en Twitter desde febrero de 2014 y, poco a poco, ha ido ganando seguidores hasta superar los mil. En este tiempo se han enviado más de tres mil tuits con temas relacionados con los múltiples, recordatorios y avisos de todas las actividades de Amapamu y fotos de los eventos, información y consejos para la educación y la crianza de los hijos, planes interesantes para nuestras familias, etc.

Nuestra voluntaria Anabel López se encarga del Twitter de Amapamu y de recoger diariamente todo lo que puede ser interesante para nuestros socios y nuestros seguidores. También contesta preguntas y sugerencias, sigue a cuentas que pueden ser interesantes para nosotros y está al pie del cañón para que haya constantemente actividad en nuestra cuenta.

Si todavía no nos sigues en Twitter, es muy sencillo hacerlo y estar siempre al tanto de nuestras noticias y en contacto con socios y otras personas interesadas

en nuestros temas, tanto en vuestro ordenador como en el móvil o la tablet.

“Desde la cuenta de Twitter intentamos mantener un contacto directo con los socios. Informarles de nuestras actividades, reuniones y todo aquello que pueda resultar de utilidad: educación, ocio,...” dice Anabel López, responsable de Twitter.

**¿Tienes cuenta de Twitter?** Visita la página <https://twitter.com/Amapamu> y haz clic en el icono de “Seguir” y a partir de ese momento aparecerán nuestros tuits en tu timeline. Nuestra cuenta, para incluirnos en tus conversaciones, es @amapamu, y utilizamos hashtags como #múltiples, #gemelos, #amapamu... Retuitea a tus seguidores todos los tuits que te parezcan interesantes, participa en conversaciones respondiendo a los tuits, haz clic a “me gusta” cuando te interese el tema...

**Si no tienes cuenta en Twitter** y quieres crearte una, es muy sencillo. Entra en <https://twitter.com> y te aparecerá un formulario para registrarte. Rellena todos los campos, elige el nombre de tu cuenta, y si está disponible, puedes confirmar. Sigue los pasos que te van guiando en el proceso, elige los temas que te interesan, personaliza tu cuenta con una foto (si no, te aparecerá el famoso “huevo”). ¡Ya tendrás tu cuenta lista! A partir de ahí puedes seguir a @amapamu y estar en contacto con nosotros también por esta vía.

**¡Nos vemos por Twitter!** 🐦







# María Jesús Tarrat Voluntaria del Año 2015

María Jesús Tarrat fue la "voluntaria del año" de Amapamu en la última edición de la Gala del Voluntariado que organiza el ayuntamiento de Alcobendas. En esta entrevista nos habla un poco de ella y nos explica su colaboración con la asociación.

## ¿Cómo conociste Amapamu?

Cuesta trabajo acordarse, es como si siempre hubiera formado parte de Amapamu... Creo que la realidad fue que cuando me quedé embarazada, el compañero de trabajo de unos amigos acababa de tener mellizos y me puso en contacto con gente de la asociación.

## ¿Qué te hizo asociarte?

Muchos motivos, uno de ellos es que necesitaba asesoramiento legal sobre la lactancia acumulada y en Amapamu había abogados que colaboraban con la asociación y podían aconsejarme.

## ¿Cuándo empezó tu colaboración como voluntaria?

Fue en el año 2010.

## ¿Qué te hizo dar ese primer paso?

Principalmente, porque cuando acudía a una actividad siempre observaba la labor

de la gente que andaba por allí y organizaba todo aquello. Entonces pensaba que en algún momento tenía que aportar mi granito de arena, por pequeño que fuera.

## ¿Eres o has sido voluntaria en alguna otra asociación?

Llevo siendo madrina de niños durante más de 20 años en una ONG y siempre pienso en cosas que hacer, en llevar a mis niños a proyectos de esa ONG, pero de momento mis días no me dan para más.

## ¿En qué consiste tu actividad dentro de la Asociación en estos momentos?

Como no podía ser de otra forma, hago algo de función múltiple, como todos por aquí :-). Una de las tareas se encuentra dentro del equipo de Comunicación. Dentro de los retos que supone este trabajo, uno en el que estamos poniendo gran ilusión es el mundo de las redes sociales y yo soy la que se ocupa de nuestro Facebook: subo noticias, comparto fotos, respondo dudas,

pongo en contacto a nuestros socios con el voluntario adecuado y facilito el camino a aquellos que están interesados en asociarse. Una tarea llena de movimiento y vida y, en multitud de ocasiones, con la fortuna de recibir mucho cariño por parte de nuestros amigos virtuales. También soy la delegada de Amapamu en Alcorcón, pero aquí no puedo ser tan activa ya que asistir a cualquier actividad presencial me resulta muy complicado. Me manejo mejor "online" que es como trabajamos habitualmente en el equipo de Comunicación.

## ¿Cuál crees que ha sido tu mayor logro como voluntaria?

No sé si se puede llamar logro, pero estar en contacto con papás y mamás (e incluso a veces alguna abuela) que se asoman a nuestra página con dudas, nervios y, a veces, angustia y sentir que consigues ayudarles un poco, es una gran satisfacción. También conseguir que se distraigan unos momentos, sacarles de la rutina diaria tan agotadora, pensar que logramos que sonrían o, por qué no, que lloren de emoción



con nuestros post, ya que los sentimientos en las primeras etapas de esta aventura están a flor de piel. Todo esto hace que mi labor de voluntaria merezca la pena. La realidad que yo vivo es que el mundo virtual en Amapamu resulta muy, pero que muy humano.

¿Qué te hace continuar siendo voluntaria?

Además de todo lo que ya he comentado, que por sí solo es más que suficiente, el proyecto de Amapamu. Las familias múltiples somos diferentes a otro tipo de familias, pero por desgracia, el resto de la sociedad no conoce todavía todas esas peculiaridades que nos convierten en especiales. Y ahí está

"De Amapamu destacaría [...] el **COMPROMISO**. También una gran capacidad de trabajo y esfuerzo. La profesionalidad. La imaginación. La perseverancia."

Amapamu, intentando trasladar, tanto a los ciudadanos, como a las instituciones esas necesidades que, de otra forma, no llegarían.

¿A qué te dedicas fuera de Amapamu?

Además de ser multimamá, trabajo en el área financiera de un organismo, ya que de formación soy economista. En una etapa anterior fui bailarina clásica, así que, ahora que los peques no son tan peques, estoy intentando conseguir algo de tiempo para hacer ejercicio y recuperar la forma física, que tanto perdemos en el proceso de sobrevivir en los primeros años de maternidad.

¿Qué significa para ti ser voluntaria?

Colaborar en un proyecto en el que crees.

¿Cómo fue para ti que te nombraran voluntario del año en 2015?

Una gran sorpresa. Un gran honor. Muchísima ilusión. La sensación de que mis compañeros son tremendamente generosos conmigo. Y que en Amapamu tengo otra gran multifamilia llena de personas queridas y estupendas.

¿Por qué crees que te nombraron a ti?

Uffff. No sé decirte exactamente. En general, no sólo en Amapamu, sino en mi vida, siempre tengo la sensación de que podría hacer más, así que cuando me enteré y todos me felicitaban, me sentí muy afortunada. Pensando que cualquiera de ellos era tan voluntario del año como yo y que, en cierta forma, yo era la representante de todos ellos, por lo que tenía una gran responsabilidad y ¡tenía que estar a la altura!

¿Recomendarías a otros socios hacerse voluntarios?

Absolutamente sí. En la medida que puedan. Lo importante es que ese poquito o menos poquito tiempo, sea lo más constante posible. Les puedo asegurar a los que tengan ganas de participar con nosotros, que el esfuerzo invertido merece la pena. Por el agradecimiento que recibes del resto de socios, por los amigos que haces, por todo lo que aprendes en el camino, por ver como un proyecto va creciendo junto contigo. Incluso es bueno para nuestros hijos, ya que como pasan tiempo junto a otros pequeños de la asociación, acaban siendo amigos, así que para toda la familia es una buena experiencia.

¿Cómo definirías ser madre de múltiples?

Maravilloso, muy enriquecedor y especial y... muy cansado. No sé cómo será ser mamá de uno en uno, pero sin duda ser mamá de múltiples, sobre todo en las primeras etapas, puede llegar a agotarte física y emocionalmente. Hoy, con 10 años, ya la vida es mucho más fácil. Sigue siendo ajetreada, pero ya compartes muchas cosas con ellos, por ejemplo ser voluntaria de la asociación ¡es un trabajo de todos!

¿Qué significó para ti ser madre de múltiples?

Un gran reto sin duda. El más importante y también el más enriquecedor. Y el más difícil. El día que nacen tus hijos tu vida se da la vuelta como un calcetín y el centro de tu existencia ya no está dentro de ti, sino que sale y son esas dos cositas que no paran de moverse y te miran como si tú fueras el principio y el fin de su universo, así que... intentamos estar a la altura ¿verdad?

¿Qué valores destacarías en Amapamu?

Muchos. Principalmente y por encima de todos, el compromiso. También una gran capacidad de trabajo y esfuerzo. La profesionalidad. La imaginación. La perseverancia. La capacidad de multiplicarse de cada voluntario porque además de hacer su trabajo personal, llegan al de la asociación y a atender a los pequeños ¡e incluso algunos

"Yo soy la que se ocupa de nuestro Facebook; subo noticias, comparto fotos, respondo dudas, pongo en contacto a nuestros socios con el voluntario adecuado..."

llegan a hacer deporte en sus ratos de ocio! La búsqueda incansable de ventajas para los socios. Pensar siempre en «múltiple». Ganas de crecer y de mejorar. Y no se me puede olvidar resaltar la impresionante capacidad de ahorro y de eficiencia en la forma de emplear el dinero de la asociación. Muchos políticos y profesionales de las empresas deberían echar un ojo a nuestras cuentas para saber cómo aprovechamos cada céntimo que pagamos los socios.

¿Qué mejorarías del voluntariado en Amapamu?

Pues entre otras cosas pendientes, ese manual del voluntario o lograr dejar por escrito los procedimientos. En general, necesitamos sacar tiempo para la organización, pero con todas las cosas que hacemos es difícilísimo abarcar todos los procesos de una entidad de las dimensiones que hoy tiene Amapamu.

¿Qué próximas acciones te gustaría que se llevarán a cabo en Amapamu?

Pues continuar el camino que hemos emprendido de la federación me parece el proyecto más importante que ahora mismo tiene Amapamu. Conseguir voz en los foros donde se deciden las políticas de familia sería, sin duda, un gran logro y todos deberíamos sentirnos orgullosos por ello. Así que ¡vamos a conseguirlo!★







# Guacamole

## Cómo preparar guacamole casero

El guacamole, es una conocida salsa que forma parte de la cocina mexicana, hecha a base de aguacates y otros ingredientes, como pueden ser cebolla, chile, cilantro, lima... El guacamole es conocida mundialmente, y se consume de forma habitual. Tanto es así que es fácil encontrarla ya preparada en supermercados, pero siempre es una mejor opción prepararla en compañía de los más pequeños de la casa.



## Ingredientes

- ▲ 3 Aguacates
- ▲ 1 Lima
- ▲ 1 Cucharadita rasa de Sal
- ▲ 70gr de Cebolla
- ▲ 2 Cucharadas de Cilantro Fresco
- ▲ 1 Tomate Maduro
- ▲ 1 Ajo Pequeño
- ▲ Pimienta de Cayena (Opcional)



## Preparación

- 🕒 Pelar y cortar en trozos los aguacates.
- 🕒 Machacarlos con un tenedor junto con el zumo de la lima, evitando las pepitas, y la sal.
- 🕒 Añadir la cebolla muy picada, los tomates pelados y también bien picados y el ajo picado muy fino.
- 🕒 Si se desea picante, se puede añadir pimienta de cayena.
- 🕒 Remover muy bien y mantener tapado en la nevera durante una hora.
- 🕒 Servir con nachos o con lo que más nos guste.







# Meapetececarne.com

PRODUCTOS PORCINOS DE ALTA CALIDAD

Carne de excelente calidad,  
recién sacrificada,  
y entregada en camiones refrigerados.

**10% Descuento**  
al realizar el pedido,  
introduciendo el código  
que les proporcione  
Amapamu en su web

Descubre nuestros

**PACKS**  
**PROMOCIONALES**

en la página web



contacto@meapetececarne.com