10 años 1999 · 2009 amapamu

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES ENERO / MARZO 2009

Fiesta de Navidad

EL DESAYUNO DE LOS ESCOLARES

LA FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

nº 28

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: 2.000 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: Belén Beorlegui.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Pilar Jiménez.
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: ☎ 650 342 575. 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
>> Noticias
>> Testimonio: la historia de las empanadas

08 Multidescuentos

12 Ciencia

14 El desayuno de los escolares

18 La fisioterapia respiratoria

20 Motor

23 Multipeques

650 342 575,
nuevo teléfono para pedidos de leche

Amapamu acudió a la Feria Bebés y Mamás 2008

El pasado mes de noviembre Amapamu participó un año más en la Feria Bebés y Mamás, el encuentro anual para los futuros y recientes padres que aglutina empresas y asociaciones del sector infantil y la crianza para ofrecer las principales novedades del mercado. Alimentación, ropa, paseo, ocio infantil, etc, son algunas de los protagonistas que se dan cita en esta Feria.

Amapamu quiso estar presente por cuarto año consecutivo ya que es una de las actividades que sirven para dar a conocer de forma directa quiénes somos y qué ofrecemos, sobre todo a futuros padres de múltiples, que se acercan movidos por la curiosidad de saber qué les espera y saber qué ventajas pueden encontrar siendo socios.

El éxito de este año se ha visto reflejado en el ir y venir de gente que no dejó el stand vacío en ningún momento. Atendidos por socios voluntarios, los visitantes buscaban información práctica sobre su futuro con dos o más bebés: cómo organizarse en casa, qué cochecitos de paseo resultan más cómodos o a qué ayudas económicas tienen derecho por parto múltiple. También se han acercado familias de múltiples que no conocían la existencia de la asociación y, gracias al evento, han accedido a una información de primera mano sobre su funcionamiento y las distintas actividades que se realizan.

Además, el sábado 22 dentro del programa de charlas de la Feria, Gema Carcamo, socia de Amapamu, Presidenta de Multilacta y madre de dos parejas de gemelos, ofreció un discurso sobre la necesidad de *Apoyo a la madre durante la lactancia*. Al día siguiente, Carmen Peleato y Mª José Dilla, también socias y madres de trillizos y gemelos respectivamente, trataron el tema de *La organización y las ayudas con múltiples.* Ambas ponencias contaron con un importante seguimiento por parte de los asistentes.

Agradecimientos

Desde aquí queremos dar las gracias a los voluntarios que acudieron a la llamada de la Asociación para montar y desmontar el stand y atender durante todo el fin de semana a los visitantes. Gracias igualmente a las firmas que nos ofrecieron su ayuda, productos y merchadising para mostrar y adornar nuestro stand: Graco, Establecimientos Sánchez, Caja Badajoz, Seguros Pelayo y Gemelos y más.

Donación de material deportivo para el equipo de fúltbol masculino

La tienda **Fútbol y Más,** empresa colaboradora del Club Multidescuentos, ha donado a la Asociación 22 camisetas, 11 de color azul y 11 de color verde; éstas, que son propiedad de Amapamu, las van a emplear los chicos del equipo de Fútbol Amapamu (Fama) y cuando alguno de ellos cause baja en el equipo las devolverá a la Asociación. La idea de Fama surgió a raíz del fin de semana en familia celebrado en mayo. Desde el mes de octubre, un grupo de socios se reune los miércoles a jugar al fútbol. La cita es en el Polideportivo de Moratalaz a partir de las 21:00 horas.

Fútbol y Más está situada en c/ Marquesa Viuda de Aldama, 37, Alcobendas, ☎ 916 529 062. A los socios de Amapamu, por compras superiores a 36 €, 10 por ciento de descuento en calzado y complementos de fútbol y cinco por ciento en ropa sportwear, excepto en artículos ya rebajados. www.futbolymas.net

Fiesta de Navidad

El Centro Cultural La Esfera de Alcobendas sirvió el pasado 7 de diciembre de escenario para el desarrollo de la esperada Fiesta de Navidad de Amapamu, una de las actividades que más seguidores tiene entre sus socios. En esta ocasión, aprovechando el puente de la Constitución, acudieron incluso familias que viven fuera de Madrid pero que siguen manteniendo su condición de socios.

Cerca de 700 personas disfrutaron de las diferentes actividades que se organizaron con el fin de entretener e ilusionar a los más pequeños de la casa, que pudieron jugar, cantar, ver y charlar con los pajes reales que acudieron a saludar a todos los asistentes ofreciendo así línea directa con Sus Majestades, los Reyes de Oriente.

La fiesta comenzó a las 17:00 horas con la recepción de los asistentes y el desarrollo de los primeros juegos y espectáculos, un año más a cargo del Grupo Tucán. Payasos y magia fueron las dos partes en las que se dividió la actuación logrando el interés de niños y mayores.

Pasadas las siete de la tarde, ni el frío ni la lluvia impidieron a los asistentes salir al exterior con sus globos de colores para soltarlos todos a la vez, tras pedir un deseo, formando en el cielo un increíble y enorme collage de colores.

A la vuelta, los niños subieron al escenario para cantar todos juntos el tradicional villancico *La Marimorena* dando paso después a la entrega de premios del concurso de Postales Navideñas.

Los regalos de navidad llegaron a los socios en forma de sorteos para lo que contamos con la colaboración desinteresada de diferentes firmas. Dos de las empresas colaboradoras, Soletes y Stella Maris, aportaron sus propios regalos: un cheque descuento por valor de 20 € y un fin de semana completo para toda la familia. Amapamu, por su parte, se hizo con tres tarjetas regalo de El Corte Inglés con un valor de 40 € que igualmente fueron sorteados; y entre las familias con niños pequeños que mostraron interés, se sortearon tres sillas gemelares y dos sillas de auto donadas por Graco. Otras empresas que colaboraron con diferentes detalles para mayores y niños fueron Gynea Laboratorios (que entregó cremas de aceite de oliva y "mini mouse pad"), Seguros Pelayo (balones y paraguas que se entregaron a todos los niños participantes de los dibujos) y el Grupo SM que donó

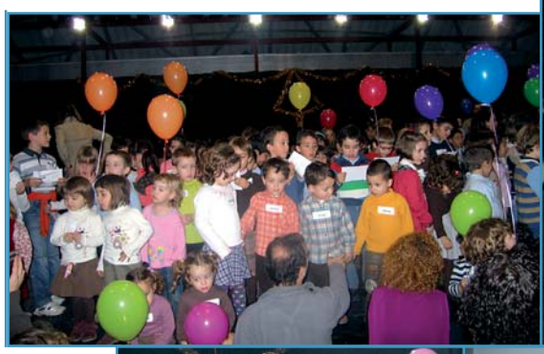
SILVIA DURANGO

SOFÍA CABALLERO

CRISTINA HIGUERAS

Ganadores del concurso de Postales Navideñas

El pasado 7 de diciembre, durante la celebración de la Fiesta de Navidad, se entregaron los premios a los ganadores de las distintas categorias del concurso de christmas. Los ganadores fueron: Cristina Higueras Meneses (4 años), Sofía Caballero Rivas (6 años) y Silvia Durango Arias (7 años). La particiación fue muy numerosa y gracias a Seguros Pelayo todas aquellas familias cuyos hijos habían mandado dibujo fueron obsequiadas con un detalle.



diferentes libros para distintas edades que fueron entregados a todos los niños asistentes.

Al final de la tarde aparecieron los Pajes Reales ataviados con sus vistosas vestiduras. En el escenario atendieron a todos los niños que quisieron subir a saludarles y entregarles sus cartas para los Reyes Magos.

Durante prácticamente toda la jornada, hubo a disposición de los asistentes sándwiches, empanadas, snacks y bizcocho que mantuvieron a los invitados cerca de las diferentes mesas comiendo y bebiendo todo tipo de refrescos, gracias a la gestión de los distintos voluntarios que acudieron a comprar la comida y organizaron la puesta en marcha de la intendencia. Casbega, fue otra de las entidades que quiso colaborar en la fiesta aportando Coca-cola light, sin cafeína y Fanta de naranja y limón.

Una parte del espacio con que contamos para la Fiesta se dedicó al Rincón del Bebé que fue acondicionado con suelo de foam, cambiadores y juguetes para mantener a los más pequeños entretenidos mientras sus papás participaban de la fiesta.

Como en años anteriores, Amapamu volvió a contar con numerosos voluntarios que acudieron desde primera hora de la mañana a ayudar con la organización y la logística. Una vez más, gracias a todos los voluntarios: sin vosotros, todos sería infinitamente más difícil.

Fallado el concurso de logos del décimo aniversario de Amapamu

Manuel Subirats Ferrer, bajo el pseudónimo de Idus, fue el ganador del concurso de diseño que Amapamu convocó en verano para confeccionar el logotipo que durante el año 2009 conmemore el X aniversaro de la Asociación. El premio fueron 300 euros.

La imagen ganadora fue elegida por votación popular entre cinco propuetas, tras una preselección de un jurado formado por presidenta, vicepresidenta, secretario, tesorera de la Asociación, la responsable de diseño de Amapamu y la coordinadora de la revista *Múltiples.* En total se presentaron 20 diseños.

Teatro en el Centro Cultural Pozo del Tío Raimundo

El próximo 7 de marzo, a las 17:15 horas, el grupo de teatro La Maquineta representará para todos los socios de Amapamu una adaptación de la obra de Lewis Carroll, *Alicia en el País de las Maravillas*. La actuación será en el Centro Cultural Pozo del Tío Raimundo, sito en la Avda Glorietas, 19.

Todo aquel que quiera acudir, deberá inscribirse previamente. Para ello es necesario escribir un correo a ocioycultura@amapamu.org, a nombre de Begoña, indicando el número de socio y el número de adultos y niños así como la edad de estos últimos. También se dará un número de teléfono en el que se recibirá confirmación de la inscripción. La actividad es gratuita y las plazas son limitadas. Las entradas se entregarán el día 7 de marzo entre las 16:30 y las 17:00.

Taller de pareja en el CAF 1

El pasado 13 de diciembre el Centro de Atención a la Familia nº1 celebró un Taller sobre Relaciones de Pareja a cargo de Pilar González, dirigido a socios de Amapamu.

La relación entre los miembros de la pareja se resiente, a menudo, de la nueva situación familiar tras la llegada de los hijos. En el citado taller se presentaron las estrategias a seguir para superar estos problemas y establecer una comunicación eficaz entre los cónyuges.

Debido a la demanda del taller se prevé su repetición durante el primer trimestre de 2009, teniendo preferencia aquellos socios que quedaron en lista de espera en la primera edición.

Os informaremos oportunamente de la fecha del nuevo taller, a través del boletín y de la página web de la Asociación.

Taller de terapia respiratoria

El 24 de enero de 2009, se celebró el primer taller de terapia respiratoria organizado por Amapamu. El objetivo del taller fue dar a conocer a los padres la existencia de esta terapia, que en otros países es una práctica frecuente para curar y solucionar las bronquiolitis, neumonías, etc. y sus consecuencias.

Las 30 plazas del taller se cubrieron rapidamente, habiendo quedado socios en lista de espera. El 28 de febrero se realizará el segundo.

Comienzan los entrenamientos para la Carrera de la Mujer

El próximo 10 de mayo tendrá lugar la Carrera de la Mujer de Madrid. Como ya es habitual, Amapamu patrocinará la inscripción a todas las socias que participen en la carrera por el Amapamu Athletic Club. Para preparar la carrera, se han programado entrenamientos todos los domingos desde el 8 de marzo en el parque Juan Carlos I. El punto de encuentro será el parking del auditorio, a las 10:00 horas, y sólo se darán cinco minutos de cortesía. Para más información contactar con Begoña Maganto en el correo begomaganto@gmail.com. Para aquellas socias que vivan por el sur, se intentará hacer un grupo para quedar a entrenar en algún lugar que las venga mejor.

Este será el tercer año que el Amapamu Athletic Club participe en esta carrera. El año pasado 19 socias de Amapamu con algunas amigas consiguió llegar a la meta, ya fuera corriendo o andando.

La historia de las empanadas

Durante un instante pude aislarme para disfrutar del momento. Estaba rodeado de mucha gente, pero era mi momento. Me dirigí hacia las mesas de la comida, allí estaban, las empanadas, las famosas empanadas. Con tremenda emoción me acerqué, sonreí para mis adentros, cogí una porción y me perdí entre la multitud; cerré los ojos, abrí la boca y disfruté de aquella empanada tan especial.

¿Cómo he llegado a esta situación? *Todo comenzó hace mucho tiempo, quizá siempre lo llevara dentro y fue surgiendo sin más. El caso es que cada vez con más fuerza sentía en mi interior la necesidad de colaborar, de ser útil, de ayudar… Una vez asumido lo muy difícil que resulta salirse del 'sistema' mi interior se rebeló exigiéndome que por lo menos ayudara, que contribuyera a que este mundo fuera mejor de verdad. Probé múltiples opciones: desde ayudar en la mudanza del club de montaña, a intentar apuntarme a jornadas de limpieza de fondos marinos. Pero la realidad es que no conseguía encontrar nada compatible con el ritmo de trabajo. Ni fuera de casa ni dentro tenía tiempo libre para nada, acentuado más todavía cuando nos convertimos en familia numerosa. Sólo me quedaba la resignación de saber que por lo menos, cuando salía a la montaña, la naturaleza se quedaba un poco más limpia que antes, porque siempre me traía algo que otros habían abandonado… pero no era suficiente.*

Cuando en octubre del 2008 Gema y Lara cumplieron un año y me dí cuenta de que empezábamos a ver luz al final del 'túnel', ocurrieron tres cosas. La primera fue que me sentía tan en gratitud con la comunidad de Amapamu con la mucha ayuda que habíamos recibido en forma de consejos, cariño y apoyo, que envié un correo a la lista donde con total sinceridad venía a decir 'gracias'. Me respondió Mª José señalando que dichos correos no eran frecuentes y que lo iba a reenviar a la junta, para dar ánimos a los colaboradores (primer tic en mi interior: 'colaboradores voluntarios'). La segunda fue en el mercadillo: en un momento dado Mª José pidió voluntarios, para cualquier cosa (segundo tic: "¿pues a lo mejor yo puedo sacar un rato y echar una mano?"). Y la tercera fue en el teatro de La Cenicienta, cuando Begoña pidió… ¡¡voluntarios para colaborar!! El tercer tic fue ya un terremoto interior: me dije "ahora es el momento de la verdad, aquí necesitan ayuda en serio, demuestra que lo tuyo no son solo buenas palabras, ¡pasa a la acción!". Me decidí y escribí comentando el tiempo que podía dedicar y en lo que yo pensaba que podía colaborar.

¿Y las empanadas? *En muy poco espacio de tiempo se juntaron tres eventos de los que fui testigo a través del correo electrónico de la junta: la participación de Amapamu en la Feria del Bebé, la organización de la Asamblea anual y la fiesta de Navidad. Ahí es donde me dí cuenta del inmenso trabajo que hay detrás de cada detalle, del mérito que tienen los voluntarios, y de lo relativo que son las cosas. El que unas empanadas estuvieran listas el domingo 7 de diciembre por la tarde en La Esfera no es nada fácil. No os podéis imaginar los múltiples correos al respecto: «dime más o menos cuántas personas hay apuntadas, para calcular cuántas empanadas»; «no, familias no, dime cuántos niños y adultos, para ajustar mejor y que no sobre o falte»; «oye, me dicen que el sábado es festivo y la panadería no sirve las empanadas, y que el domingo es demasiado tarde»…*

Da igual el tiempo que tengáis, vuestra colaboración es totalmente 'personalizable'. Y si no, un agradecimiento da alas a los que mueven Amapamu

¿A qué ahora entendéis ese momento sublime, *cuando le hinqué el diente a aquella deliciosa empanada, por todo el trabajo y cariño que tenía detrás para que estuviera allí a nuestra disposición?*

Si estáis dudando entre colaborar o no, dad el paso adelante, probadlo, os sentiréis muy bien con vosotros mismos.

Novedades Club Multidescuentos

Aloeveracruz, es una tienda virtual de productos cosméticos formulados a base de Aloe Vera cien por cien natural y proveniente de cultivos ecológicos. Los productos se pueden adquirir a través de la web (www.aloeveracruz.com), por email (mcm@aloeveracruz.com) o por teléfono en los números 617 342 579 y 670 737 711. La forma de pago puede ser con tarjeta, por transferencia bancaria o contra reembolso, esta última con un suplemento de 3 €. Para socios de Amapamu, **15 por ciento de descuento inclusive en los artículos que ya se encuentren en promoción. A partir de 35 euros de compra, cesta y elaboración gratis.**

Cristina de Jos'h es una empresa de textil dedicada a la fabricación de ropa de hogar. Llevan varios años fabricando ropa y lencería infantil. Trabajan a medida y combinan las telas a gusto del cliente. Disponen de un catálogo infantil.

A los socios de Amapamu nos hacen un 15 por ciento de descuento sobre el precio. Consultar en www.cristinadejosh.com

C2B es una empresa de informática especializada en el servicio a empresas y colectividades. Ofrecen mantenimiento informático, desarrollo web, redes informaticas, etc.

Para socios y empresas colaboradoras de Amapamu descontarán un 10 por ciento en mantenimiento informático, 20 por ciento en web y redes, precios y ofertas especiales en hardware.

Para acceder a las ofertas y promociones, en la página web www.c2binformatica.com se ha habilitado un link especial para Amapamu. Se necesita clave de **USUARIO: amapamu (importante escribirlo en minúsculas),** y **CONTRASEÑA: 0808.**

En este link se irán poniendo artículos a precios muy especiales, se irán ampliando y cambiando, pero si alguien necesita cualquier otro, que contacte con Marta G. Varela en el ☎ 663 938 624.

Chic&Chic es una empresa de puericultura y moda infantil, que ofrece su experiencia de más de 30 años en acercar a sus clientes las mejores colecciones de vestidos de arras; trajes y vestidos de comunión; moda infantil; uniformes de colegios y toda una familia de productos de puericultura para niños de 0–8 años, pasando por carritos, sillas de auto, dispositivos electrónicos, etc. Está situada en la calle Mayor de Alcorcón y hasta hace un año se conocía como Alicia Moda infantil.

Para los socios de Amapamu realizamos un 10 por ciento de descuento en moda infantil y un cinco por ciento en puericultura.

Carrefouronline Tecnología es la tienda online de Carrefour con más de 5.000 artículos de informática, electrónica, fotografía, ocio y hogar. En ella podrá encontrar las novedades del mercado a los mejores precios, con la garantía Carrefour.

Desde el 1 de febrero hasta el 31 de mayo de 2009, están disponibles tres cupones de descuento para pedidos online de diferentes importes de compra, en toda la tienda de Tecnología. Estos cupones son válidos para un solo uso y no son acumulables entre sí en el mismo pedido:

>> 10 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 150 €. Cupón: 2009-AMAPAMU-02-6592063.

>> 20 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 250 €. Cupón: 2009-AMAPAMU-02-7642469.

>> 30 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 350 €. Cupón: 2009-AMAPAMU-02-3002723.

Además, en **Carrefouronline Alimentación,** para la próxima compra **entre el 1 de enero y el 31 de marzo, 8 € de descuento para tus compras de productos de Bebé e Infantil.** La compra total deberá superar los 100€ en Carrefouronline. **Código cupón : WY1254079G**

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

DugonsA se dedica a la venta de Juegos Gigantes, una completa colección de innovadores juegos del fabricante Garden Games de Inglaterra. Nuestra gama de productos proporciona juegos de exterior de alta calidad, valor añadido y precio justo (parchís, limbo, carreras de sacos, …)

Con respecto a los Kart de pedales son de Berg-toys, empresa con una experiencia de 20 años en el diseño, la producción y la comercialización de karts, diseñando productos duraderos. Tienen una garantía mínima de cinco años en la mayoría de chasis de kart y dos años en la mayoría de las piezas. Están indicados para los niños a partir de 3 años (modelo berg junior) hasta 99 dependiendo del modelo y versión.

Para socios de Amapamu un 10 por ciento de descuento tanto para Juegos Gigantes como para Karts de pedales. Portes gratis para pedidos superiores a 750 euros.

E-mail: info@dugonsa.es / gloria@dugonsa.es (juegos Gigantes), Roberto@dugonsa.es (Karts de pedales). ☎ 918 864 743 / 629 097 170 / 639 669 949. www.dugonsa.es ó www.dugonsa.com.

María Inés Cerna, profesional terapéutica y especialista en atención psicopedagógica a bebés, niños y adolescentes en el domicilio, orientación a padres, estimulación temprana, psicodiagnósticos y tratamiento psicopedagógico, problemas de aprendizaje: dislexia. Hiperactividad, déficit de atención. Discalculia…

Clases a domicilio de masajes infantiles, yoga y gimnasia para bebés (el curso incluye la entrega sin cargo de un manual impreso o digital con las actividades desarrolladas).

Para socios de Amapamu, **descuentos del 10 por ciento en sesiones de psicodiagnóstico y de intervención terapéutica, 10 por ciento en talleres de masajes infantiles; yoga y gimnasia para bebés (en horario de tarde o fines de semana) y un 20 por ciento en horario semanal durante la mañana.**

Entrega de Informes Psicopedagógicos impresos, durante el seguimiento de la intervención terapéutica y a la finalización de las sesiones psicodiagnósticas; todo ello sin cargos.

María Inés Cerna. c/ Sevilla, nº 3. Alcorcón. Madrid. ☎ 916 443 319 / 670 954 349. Correo electrónico: inescer5@hotmail.com

Mago Merlín importa ropa infantil hecha de puro algodón peruano "pima", confeccionada por nosotros mismos, y comercializándola en España directamente del fabricante al consumidor, lo que permite una buena relación precio/calidad. Los socios de Amapamu obtendrán un **descuento del 10 por ciento a partir de los 50 € de compra (excepto en uniformes escolares). Además, si su compra de uniformes escolares supera los 60 € se le aplicará un 15 por ciento en cualquier otra prenda que elija.** Estos descuentos no son acumulables entre sí ni a otras ofertas.

Dña. Rossana Cornelio Vizcarra. c/ Francisco Navacerrada nº 6. 28028 Madrid. ☎ 913 558 451. www.magomerlin.es

Por cese de negocio, el restaurante ARCOS 4 deja de pertenecer al Club Multidescuentos.

PSIGO, Gabinete de Psicología, ofrece servicios de psicología para niños, adultos y parejas; logopedia para niños y adultos y atención temprana de 0 a 6 años. Para socios de Amapamu un **10 por ciento de descuento.**

Laura Oliveros Núñez. c/ Cuevas de Altamira 19, 1ºB. 28054 Madrid. Metro La Peseta (salida 28 M-40). ☎ 915 118 573. www.psigo.es

Farmacias enfocadas a los niños, ubicadas en barrios jóvenes, con precios muy competitivos y un gran equipo profesional y humano, ofrecen en dietética y parafarmacia un **5 por ciento de descuento para socios con gemelos y un 10 por ciento con trillizos (descuentos acumulables a otras promociones).** Para la aplicación del descuento será imprescindible enseñar el carne de socio.

Hacemos formulas magistrales y si no resides cerca te atendemos por teléfono y preparamos tu pedido. Direcciones de las farmacias: **Farmacia Los Castillos** (Ldo. Juan Luis Gómez), Avda. de los Castillos esquina Avda. de la Libertad (en la rotonda, metro de Joaquín Villumbrales). ☎ 916 210 154. Alcorcón. **Farmacia Leganés Norte** (Lda.Amalia García-Rojo Egea). Avda. Carmen Martín Gaite 17, Leganés Norte. ☎ 916 800 907. Leganés.

La **Clínica Fisiobronquial,** pionera en la Comunidad de Madrid en cuanto al tratamiento exclusivo de patologías respiratorias y su abordaje en fisioterapia respiratoria, trabaja con los métodos más novedosos en fisioterapia respiratoria, avalados por muchos años de experiencia. Ofrece a los socios de Amapamu los siguientes precios especiales en sesiones de fisioterapia respiratoria especializada: **a dos mellizos, 30 euros/cada uno y trillizos pagan dos 30 euros y es gratis el tercero.**

Clinica Fisiobronquial. c/ Plaza de los Comuneros, 7. 28820 Coslada. Madrid. ☎ 916 741 270 / 660 121 689. www.fisiobronquial.com

Garcia Borbujo S.L. es una gestoría especializada en temas de vehículos. Gestionan todos los trámites que se pueden hacer en Tráfico, Consejería de Transportes y otros Organismos, como cambios de titularidad de vehículos, matriculaciones, tarjeta SER, carnet de conducir, tarjetas de transporte, exenciones por familia numerosa de impuestos, etc. Consúltanos tus dudas y te ayudaremos. **Para socios de Amapamu, 40 por ciento de descuento sobre las tarifas vigentes.**

Gestoría García Borbujo S.L. c/ Serrano Anguita, 18 (entre Alonso Martínez y Bilbao). 28004 Madrid. ☎ 914 457 391 / 914 457 393. Fax. 914 457 386.

Mainada es la historia de una ilusión, de un proyecto apasionado y el resultado de un desafío personal. Nace en septiembre de 1999 como una tienda dedicada a los más pequeños, con vocación de ofrecer a sus clientes un trato exquisito y personalizado.

Con esta misma filosofía, nace ahora Mainada.es, un establecimiento online en el que puede encontrar la mayor selección de productos para el bebé de Europa. Nuestro reto es seguir ofreciendo el mejor servicio y la máxima calidad a nuestros clientes.

Para los socios de Amapamu, **ofrecemos un 10 por ceinto de descuento, salvo ofertas, promociones o periodos de rebajas. Una vez que se realice la compra on line, en OBSERVACIONES hay que poner AMAPAMU y el número de socio.**

Las tiendas físicas las encontraréis en: c/ Sant Pelegrí, 27. 25300. Tarrega (Lleida). ☎ 973 311 811. c/ Josep Plà, 5. 08760. Martorell (Barcelona). ☎ 937 735 351. www.mainada.es

Como todos los años, **Chrysler** renueva el acuerdo con Amapamu. Los descuentos para los socios son: **12 por ciento en los modelos Dodge Avenger, Chrysler Sebring, Chrysler 300C, Chrysler 300 Touring, Jeep G Cherokee, Jeep Commander, Chrysler G Voyager y Jeep Cherokee,** y **10 por ciento** en **Dodge Caliber, Jeep Compass, Jeep Patriot, Jeep Wrangler, Chrysler Pt Cruiser y Dodge Nitro.** Estos descuentos no son compatibles con otras campañas promocionales.

El concesionario donde aplican estos descuentos es **Quickmotor.** c/ María de Molina, 41. Madrid. ☎ 91 745 14 11

El acuerdo tendrá validez durante 2009. Los socios deberán justificar, mediante carta sellada de Amapamu, estar al corriente del pago de su cuota anual.

Gemelos y Más es un servicio de Atención Psicológica dedicado a las familias de mellizos, gemelos y más, dirigido por una psicóloga con experiencia, madre de múltiples y socia de Amapamu que conoce bien las especiales circunstancias que les rodean.

Ofrecemos diversas posibilidades de atención a padres e hijos. El objetivo es prevenir o superar las posibles dificultades y vivir con más tranquilidad y satisfacción el embarazo, la llegada de los bebés y la crianza de los hijos.

En Gemelos y Más hacemos a las familias socias de Amapamu un **15 por ciento de descuento en todos los servicios del centro.**

Os esperamos para orientación, cursos, talleres, charlas, terapia individual y grupal en: Avda. de Europa, 11, bajo J. 28223 Pozuelo de Alarcón. Madrid. Para más información y citas llamar al ☎ 913 522 300, contactar vía correo electrónico en info@gemelosymas.com, o consultar la página web www.gemelosymas.com.

Seguros DKV modifica sus tarifas para el año 2009. A partir de ahora, las primas son las siguientes

Edad	Hombres	Mujeres
0 a 19	39,77	39,77
20 a 49	49,39	58,04
50 a 59	64,98	69,77
60 a 64	92,50	95,06
65 a 69	128,43	117,08

Y éstas las condiciones de contratación: seguro dental incluido, se elimina el recargo por fraccionamiento, se eliminarán los periodos de carencia, excepto los del parto, durante los primeros 60 días de vigencia de la póliza; posteriormente carencias estándar.

Persona de contacto Raúl Ávila. ☎ 677 198 913 / 913 790 508.

Caser Salud, seguro de Asistencia Sanitaria ofrece a los socios de Amapamu y de sus familiares directos (cónyuge e hijos)una póliza con las condiciones siguientes: precio especial; posibilidad de fraccionamiento mensual del pago sin coste adicional alguno; póliza dental ya incluida en el seguro; sin períodos de carencia si viene de otra entidad aseguradora con las mismas coberturas (excepto para reproducción asistida); sin coste alguno por acto médico.

Hasta el 31 de diciembre de 2009, prima mensual por persona dependiendo de la edad y sexo, desde 34,51 €, descuento en recibos sucesivos.

Los interesados deben ponerse en contacto con Amalia Perucho (amalia.perucho@intranet.cajabadajoz.es) o Yolanda García (yolanda.garcia@intranet.cajabadajoz.es). ☎ 916 587 038. Fax: 916 518 774. También con María Jesús Ruiz (mjesus.ruiz@intranet.cajabadajoz.es) ☎ 916 363 430. Fax: 916 373 152.

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

663 938 624
www.c2binformatica.com

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

647 983 806

886 111 687
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

914 014 742
www.autoescuelagala.com

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

uashs hua hshg
ehsgdh

902 290 300
www.carrefour.es

915 332 071
www.valle36.es

Clínica Dental
Confident

916 714 693

918 501 150

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

918 161 686
655 943 758

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

617 342 579
www.aloeveracruz.com

918 511 200
918 511 300

691 423 621
www.divertigenio.es

901 120 351
www.dnasolutions.es

www.donacoletas.com

Cirugía Plástica
Dra. Santamaría

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

916 741 270
www.fisiobronquial.com

913 682 636
www.fiestafacil.com

www.fashionkids.es

902 343 410
www.fuertehoteles.com

García Borbujo S.L.
914 457 391

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

916 532 779

913 145 365
www.grupo-tucan.com

JAVI
695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

Kid's World
913 759 304
www.kidsworld.es

Grupo Lidercar
918 814 111

living
916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

Lunatural Herbolario
912 293 460
www.lunatural.com

946 404 882
www.manguitos-delphin.com

MAMISETTA ROPA PARA LACTANCIA
605 514 052
www.mamiseta.com

MARTINEZ ALMEIDA ABOGADOS
914 470 503
www.martinez-almeida.com

mascero escuela infantil
913 813 993
www.mascero.com

MED ESTETIC
915 567 051
www.med-estetic.com

nr soluciones para la mamá y el bebé
935 888 545
www.nr-nr.com

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

Party Land
914 841 440
www.partyland.es

915 083 485

Pizza Jardin
916 482 044
www.pizzajardin.es

popicoc
913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

Establecimientos Sánchez
916 649 980

Alimentos infantiles SANDOZ
902 242 245
www.es.sandoz.com

SG Electronic
618 788 079
www.sg-elect.com

Stella Maris Agencia de Viajes
917 242 773
www.stellamaris.es

SERTEC PESAGE
902 119 930
www.gruposertec.com

suavinex
965 107 010
www.suavinex.com

TECNOVAP
963 574 411
620 202 309

TATANKA CAMP
913 093 847
www.tatankacamp.com

te lo cuido.com
913 711 624
www.telocuido.com

TIME FOR YOU Servicios Domésticos Integrales
916 595 803

916 878 804

Primera Foto S.L.
913 668 866
www.primerafoto.com

novolent
902 101 309
www.novolent.es

DKV ¡Vive la Salud!
677 198 913
913 790 508

Caja Badajoz VIAJES
902 247 722

OCASO El sol de la tranquilidad
915 380 518

MAINADA
www.mainada.es

pinuaga
629 058 900
www.bodegaspinuaga.com

MITSUBISHI MOTORS
916 574 920

IBERTASA SOCIEDAD DE TASACIÓN
915 613 388

VOLVO Swedish Cars Concesionario Oficial
916 468 875
www.swedish-car.com

asfa21
916 587 892
www.asfa21.com

Xplorys
902 410 141
www.xplorys.com

crio·cord
902 430 640
www.crio-cord.com

Aleka
913 564 653
www.centroaleka.com

SERVI-FRUITS Madrid
675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

914 336 818
618 266 991

CLÍNICA BAVIERA
902 130 100
www.clinicabaviera.com

CLÍNICA LONDRES Medicina y Cirugía Plástica
902 430 640
www.clinicalondres.com

TODOPUNTODECRUZ.COM
945 086 153
www.todopuntodecruz.com

Santander
913 003 892

La Fábrica de Cuentos
659 441 192
www.fabricadecuentos.com

659 423 685
www.pinturasmora.com

MSGMNS
639 096 351
www.misgeminis.es

vidaplus
902 267 366
www.vidapluscm.com

916 210 154
916 800 907

URH García del Real
917 401 690
www.urh.es

914 477 288
www.salusinfirmorum.es

CTV Servicios Audiovisuales, S.L.
609 021 958

www.babasdebebe.com
www.babasdebebe.com

The Dream Bag from The Dream Bag España
966 469 207
www.thedreambag.es

eduqa escuelas infantiles
913 029 626
www.eduqa.es

Caser Seguros
636 964 811

SOLETES
915 082 163

ETIC ETAC Proyecto de Formación
www.etic-etac.com
916 409 796
www.etic-etac.com

chic&chic
www.chicandchic.es

www.cristinadejosh.com

DugonsA
918 864 743
www.dugonsa.es

Gemelos y Más
913 522 300
www.gemelosymas.com

María Inés Cerna
916 443 319

913 558 451
www.magomerlin.es

PSIGO
915 118 573
www.psigo.es

HABLEMOS DE INVES

Desde hace unos meses, en esta sección se repasan las últimas publicaciones sobre los resultados de la investigación en múltiples. Sin embargo, esos resultados son más o menos fiables dependiendo de cómo se haya realizado ese estudio o ensayo clínico. El diseño, el desarrollo, el análisis estadístico de los resultados e incluso la redacción del manuscrito que se quiere publicar, deben ser cuidadosamente realizados. Defectos en alguno de ellos provocará que los resultados sean más o menos relevantes.

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

Por estas razones, me ha parecido interesante dedicar mi artículo en esta ocasión a explicar qué es un ensayo clínico y la finalidad de los mismos. Como hay legislación al respecto, me basaré en lo que nos dice la ley para dar objetividad y veracidad a mis palabras.

¿Qué es un ensayo clínico?

De acuerdo al Real decreto 561/1993, de 16 de abril, por el que se establecen los requisitos para la realizacion de ensayos clinicos con medicamentos, la definición de ensayo clínico es la siguiente:

1. De acuerdo con el artículo 59 de la Ley 25/1990 del Medicamento, se considera ensayo clínico toda evaluación experimental de una sustancia o medicamento, a través de su aplicación a seres humanos, orientada hacia alguno de los siguientes fines:

a) Poner de manifiesto sus efectos farmacodinámicos o recoger datos referentes a su absorción, distribución, metabolismo y excreción en el organismo humano.

b) Establecer su eficacia para una indicación terapéutica, profiláctica o diagnóstica determinada.

c) Conocer el perfil de sus reacciones adversas y establecer su seguridad.

2. Se considerará siempre evaluación experimental aquel estudio en el que los sujetos sean asignados a uno u otro grupo de intervención terapéutica de forma aleatoria, o bien se condicione, directa o indirectamente, el proceso de prescripción médica habitual.

3. Se considerará siempre evaluación experimental aquel estudio en que se utilice una sustancia no autorizada como especialidad farmacéutica o bien se utilice una especialidad farmacéutica en condiciones de uso distinto de las autorizadas.

4. No se considera ensayo clínico la administración de la sustancia o medicamento a un solo paciente en el ámbito de la práctica médica habitual con el único propósito de conseguir un beneficio para el mismo, de acuerdo con lo previsto en el artículo 23 de este Real Decreto referente al uso compasivo de medicamentos. La práctica médica y la libertad profesional de prescripción del médico no ampararán, en ningún caso, ensayos clínicos no autorizados, ni la utilización de remedios secretos o no declarados a la autoridad sanitaria.

El elemento esencial del ensayo es la existencia de un grupo de comparación o grupo control, que permite probar si la nueva intervención (por ejemplo un nuevo fármaco) es mejor o no que las ya existentes (por ejemplo, un fármaco ya comercializado) o que no intervenir (placebo), y que el formar parte de un grupo u otro dependa del azar (se asigne de forma aleatoria). Cuando

La investigación clínica bien realizada es muy costosa en tiempo y recursos económicos

TIGACIÓN CLÍNICA

no cumple los citados requisitos, no se trata de un ensayo sino de un estudio y el nivel de evidencia que tiene es significativamente menor, es decir, que los resultados tienen menor relevancia clínica.

¿Para qué sirven los ensayos clínicos?

Uno de los objetivos de los ensayos clínicos es conseguir el registro del fármaco estudiado para poder comercializarlo y utilizarlo en la práctica clínica. Para poder registrar un nuevo fármaco en la Comunidad Europea es necesario presentar un completísimo dossier que, entre otros datos debe contener ensayos clínicos sobre dosificación, seguridad y eficacia de esa nueva molécula. Esta información es revisada exhaustivamente por las autoridades sanitarias europeas (EMEA), las cuales pueden otorgar o denegar el registro de acuerdo a los datos presentados.

Pero la investigación no acaba aquí. Una vez en el mercado, puede ser conveniente hacer nuevos estudios con ese fármaco, por ejemplo, para valorar su efectividad en otras patologías.

Los estudios comparativos con otros fármacos son muy apreciados por las autoridades sanitarias y por la comunidad médica en general.

También son muy demandados los estudios farmacoeconómicos. La farmacoeconomía es la evaluación económica de los tratamientos farmacológicos, de los servicios y programas farmacológicos o de la tecnología farmacéutica. Se estudian variables como calidad de vida, coste/beneficio y coste/efectividad de la terapia estudiada, entre otras. Como los recursos destinados al gasto farmacéutico son limitados, es necesario racionalizar su consumo y elegir aquellos que son ventajosos desde un punto de vista económico (con la misma seguridad y eficacia clínica, por supuesto).

Publicación de los resultados

Una vez que se ha terminado el ensayo en los pacientes seleccionados y ya se tiene el análisis estadístico de los resultados y el informe final, llegamos a la fase de publicación. Publicar es hacer llegar a la comunidad científica los hallazgos encontrados en el ensayo.

Escribir un manuscrito que es enviado a una revista biomédica para que lo valore y si lo considera adecuado, lo publique. Pero no todas la revistas son iguales. La británica The Lancet (http://www.thelancet.com/) o la estadounidense The New England Journal of Medicine (http://content.nejm.org/) son las más prestigiosas. Es muy difícil conseguir que acepten un manuscrito ya que tienen unos criterios de selección muy estrictos.

Algunas voces críticas dicen que sólo se publican los ensayos con resultados positivos y que aquellos que salen mal o que muestran efectos adversos, son enterrados y nunca salen a la luz. El registro de todo ensayo clínico en una base de datos que esté al alcance del público es una medida que se viene proponiendo desde hace varios años para contrarrestar estas tendencias. En ellos se pueden ver todos los resultados de estudios clínicos importantes para los pacientes, los profesionales sanitarios y las aseguradoras médicas de una manera correcta, objetiva y equilibrada. Uno de los registros de ensayos clínicos más conocidos es www.clinicaltrials.gov.

Las revistas biomédicas y sus directores están en una posición idónea para fomentar la transparencia y las prácticas éticas en el campo de la investigación. Estimuladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), muchas revistas médicas han impuesto el registro como requisito para la publicación de estudios. Es decir, que sólo publican manuscritos de ensayos que hayan sido incluidos en las citadas bases de datos.

Desde que se inicia la gestación de un ensayo hasta que se publican los resultados, pueden pasar varios años. La investigación clínica bien realizada es muy costosa en tiempo y recursos económicos, pero es fundamental para avanzar en la práctica clínica.

EL DESAYUNO DE LOS ESCOLARES

Entre todas las cosas relacionadas con la escuela, la ropa que llevan, la mochila, los deberes terminados…, hay una que nos preocupa en especial y es el desayuno. A veces no tienen tiempo de desayunar, otras no tienen hambre, en ocasiones no sabemos que darles porque uno es pequeño, el otro hace mucho deporte, el adolescente quiere guardar la "línea"…

TEXTO: **SOFÍA SAN JUAN NÚÑEZ, Pediatra.**

Actualmente la edad en que los niños van al colegio es muy amplia. Según su edad los podemos dividir en varios grupos; los preescolares (de tres a seis años), los escolares pequeños (de seis a 10 años), los escolares mayores, muchos de ellos púberes o adolescentes (de 10 a 14) y de los mayores de 14, unos terminarán a los 16 la ESO, pero otros permanecerán hasta los 18 en el bachillerato. Todos son escolares o colegiales, pero se alimentan de forma muy diferente.

¿Por qué es importante el desayuno?

La palabra desayuno en nuestro idioma contiene en sí misma el significado real: deshace el ayuno. Sabemos que tras las horas de sueño nocturnas, el organismo llega a la mañana con pocas reservas de energía, energía que es indispensable para el buen funcionamiento cerebral.

El cerebro consume el 20 por ciento de la energía total que necesitamos cada día; el resto se utiliza para las funciones metabólicas y automáticas del cuerpo (metabolismo basal) y para la actividad física; tan sólo un 3 por ciento se emplea para el crecimiento.

Existen numerosos estudios que relacionan la calidad del desayuno, la primera comida del día, con un mejor rendimiento escolar, con el aumento de las capacidades cognitivas, con la mejora de la memoria así como con la disminución de la hiperactividad y de la agresividad. O sea, que si nuestros hijos toman un buen desayuno, tenemos menos posibilidades de que hagan un fracaso escolar.

Además debemos tener en cuenta que muchos hacen deporte, o simplemente mucha actividad física. Por otra parte, la edad escolar es en la que deben de aprender buenos hábitos alimentarios.

Solamente un 7,5 por ciento de los escolares españoles de tres a 12 años realizan un desayuno correcto; esta cifra es muy inferior en los adolescentes de 12 a 16 años.

¿Qué consideramos un buen desayuno?

Aquel que proporciona un 25 por ciento de las calorías totales que necesitamos diariamente.

El cerebro precisa para su correcto funciona-

Calorías recomendadas por escolar

Edad	Diarias (*)	Que debe aportar el desayuno (*)
De 2 a 3 años	1.300 – 1.500	325 – 375
De 4 a 6 años	1.800	450
De 7 a 11 años	2.000 – 2.300	500 – 575
De 12 a 13 años	2.300 – 2.500	575 – 625
De 14 a 18 años	2.500 (chicas) 3.200 (chicos)	625 – 800

(*) En ambos casos y en todas las edades deberemos tener en cuenta tanto el factor de la actividad física como el estadio de desarrollo en que se encuentran, para suplementar en calorías y nutrientes.

La dieta saludable

La dieta equilibrada debe de distribuir las calorías al menos en cuatro comidas diarias: desayuno un 25 por ciento, comida un 30 por ciento, merienda un 15 por ciento y cena un 30 por ciento. Nunca debemos conseguir más de un 25 por ciento de la energía en forma de un único alimento.

En algunas ocasiones es más aconsejable que los escolares hagan cinco (o incluso seis) comidas al día, es decir, una ingesta a media mañana (y a veces dos meriendas no muy grandes), según la hora en que lleguen al colegio por la mañana, y según si tienen o no actividad deportiva extraescolar por la tarde. Así las calorías se distribuirían en 15 por ciento desayuno, 10-15 por ciento media mañana, 25-30 por ciento la comida, 10-15 por ciento la primera merienda, 10 por ciento la segunda merienda y 20-30 por ciento la cena.

La ración es la cantidad de alimento que sirve como unidad de peso o volumen, de manera que podamos organizar nuestra dieta.

Los alimentos los clasificamos en grupos por orden de importancia en la dieta sana, y de estos grupos, cada día debemos consumir varias porciones.

>> Agua: cuatro a ocho vasos.

>> Pan, cereales, arroz, pasta o patatas (llamados alimentos farináceos): cuatro a seis porciones.

>> Verduras y hortalizas: tres porciones, una de ellas cruda; en cuanto a las frutas, más de tres siendo una de ellas un cítrico.

>> Aceite: tres a cinco raciones

>> Lácteos: leche, yogur, quesos. Los niños dos o tres porciones; los adolescentes tres o cuatro.

>> Alimentos proteicos: carnes, pescados, volatería, huevos y legumbres y frutos secos dos diarias.

>> Existen otros alimentos de consumo ocasional: mantequillas, margarinas, pasteles, bollería industrial, embutidos grasos..., que se deben consumir pocas veces al mes.

Una porción o ración equivale a: 1 vaso de Agua = 250 ml (ó 1 taza); de pan o cereales = 40-60 gramos; arroz o pasta, ½ taza (60-80 gramos) 1 patata mediana (150-200 gramos); 1 pieza mediana de fruta (150-200 gramos), ó 200 ml de zumo, ¼ taza de fruta seca; 1 taza de vegetales crudos con hoja, o ½ taza de vegetales cocinados; 10 ml de aceite; 1 taza de leche o yogur, ó 45 gramos de queso natural; ½ taza de legumbres cocinadas, ó 60-90 grs de carne magra, pescado o pollo, ó 1 huevo ó 1/3 de taza de frutos secos.

miento utilizar energía de alto rendimiento y esta es proporcionada por los hidratos de carbono. Si mantenemos el ayuno o desayunamos incorrectamente, el cerebro obtendrá energía por una vía metabólica mas complicada y con peor rendimiento y esto conllevará un mal funcionamiento de nuestro sistema nervioso y cognitivo.

Organizando el desayuno

El desayuno ideal se compone de una ración de fruta (mejor un cítrico), una de leche y una de pan (rebanada grande tostada) con un chorrito de aceite de oliva. Esto equivaldría a 325-350 calorías. No todos los niños comen esto.

En función de la edad, el desarrollo y el ejercicio que realiza el niño deberemos aumentarlo y/o modificarlo. Algunas variaciones serían las siguientes:

>> En vez de una naranja grande, podemos dar un vaso de zumo (200-250 cc) recién exprimido (el de caja es pobre en vitaminas y demasiado rico en azúcares simples) o se puede comer otra fruta diferente.

>> La taza de leche, puede ser desnatada a partir de los tres años, pues tiene la décima parte de grasas saturadas que la leche entera y contiene la misma cantidad de vitaminas y de calcio; también podemos dar dos yogures desnatados (mejor *bio*), o uno/dos yogures bebidos, o queso en un bocadillo o en una tostada.

Los hábitos dietéticos se inician a los tres o cuatro años de edad y se consolidan a partir de los 10-11

>> Se puede añadir cacao a la leche, rico en calcio, hierro y grasas vegetales.

>> Se pueden usar compuestos lácteos de soja o de almendras, ambos muy ricos en calcio.

>> El pan con aceite lo podemos sustituir por cereales (de caja) que tendrán más o menos calorías según sean chocolateados o no, o por pan con mermelada sin azúcar o queso untado desnatado. También se pueden cambiar por galletas pero como tienen más grasa y azúcares, debemos escoger las que tengan pocas grasas saturadas y no tengan grasas hidrogenadas; para ello es preciso mirar la composición que no siempre está bien especificada.

>> Algunas culturas tienen por costumbre tomar arroz o pasta en el desayuno.

>> Los niños más pequeñitos, puede que toemen mejor el zumo de una naranja y papilla de cereales en la leche (la deben tomar con cuchara)

>> Si necesitamos aumentar calorías, se puede agregar al desayuno otra fruta como el plátano, bien maduro (rico en almidones). Y añadir otra rebanada de pan, o más galletas, o una/dos magdalenas (vigilar las grasas saturadas) o chocolate "de hacer" (o en onza), mejor con alto porcentaje de cacao y poca leche. Hay niños que prefieren tomar un bocadillo de queso o jamón. Se puede untar el pan con crema de almendras o de cacahuetes (vigilando siempre las grasas y las calorías).

Pero sean como sean los desayunos, lo que

Alimentación saludable o consumo recomendado diario, de más a menos (*)			
Hidratos de Carbono: 55-60%			
90% complejos (almidones)	10% azúcares simples (azúcar, miel…)		
Grasas: 30%			
Monoinsaturadas (aceite de oliva)	Poliinsaturadas (aceites vegetales y grasas de pescado)	Saturadas (alimentos de origen animal como leche, mantequilla, carnes, pollo) sólo un 10%	Hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas o "trans" (margarinas) -> NO
Proteínas: 10-15% de aminoácidos esenciales			
50-60% de origen animal	Resto de origen vegetal: legumbres, frutos secos		
Calcio: 500-800-1.000 mgs.			
Hierro: 10-15 mgs.			
Vitamina C: 50 mgs.			

(*) En el cuadro, la izquierda señala los alimentos más recomendados para el aporte de las sustancias; la derecha los menos.

Los alimentos y los nutrientes

Los diversos alimentos que consumimos están formados de unos componentes básicos llamados nutrientes, que son los que nuestro organismo asimila.

Estos nutrientes se clasifican en: hidratos de carbono, grasas y proteínas; además de los minerales y las vitaminas.

Los dos primeros nos sirven para la producción de energía; las proteínas tienen función estructural, y los minerales y las vitaminas favorecen las reacciones químicas precisas para que nuestro organismo funcione.

sí se debe tener en cuenta al prepararlo son las siguientes normas generales:

>> Es imprescindible la fruta o el zumo natural.

>> Son imprescindibles los cereales (panes, cereales galletas...) que son los que contienen hidratos de carbono complejos, excelentes para el buen rendimiento general y del cerebro en particular.

>> Siempre debe haber lácteos que pueden ser administrados de múltiples maneras (leche, yogures, queso)

>> No deben ingerir un exceso de azúcares simples (azúcar, miel, mermeladas, dulces) pues al cabo de dos horas tendrán un rebote hipoglucémico y bajará su rendimiento.

>> Es importante vigilar el exceso de grasas en general, y de las saturadas en particular (riesgo de obesidad)

>> Podemos hacer 'extras' de vez en cuando (bollo de mantequilla, huevos con bacón, pastas dulces), pero no como norma.

A media mañana

En ocasiones, tenemos que dejar a nuestros hijos más pronto de lo habitual en el colegio y eso supone levantarlos aún antes. En este caso es aconsejable que lleven algo para la media mañana (de 10-15 por ciento de calorías). Lo ideal sería una fruta (mejor un plátano) y unas galletas o una barrita de cereales, preferiblemente que no sea de chocolate, por el exceso de calorías, o un bocadillo mediano con queso o jamón serrano. Si tienen poco tiempo también pueden llevar un lácteo pero con cuidado de no sobrepasar el número aconsejable de lácteos al día.

¿Cómo hay que desayunar?

>> En familia, adultos y niños sentados a la mesa, 15 ó 20 minutos de tiempo. El desayuno debería ser la comida familiar más calmada y de mayor convivencia.

>> Sin televisión. Es el momento de charlar sobre lo que van a hacer ese día. Se habla de múltiples cosas, lo cual estimula el lenguaje y aumenta el vocabulario.

El que los niños lleven algo para comer a media mañana, no significa que no deban de tomar un buen desayuno, como mínimo el zumo de una naranja y un vaso de leche-cacao caliente (con algún cereal disuelto)

EL DESAYUNO ESCOLAR

visto por un anónimo papá de múltiples

Entre todas las cosas relacionadas con el cole, la ropa que llevan, el equipo para gimnasia, la mochila, los deberes terminados…, hay una que nos preocupa en especial y es... ¡¡¡el momento del *desayunito* de nuestros *niñitos*!!! Ese momento diario de todos los días de colegio tan... ¿agradable?

El momento empieza ya desde la noche anterior, cuando ya metidos en la cama, te acercas a darles el penúltimo beso: "Papá, mañana no quiero *mondarina*. Dile a mamá que mañana no".

A la mañana siguiente, comienza el stress. Primera etapa: despertador, tu ducha, tu ropa, tu desayuno, tus dientes. Segunda etapa: los levantas a ellos, los vistes, y... ¡¡a desayunar!! (lo de lavarlos a ellos y sus dientes depende de las prisas). Tercera etapa: el desayuno en sí.

Deberían televisar lo que pasa en muchas casas a esta hora. Empieza el show de todos los días. El desayuno, ellos y yo. ¿Mi mujer? Tiene la gran suerte de entrar muy temprano a trabajar y gracias a Dios no sabe lo guapos y, sobre todo, limpios que van los niños al cole.

El zumo de naranja natural, hecho con mis manos, con todo el cariño del mundo. Antes de nada, entre ellos se miden los vasos, a ver quien tiene menos. Después, lo miran, lo prueban, ponen cara de asco y entran en bucle (mirar, probar, asco, mirar, probar, asco,...). Muchas veces, para añadir algo al bucle, se les derrama encima cada vez que sorben. Esto les lleva cinco o seis minutos para tomarse medio vasito. La tostada: mantequilla, mermelada y, cuando están resfriados, hasta moquillo que les cae, pero les gusta. Por supuesto, cuando se les cae, ya sabemos de que lado cae la dichosa tostadita (es algo que se asume ya desde pequeño). Los cereales con leche: suelen ser los culpables de la peor mancha que se lleva el niño al cole en su jersey, pantalón o incluso calcetín. A veces, tiene hasta tropezones.

Finalmente, si da tiempo a lavarse los dientes, pues normalmente ya se le añade algo de dentífrico a la mermelada del jersey. ¿Y que más da una manchita más de color blanco?

Este entorno tan agradable va dentro de un ambiente donde las prisas mañaneras también tienen su... ¿gracia? A ellos les esperan su profesora y a mi me espera mi jefa. La mayoría de los días no hay tiempo para cambiarles de ropa. Así que... al cole. En fin, que van vestidos con un parecido a cualquier cosa menos a un pincel. Menos mal que mi mujer no se entera. Ella piensa que el culpable de las manchas es el colegio, por no obligarles a ponerse babero a la hora de comer. "Eso mismo digo yo, cariño", le contesto mientras pongo lejía a la ropa de mis hijos.

LA FISIOTERAPIA

La *kinésithérapie respiratoire* es una práctica común, consistente en un masaje, y habitual en el tratamiento de las patologías respiratorias infantiles en países como Francia, Chile y Argentina. En estos países, los niños ingresados por bronquiolitis, neumonías o que padecen complicaciones respiratorias por otras enfermedades reciben una fisioterapia respiratoria por parte de todos los profesionales sanitarios: pediatras, neumológos, enfermeras, etc.

La fisioterapia respiratoria consiste en dar unos masajes en el pecho del bebé, acostado e inclinado, de forma que aumentamos su flujo aéreo y con ellos movilizamos todas las secreciones que taponan sus bronquios. Las manos de un fisioterapeuta respiratorio "sienten y oyen" el moco, notan cómo vibra en el pecho del bebé, lo despegan y lo arrastran hacia la boca para su expulsión. Es muy importante expulsar los mocos infectados por la boca; no que los bebés los traguen. La costumbre de dar golpecitos o "clapping" en la espalda es un método antiguo de la fisioterapia y sin evidencia científica alguna, que lo único que hace es provocar la tos del niño pero no ayuda a expectorar las secreciones; incluso puede llegar a tener efectos perjudiciales para el bebé. La fisioterapia respiratoria puede tratar patologías como la bronquiolitis, el asma y las neumonías.

La bronquiolitis y el asma

La bronquiolitis es la afección respiratoria pediátrica más frecuente, un síndrome que afecta en un 70 a 80 por ciento de los casos a niños menores de dos años, con un pico de frecuencia entre los dos y 10 meses. La incidencia a lo largo de los primeros años de vida es de 20 a 25 por cada 100 niños y por año. La bronquiolitis es una enfermedad que evoluciona por epidemias estacionarias de carácter invernal, observadas en el hemisferio norte, sobre todo entre diciembre y marzo. La mayoría de las veces comienza por una afección de las vías respiratorias extratorácicas y, después de 48 a 72 horas, se extiende hacia las vías respiratorias intratorácicas donde la afección determina un edema e infiltración bronquiolares y un broncoespasmo. En un cierto número de niños, la bronquiolitis no es más que la primera manifestación del asma.

El principal agente causal de esta afección, implicado en un 50 a 90 por ciento de los casos, según los autores, es el virus respiratorio sincitial (VRS) que posee un comportamiento particular inducido por las células epiteliales de las pequeñas vías respiratorias. Su agresión determina un estado de obstrucción grave de las vías respiratorias distales, es decir, aquellas más alejadas de la traquea, como los alveolos pulmonares. Esta obstrucción se manifiesta por múltiples tapones mucosos periféricos responsables de atelectasias, expansiones imperfectas de los pulmones o colapsos parciales de ellos. A partir de los tres o cuatro años lo importante es frenar el asma, de forma que todo haya sido una mala pesadilla y nada más, pero si las crisis son mal controladas, o no disminuyen en número y gravedad, sí existe una predisposición a que el asma perdure en etapas más mayores.

Se considera que los niños menores de dos años que presentan más de tres episodios de obstrucción broncopulmonar son asmáticos (el

Izan y Raúl

Si ya en el caso de un hijo es angusioso ver como la fatiga, la tos y los ruidos en el pecho merman la capacidad respiratoria de los bebés, «¡imagínate dos, tres o más!». «Ese es el caso de "mis mellizos" Izan y Raúl». «Cuando acudieron a mi consulta tras un ingreso de Raúl, sólo tuvo que pasar una semana para que nuestro querido Izán se pusiera malito también»; ¿por qué?, porque son virus que de hermano a hermano se contagian, y es por eso por lo que en el caso de los mellizos y trillizos es tan importante mantener siempre por lo menos limpio a uno o a dos. «Bueno a fecha de hoy, mis mellizos acuden a su guardería, su mamá puede trabajar tranquilamente, respiran fenomenal, no tienen tos, duermen y comen; todo lo que los nuestros bebés tienen derecho a hacer».

RESPIRATORIA

La fisioterapia respiratoria puede tratar patologías como la bronquiolitis, el asma y la neumonía

80 por ciento de los casos de asma observados en el niño comienza antes de los cinco años).

Terapia y medicación

El tratamiento correcto para todas estas enfermedades respiratorias es la combinación de fisioterapia respiratoria y medicinas prescritas por los pediatras. No existe ninguna pastilla, jarabe o aerosol que saque los mocos; para ello lo mejor es contar con la ayuda de un fisioterapeuta respiratorio. En el caso del asma, para que los inhaladores cumplan su función antiinflamatoria sobre la pared del bronquio es imprescindible eliminar previamente toda la suciedad (moco). Si el bronquio sigue sucio, las crisis se repetirán y marcarán un mal pronóstico en la evolución del bebé.

En cuanto a la neumonía infantil, muchos de los casos tienen su origen en cuadros de catarro, tos frecuente y "mucho moco" que se arrastran desde meses atrás. A pesar de la medicación prescrita, existe un fenómeno físico fundamental que es la "salida del moco" o "limpieza del pulmón"; los fármacos matan los virus o bacterias pero no desplazan los mocos. Por eso es fundamental, limpiar los pulmones para evitar este tipo de recaídas que van mermando la función pulmonar de los niños.

Limpieza nasal

Y antes de llegar a estos extremos, la prevención también juega un papel importante. Un simple acto como la limpieza nasal diaria, evita que la mucosidad se acumule. Para ello sólo es necesario colocar al niño en posición vertical e introducir con una jeringuilla, sin aguja lógicamente, 10 mililitros de suero fisiológico en cada orificio. (Es importante sentar al niño porque tanta cantidad de líquido, introducida a presión, podría atragantarle).

De este modo la suciedad acumulada se expulsa junto con el suero, que según entra por un orificio sale por los dos arrastrando con él el moco. Así, con un gesto tan sencillo, se evitan complicaciones respiratorias.

Información elaborada con la colaboración de Vanesa González Bellido, fisioterapeuta experta en Fisioterapia Respiratoria y Directora General de Fisiobronquial.

Citroën Grand C4 Picasso

EL GRAN VISIOSPACE

Citroën establece un nuevo hito en el segmento de los monovolúmenes: la de los visiospaces. El Grand C4 Picasso puede transportar confortablemente hasta siete personas y todo en él está pensado para hacer la vida a bordo más agradable y segura.

TEXTO: **RAFAÉL LUENGO**

En este número vamos a hablar de este monovolumen orientado al uso familiar. Es el primer visiospace, gracias a su gran superficie acristalada y a su amplio habitáculo modulable. Además, es un vehículo que cumple con las mayores exigencias en cuanto a seguridad, como demuestran las cinco estrellas obtenidas en los test de choque de EuroNCAP, contando con siete airbags (incluidos los empleados para las rodillas del conductor) y cuatro sistemas Isofix para las sillas de los peques.

Mide 4,59 metros de largo por 1,68 metros de alto, con siete plazas individuales en configuración 2-3-2, siendo la tercera fila escamoteable en el suelo del maletero. Este modelo se encuentra entre los que ofrece un espacio interior mejor aprovechado entre los de su categoría. En cuanto a la capacidad de carga ofrece con las tres filas de asientos útiles, un volumen de 208 litros, con las dos filas de 672

Si tienes cualquier duda en materia de coches, escribe a: rluengo@infogrupo.com, nuestro experto en coches te responderá inmediatamente a tu pregunta. Ambas aparecerán publicadas en estas páginas.

Ficha técnica

>> Motor	
Cilindrada:	1.997
Pot máx. (CV/rpm):	138
Par máx. (Nm/rpm):	270
Alimentación:	Turbo HDI
>>Transmisión	
Caja de cambios:	6 marchas. (CMP)
Tracción:	Delantera
>> Suspensión	
Delantera:	Indpte.
Trasera:	Neumática
>> Peso	
En marcha (kg)	1.620
>> Dimensiones	
Largo/ancho/alto (mm):	4.590/1.830/1.680
Distancia entre ejes (mm)	2.728
>> Prestaciones	
Velocidad máx. (km/h)	195
0 a 100 km/h (seg)	12,5
>> Consumo	
Combinado (l/100 km)	6,1
Emisiones CO2 (g/Km):	159
>> Precios	
Desde	27.071

(bajo bandeja) y de 1.951 litros con la primera fila de asientos, cuenta además repartidos por el interior, con muchos compartimentos para guardar objetos pequeños.

La mecánica emplea un motor turbo diesel de inyección directa por "common rail" con turbo de geometría variable e intercooler que ofrece 138 CV. de potencia, unida a una transmisión de seis velocidades CMP, una caja secuencial con los mandos en el volante que ofrece una gran comodidad en la conducción urbana.

El Grand C4 Picasso acaba de incorporar a su gama un nuevo motor de gasolina VTi 120, fruto de la colaboración del Grupo PSA Peugeot Citroën con BMW, que destaca por sus altas prestaciones. Con una cilindrada de 1.598 cm^3, el motor VTi desarrolla una potencia de 120 CV CEE a 6.000 rpm. El consumo mixto del nuevo motor, con una caja de cambios manual de cinco velocidades, es de 7,5l/100 Km, lo que supone un siete por ciento menos que el 1.8i 16V al que sustituye. En cuanto a sus emisiones de CO_2, éstas son de 177 g/km.

El Citroën Grand C4 Picasso ofrece un más que aceptable confort de suspensión gracias al sistema neumático trasero que le hace muy cómodo de conducir con el coche a plena carga y con la familia al completo, manteniendo siempre la misma altura trasera independientemente de la carga.

En lo que respecta a la nueva serie especial que acaba de lanzarse, llamada Premier (24.970 €), ofrece bluetooth, llantas de 16 pulgadas, regulador y limitador voluntario de velocidad, sistemas ABS, AFU y REF, además de ESP y ASR, siete airbags, proyectores antiniebla delanteros, radio CD con lector de MP3, climatizador automático cuadrizona, limpiaparabrisas automático con sensor de lluvia, o toma de 12 voltios en las plazas traseras, entre otros equipamientos de serie.

RECETAS
PARA ENTRAR EN CALOR

TEXTO Y FOTOS: **Mª JOSÉ DILLA Y AMELIA HACAR**

Sopa de tomate

INGREDIENTES

- >> 1kg de tomates rojos
- >> 1 puerro en trozos
- >> 1 patata pequeña
- >> 1 puñado de arroz (1/2 tacita)
- >> Sal, pimienta, 1 cucharada de azúcar
- >> 1 vaso de vino de agua
- >> ½ brick pequeño de nata de cocinar (100)

PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes a la vez en la olla rapida. Cuando salga el segundo anillo, bajar el fuego y dejarlo unos 10 minutos. Abrir, cuando haya salido todo el vapor. Triturar con la batidora, y pasar por el chino. Para servir calentar primero, y ya fuera del fuego añadir la nata, remover y servir, espolvoreado de pimienta negra.

Manzanas asadas en el microondas

INGREDIENTES

- >> 4 manzanas
- >> Mantequilla, azucar y un chorrito de agua
- >> Canela opcional

PREPARACIÓN

Descorazonar las manzanas y ponerlas en una fuente apta para microondas. Añadir una pizca de mantequilla dentro, un poco de azúcar por encima (y canela si gusta), y un chorrito de agua. Cubrir con una tapa de micro. Y meter en el mismo, unos 10 minutos (según tamaño). Servir con nata montada.

TRUCO

Añadir un chorrito de licor de manzana, para realzar el sabor.

Molde de patata y carne con queso parmesano

INGREDIENTES

- >> 1 envase de puré de patata
- >> 250 gramos de carne picada de ternera
- >> 100 g. de queso parmesano
- >> 100 ml. de jugo de carne o caldo de carne ya hecho.
- >> Aceite de oliva
- >> Sal y especias al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén se saltea la carne con sal y especias al gusto (orégano, tomillo, etc.). En una fuente de pirex resistente al horno, se pone la carne salteada y se cubre con el jugo de carne. A continuación se pone una capa de puré de patatas que hemos preparado previamente siguiendo las instrucciones de la caja, se espolvorea con queso rallado. Se calienta el horno a 180º durante 10 minutos y finalmente gratinamos.

TRUCO

Se puede añadir salsa de tomate para darle más sabor. Y se puede dejar hecho con antelación, gratinando justo antes de servir. Es un excelente plato único acompañado de una ensalada verde.

ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

VAMOS A JUGAR AL JUEGO DE LAS DIFERENCIAS. COMO VERÁS TIENES DOS IMÁGENES MUY PARECIDAS DE LA PELÍCULA 'MADAGASCAR 2, REGRESO A ÁFRICA'. PERO NO SON EXACTAMENTE IGUALES.

SI TE FIJAS BIEN, VERÁS QUE HAY ALGUNA DIFERENCIA ENTRE LAS DOS FOTOS; UNAS SON MÁS SENCILLAS QUE OTRAS. ¡ANÍMATE Y JUEGA! EN TOTAL HAY SEIS DIFERENCIAS.

© PARAMOUNT. IMAGANES CEDIDAS SON FINES PROMOCIONALES

CLINICA BAVIERA
INSTITUTO OFTALMOLOGICO EUROPEO

corporate

Plan corporativo de salud ocular para socios y familiares directos de

AMAPAMU

EL CUIDADO DE SU VISIÓN MERECE CONFIANZA.

Miopía • Hipermetropía • Astigmatismo

	Tarifa privada	Tarifa AMAPAMU	
Consulta Refractiva	75 €	35 €	20% de descuento en resto de consultas y servicios excepto en el tratamiento de la presbicia y prótesis. Condiciones de financiación personalizadas.
Corrección por láser*	1.075 € 1.175 €/ojo	995 €/ojo	

*Excepto tratamientos especiales de Lasik customizado. Descuentos no acumulables a otras ofertas.

En pocos minutos · Sin dolor ni hospitalización · Con anestesia tópica (gotas)

Sólo por ser socio de **AMAPAMU** en Clínica Baviera podrán beneficiarse, usted y sus familiares directos, de ventajas y descuentos exclusivos en el cuidado de su visión. Con toda confianza.

Imprescindible acreditación en la primera visita a la clínica.

Imprescindible acreditación en su primera visita a la clínica.
Tarifas válidas hasta el 31-12-09.

902 130 100

www.clinicabaviera.com

A CORUÑA • ALAVA • ALBACETE • ARAGON • ASTURIAS • BALEARES
BARCELONA • BURGOS • CASTELLON • CIUDAD REAL • GUIPUZCOA
LA RIOJA • MADRID • MALAGA • MURCIA • NAVARRA • PALENCIA
PONTEVEDRA • SEVILLA • TARRAGONA • VALENCIA • VALLADOLID • VIZCAYA