



Toma calcio cada día
y crecerás con
fuerza y energía

5ª edición
de Cuentos Consum
Día Mundial del Consumidor

Si batido de yogur tomas, bueno seguro te pondras / 08

ACCESIT EDUCACIÓN ESPECIAL

Centro: Ampa Escola Municipal d'Educació Especial Fatima

Tutoras: Sheila Gumà Estrada / Marta Acosta Basagañas

Texto original en Catalán

El circo del calcio / 22

ACCESIT CENTRO OCUPACIONAL

Centro: C.O. Virgen de la luz. Elche (alicante)/ Directora: María Jesús Torrente Martínez

Tutoras: Candida Mª Juliá Garrido

Texto original en Castellano

La patrulla de los lácteos / 40

1er PREMIO DE CASTILLA LA MANCHA

Centro: Colegio Cristo Crucificado de Elche De La Sierra / Director: Hermana Isabel

Fernandez Rodriguez

Tutora: Cristina Ruiz Sanchez

Curso: Primaria

Texto original en Castellano

Que pasa con el calcio / 56

1er PREMIO DE CATALUÑA

Centro: Centre D'estudis Monlau, Barcelona / Directora: Concepción Sagüillo López, c.s.

Tutoras: Remei Fuentes Albareda /Carme Morales Hernández

Curso: 1º ESO

Texto original en Catalán

La síndrome calciscarum / 72

1er PREMIO COMUNIDAD VALENCIANA

Centro: I.E.S. El Caminàs. Castelló / Directora: Inés Altava Camañes

Tutora: Elena Nebot Rodríguez

Curso: 2on. E.S.O.

Texto original en Castellano

Las aventuras de Blanquita y su familia / 88

1er PREMIO REGIÓN DE MURCIA

Centro: CEIP Rio Segura. Archena / Director: Onofre Barquero González

Tutora: Elisabeth Sánchez Rodríguez

Curso: 6º Primaria

Texto original en Castellano

Si batido de yogur
tomarás, bueno seguro
te pondrás

SI PRENS BATUT DE IOGURT
ET POSARÀS BO SEGUR





Todas las tardes, al salir del colegio, los niños y niñas iban a buscar la merienda en la tienda de la Señora Fátima

Siempre compraban dulces, golosinas, bebidas con gas, bolsas de patata... y acababan con un dolor de barriga.

Les sorprendía mucho, que Laura, la chica más guapa de la clase, no comiese lo mismo que ellos. A ella le encantaba tomar batidos de yogur



Laura les ofrecía probar los batidos pero ellos le decían:

- ¡No, no queremos! – dijo Manel
- El yogur no nos gusta – dijo David
- Y no tiene ningún cromo – dijo Cristian
- ¡Pero tiene mucho calcio! – dijo Laura
- ¿Calcio? – dijo Rubén - ¿Qué es eso?
- ¡Sí! El calcio nos hace crecer fuertes y sanos – dijo Laura
- Recuerdo que en la clase nos han dicho que el calcio es necesario para los huesos – dijo Alex

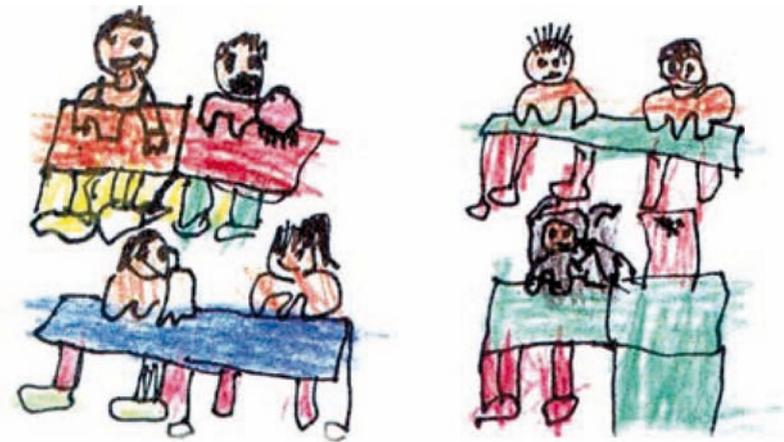




Pero aun y sabiendo que el calcio era tan necesario para crecer sano, los chicos continuaban merendando dulces, golosinas, bolsas de patatas....

Hacía cuatro días que Manel no venía al colegio. Sus amigos estaban tristes y preocupados.

- ¿Debe estar enfermo? – dijo Alex
- ¡No viene al colegio ni al parque! - dijo David
- Esta tarde podemos llamarlo a su casa - dijo Rubén



A la tarde, al salir del colegio, los compañeros de Manel fueron a llamarlo desde una cabina de teléfono

- ¡Hola! ¿Está Manel?
- ¡Ay! ¡Ay! ¡Sí soy yo! ¿Quién es?
- ¡Somos tus compañeros! ¿Cómo estás?
- ¡Me encuentro muy mal! Tengo mucho dolor de barriga. He vomitado mucho. ¡Chicos! ¡Cuelgo que me tengo que ir al lavabo! Pipi, pipi ... Había colgado el teléfono.

Los chicos se habían quedado preocupados. ¡Su amigo se encontraba muy mal! ¿Puede ser que fuese por culpa de comer tantas golosinas?





Esta tarde nadie comió dulces, ni bolsas de patatas, ni golosinas, sino batidos de yogur.

- Mmmmmm, ¡pues no están tan malos los batidos de yogur!
- dijo Oussama.
- Ya os lo dije! – dijo Laura. Ya veréis que si seguís tomando batidos de yogur os encontraréis mejor.
- Eh! Manel habrá tomado yogur para ponerse bueno?- se le acudió a Rubén
- Yo creo que no – dijo Alex

Laura tuvo una gran idea

- Inventaremos un jarabe que cure a nuestro amigo.
- ¿Y si le preparamos un batido de yogur con sabor a fresa?- dijo Cristian
- ¡Buena idea! – dijeron todos
- ¿Qué os parece si pido a mi madre la receta de batido de yogur? – dijo Laura
- Sí, muy bien. –dijeron
- ¿Queréis venir a casa a hacer esta receta?- dijo David
- Pues claro que si – dijo Juan

Al día siguiente Laura trajo al colegio la receta de batido de yogur con sabor a fresa y la enseñó a sus compañeros.

Batido de fresas con yogur - ingredientes



150 gramos de azúcar



200 mililitros de leche



500 gramos de fresas



2 yogur griego



Hojas de menta fresca

Elaboración



Lavamos y cortamos las fresas



Ponemos todos los ingredientes en la batidora y los trituramos



Dejamos reposar el batido en la nevera



Servimos el batido en una copa
y lo decoramos con las hojas de menta



Al salir del colegio la madre de David recogió a todos los compañeros y fueron a la tienda de Fátima a comprar los ingredientes que necesitaban.

Una vez en casa de David todos se pusieron a trabajar. Con el delantal puesto y las manos bien limpias empezaron a lavar y cortar fresas. Después pusieron los yogures, el azúcar y la leche y lo batieron en la batidora.

Antes de poner el batido en la nevera los chicos lo probaron.

Mmmmm, ¡Ha salido buenísimo!

Durante una hora, mientras los chicos esperaban que el batido estuviese fresquito, jugaron haciendo un puzzle de 100 piezas.



Una vez el batido ya estaba fresco, Cristian lo cogió y lo guardo en una botella para poder llevarlo a casa de Manel, sin que se cayera por el camino.

Rubén se ofreció a llevarlo en su silla. Todos se prepararon para ir a casa de Manel y le dieron las gracias a los padres de David por dejarles cocinar en su casa.

De camino a casa de Manel, los chicos estaban muy contentos y se inventaron un pareado:

Si batido de yogur tomarás, bueno seguro te pondrás

Entre risas y carreras llegaron a casa de Manel. Manel abrió la puerta y se quedó muy sorprendido

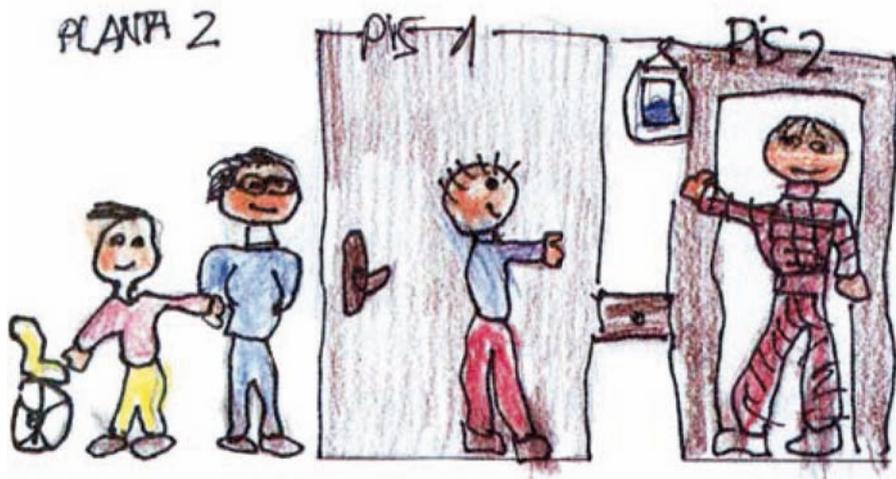
- ¡Qué alegría chicos! ¡Hola compañeros! - dijo Manel. I les invitó a entrar

- Manel, tenemos una sorpresa para ti. - dijo Rubén

- ¿Sí? ¡Qué bien! y ¿Qué es?

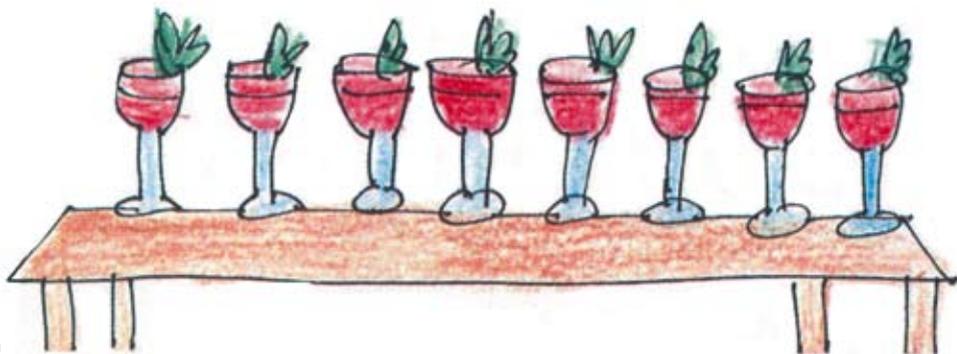
- ¡Te traemos un batido de yogur para que te pongas bueno!

- le dijeron todos



- Rubén sacó la botella de batido y pidió a Manel si tenía 8 copas para servir el batido de fresas con yogur.
- ¡Pero si a mi no me gusta el yogur! - dijo Manel
 - ¡A nosotros tampoco nos gustaba, pero Laura nos lo hizo probar y tiene un gusto buenísimo! - dijo David
 - Pruébalo y verás que está muy bueno – dijo Alex
 - Vale, lo probaré. Pero lo hago por vosotros – dijo Manel
 - ¡Es muy bueno y te curará el dolor de barriga! - le dijo Laura

Así que todos tomaron una copa de batido de fresas con yogur



Esta era la merienda más buena y divertida que nunca habían comido. Se lo habían pasado muy bien preparando la receta, y además era una merienda muy saludable. Manel se puso bueno y volvió a la escuela al día siguiente. Sus compañeros estaban contentos de volver a ver a Manel en el colegio y en el parque, y de poder jugar con él. Desde aquel día, los chicos cuando salían del colegio iban a la tienda y compraban batidos de yogur para merendar.

Y con estos batidos se harían muy altos y fuertes.

¡Fin!

En este cuento podréis descubrir como un grupo de amigos, a partir de una receta rica en calcio, ayudan a un compañero a que se recupere de su dolor de barriga.

¡Esperamos que os guste!

Región de Murcia,
entrega premios día 17 de mayo de 2010

1er. premio, "SI BATIDO DE YOGUR TOMARÁS, BUENO SEGURO TE PONDRA"

de los alumnos de PRIMARIA del AMPA ESCUELA MUNICIPAL
D. EDUCACIÓ ESPECIAL FÀTIMA

Entrega el premio: Director de l'Agència Catalana del Consum
Sr. Jordi Anguera i Camós

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO: *María Jesús Torrente Martínez*

TUTORES: Sheila Gumà Estrada

Marta Acosta Basagañas

ALUMNOS: Àlex Bigorra Forte

David Delgado Ruiz

Oussama Gale

Rubén Lao Vega

Laura López Pires

Cristian Martínez Herranz

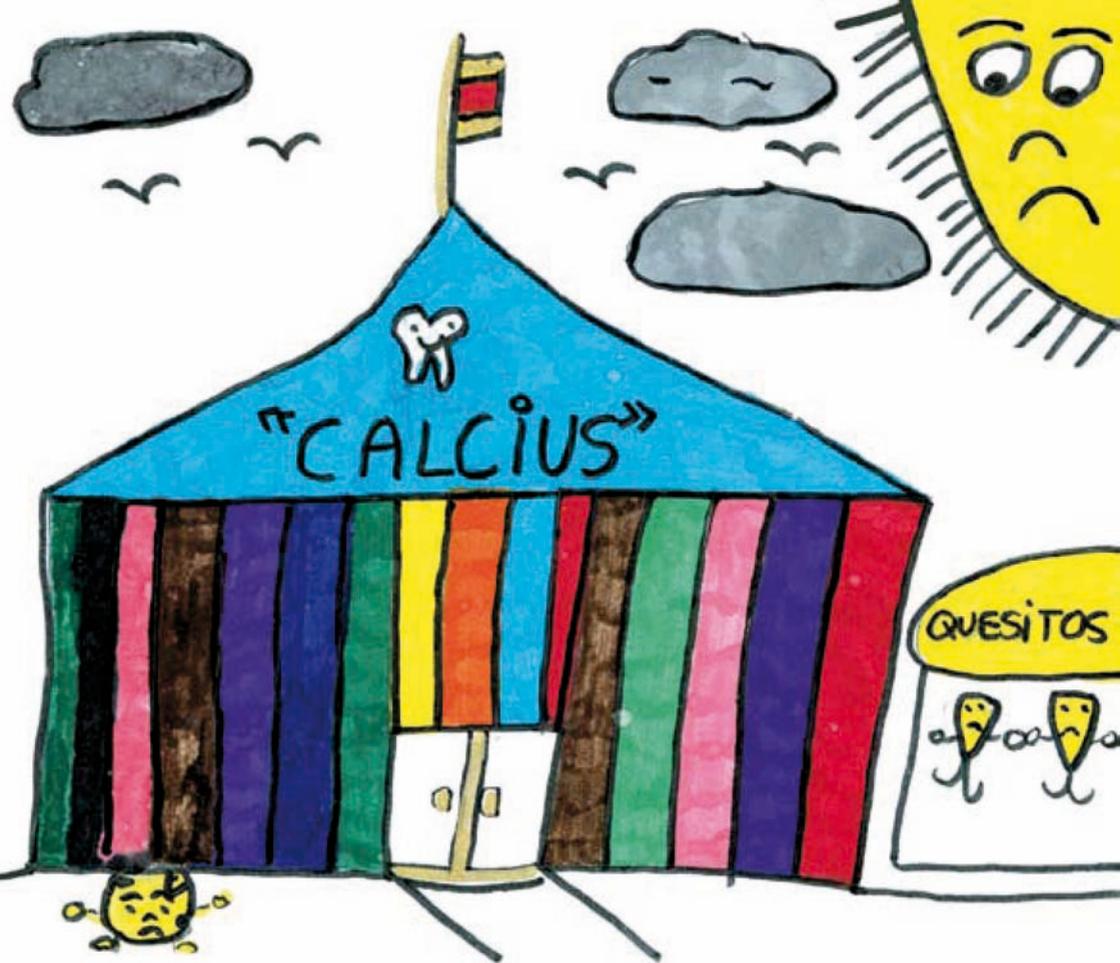
Manel Pérez Coca

Juan Rodríguez Castro



El circo
del calcio

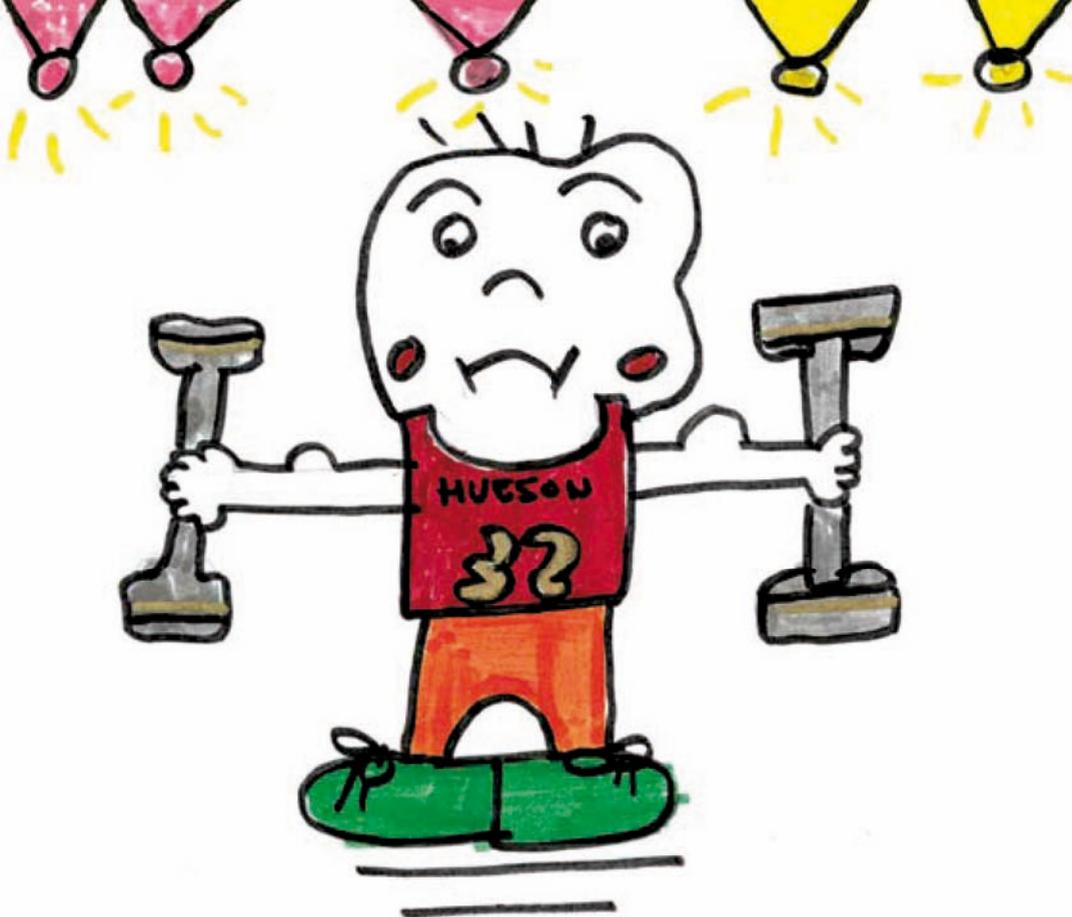




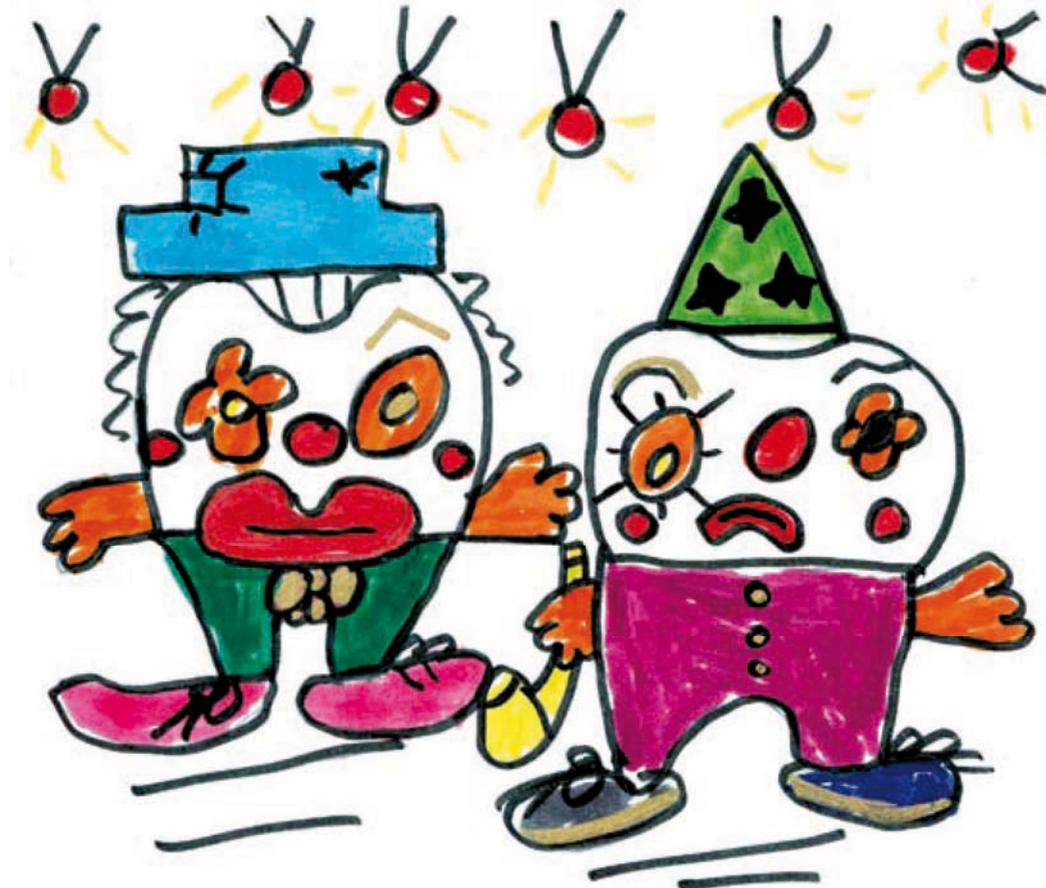
Había una vez, en el país llamado “Alimentación”, un circo, el circo “Calcius”, el cual tenía una serie de actuaciones muy divertidas:



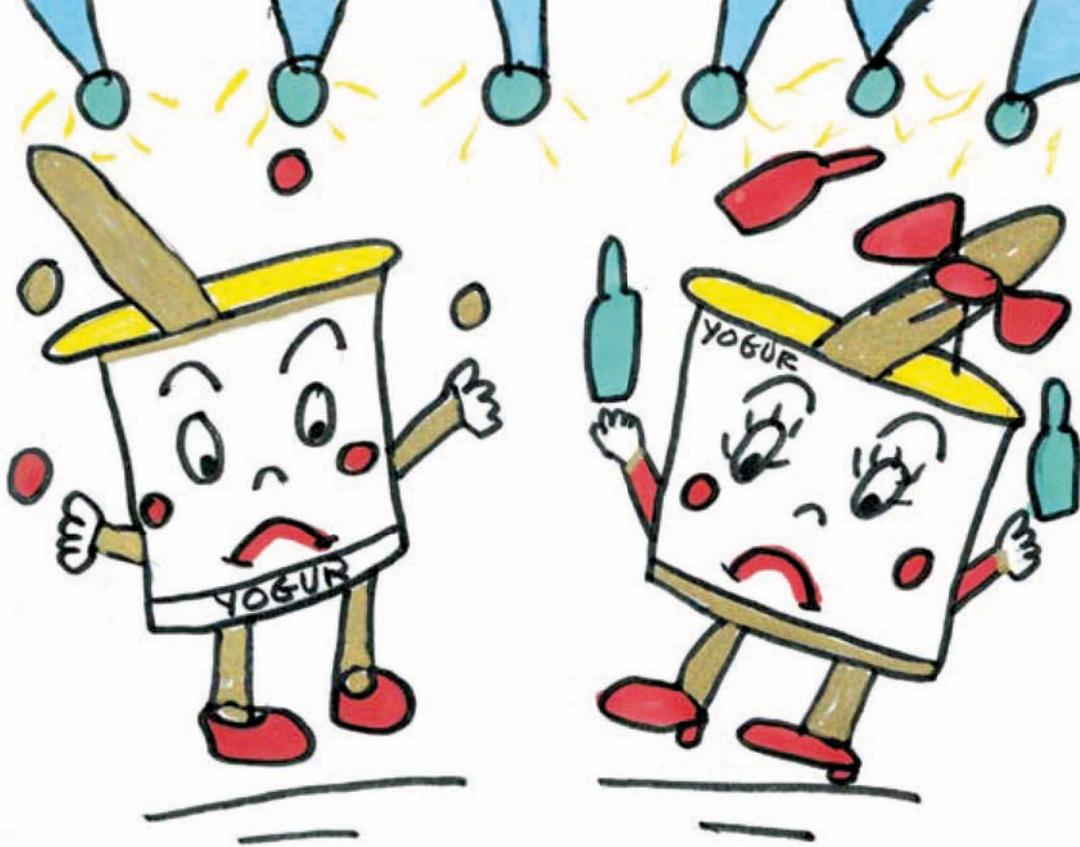
Estaba la bailarina “Brocolina” tan rica en calcio, la princesa de las verduras, llena de zinc, hierro, selenio y vitaminas C y K, ideal para el estreñimiento.



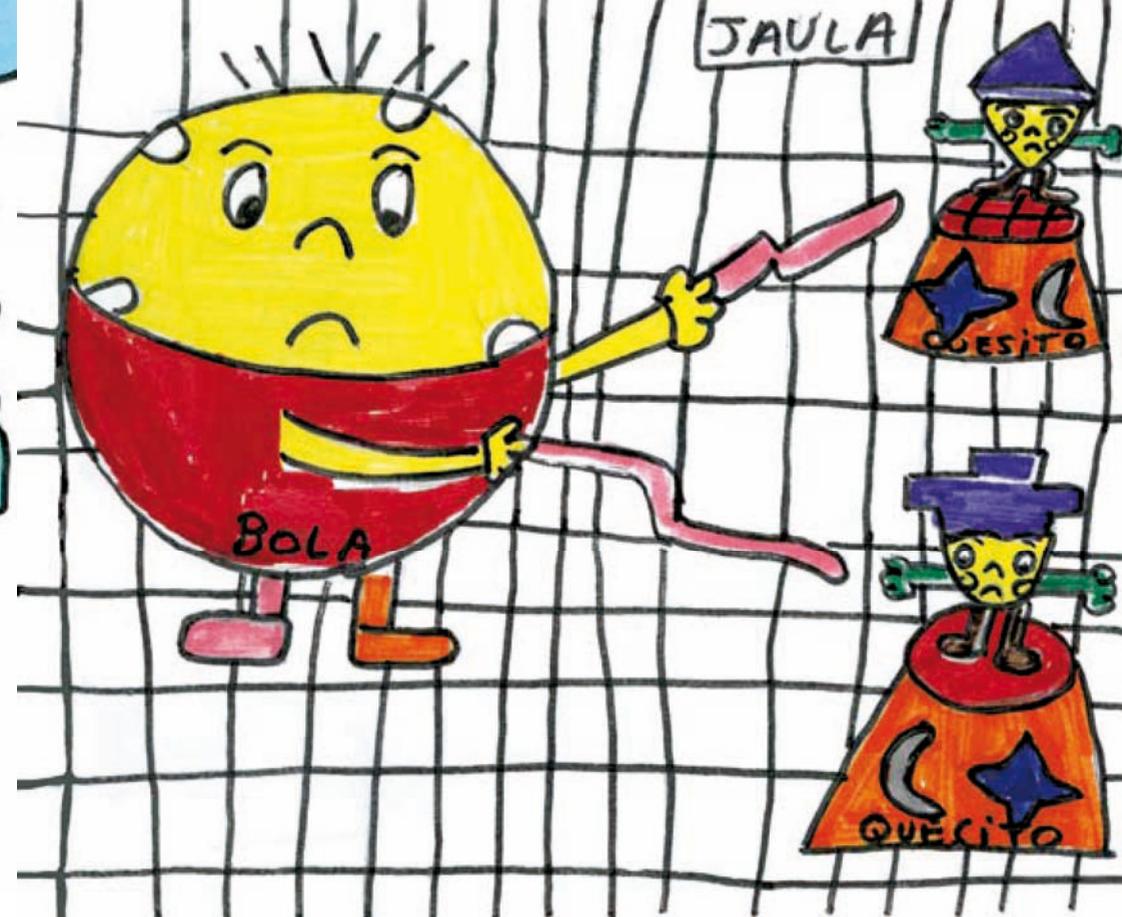
Una de las actuaciones más espectaculares era la del fortachón “Huesón”, flexible y fuerte, repleto de calcio y fósforo.



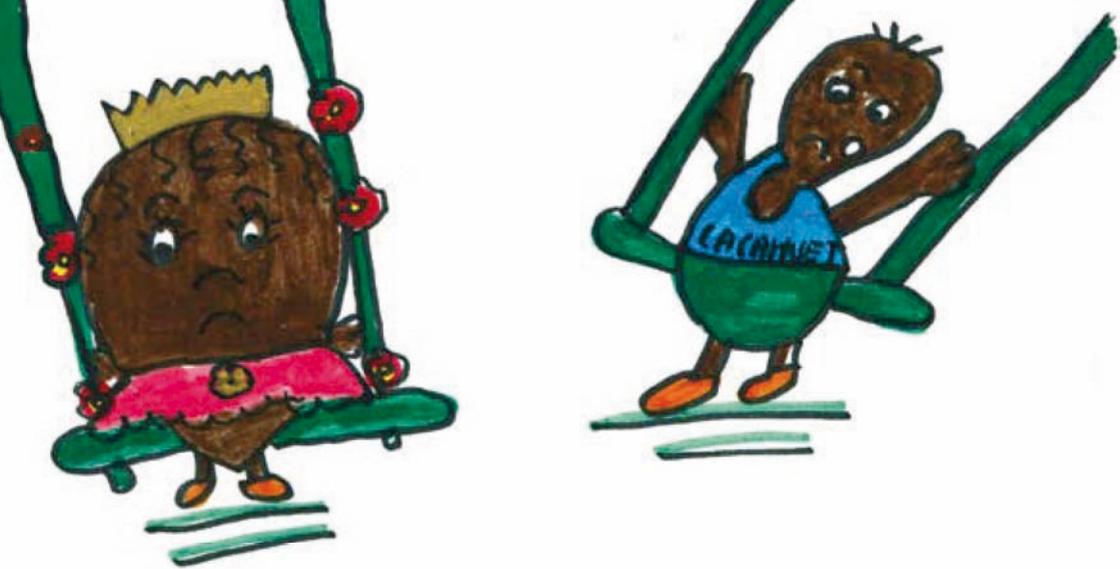
Los payasetes “Dientecitos”, sanos y fuertes, capaces de hacer reír a todo el mundo con sus travesuras, debido a consumir suficiente calcio.



También aparecían los malabaristas “Yoguretes”, tan llenos de calcio, fósforo y vitaminas, regenerantes de la flora intestinal.



Clausurando las actuaciones de los lácteos estaba el valiente domador “Don Queso de Bola”, capaz de controlar a todos los quesitos tan llenos de calcio.

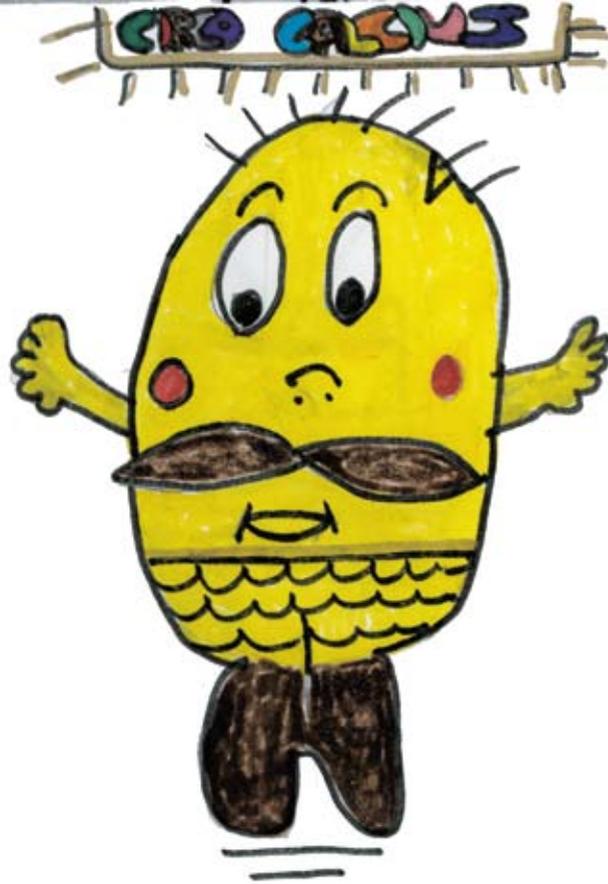


CIRCUS CALCIOUS

En representación de los frutos secos se encontraban los trapecistas "Mister Cacahuet" y la señorita "Castañita": ricos en vitaminas, minerales y fibra.



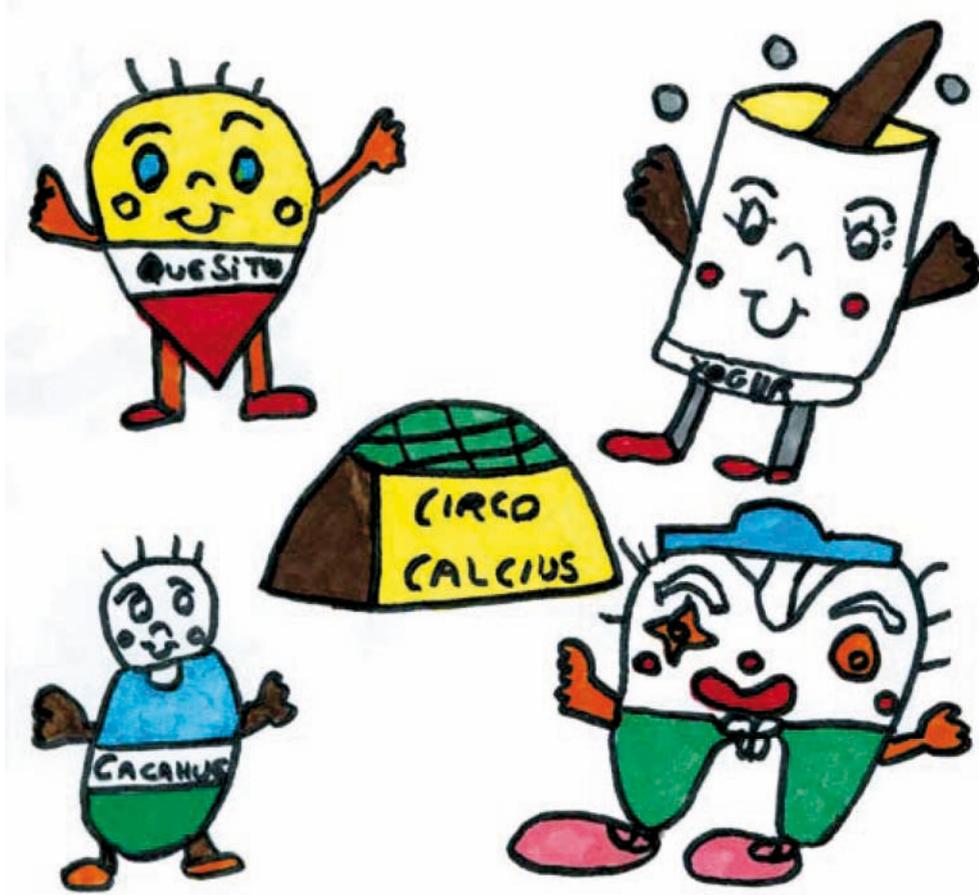
Pero, aunque las actuaciones eran tan variadas y divertidas, tenían un problema, todos estaban tristes ya que nadie iba al circo a verlos.



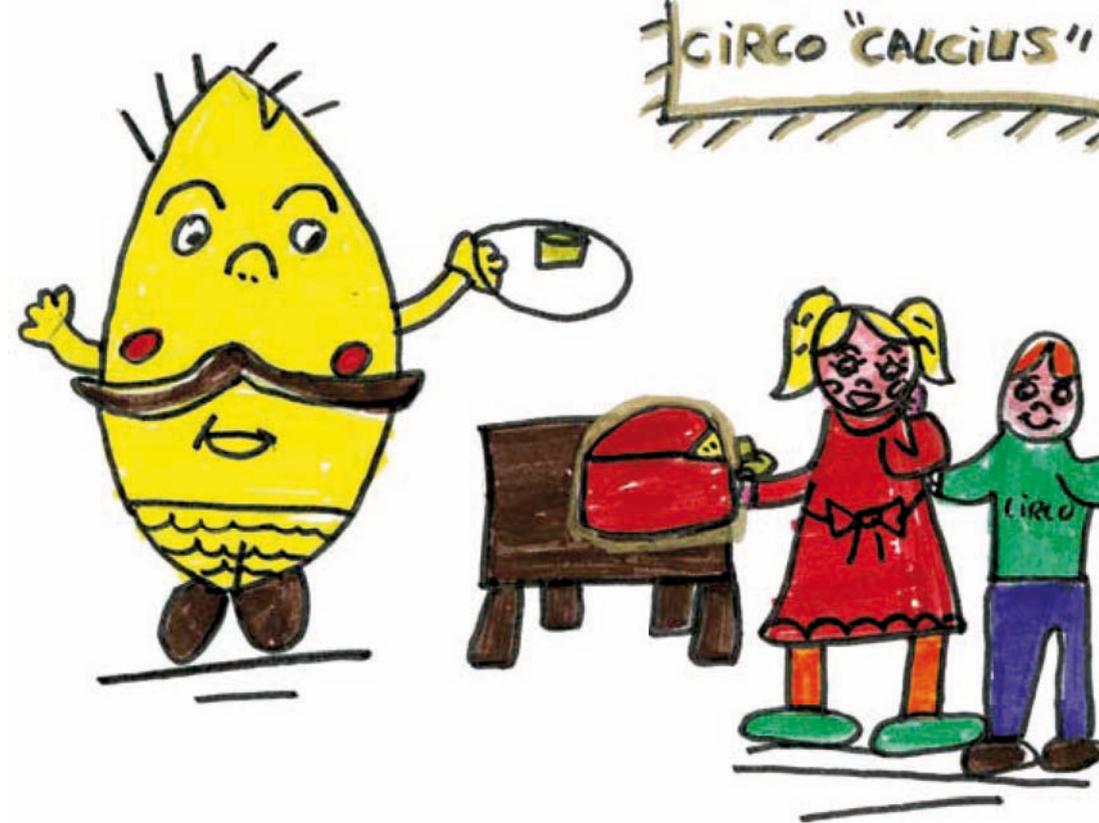
Pensaron cómo arreglar esta situación y llegaron a la conclusión de que el problema era que las personas: niños y mayores, no conocían los beneficios de consumir alimentos ricos en calcio dentro de su dieta y, para ello, Don Linguadez,



el dueño del circo, rebotante de proteínas, calcio y razón, encontró la solución: realizar una campaña de información sobre qué alimentos contienen calcio y los beneficios de consumirlos. Así se hizo, se llenaron las calles de carteles, la televisión, folletos ...



El resultado fue inmediato: la gente comenzó a comprar más alimentos ricos en calcio y a ir al "Circo Calcius", llenándolo todas las sesiones. Esto hizo que todos los integrantes del circo estuvieran muy felices por acudir a verlos y apreciar que la gente estaba más sana y con los huesos fuertes.



Junto a la entrada del circo se les entregaba a los espectadores una degustación de una receta elaborada por Don Lenguaquez:



Bizcocho de frutos secos, rico en calcio y sabroso (leche, huesos, azúcar, almendras e higos secos; todo mezclado, al horno y a comer cuando esté hecho).

Moraleja:

Para crecer fuerte y con energía,
tienes que tomar calcio cada día

Alicante

entrega premios día 21 de abril de 2010

Accésit Centro Ocupacional, "EL CIRCO DEL CALCIO"
de los alumnos de 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA del C.O.
VIRGEN DE LA LUZ DE ELCHE (ALICANTE)

Entrega el premio: Sr. D. David de Cubas, Director
General del Instituto Valenciano para la Discapacidad
y Acción Social.

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO: María Jesús Torrente Martínez

TUTORA: Candida M^a Juliá Garrido

ALUMNOS: Susana Manzanera Rodríguez

M^a José González Extremera

Natalio Lledó Sempere

Miguel Angel Cabrera Juárez

José Angel Cabrera Carrión

Andrés Pérez Rodríguez

Sergio de la Iglesia Madrid

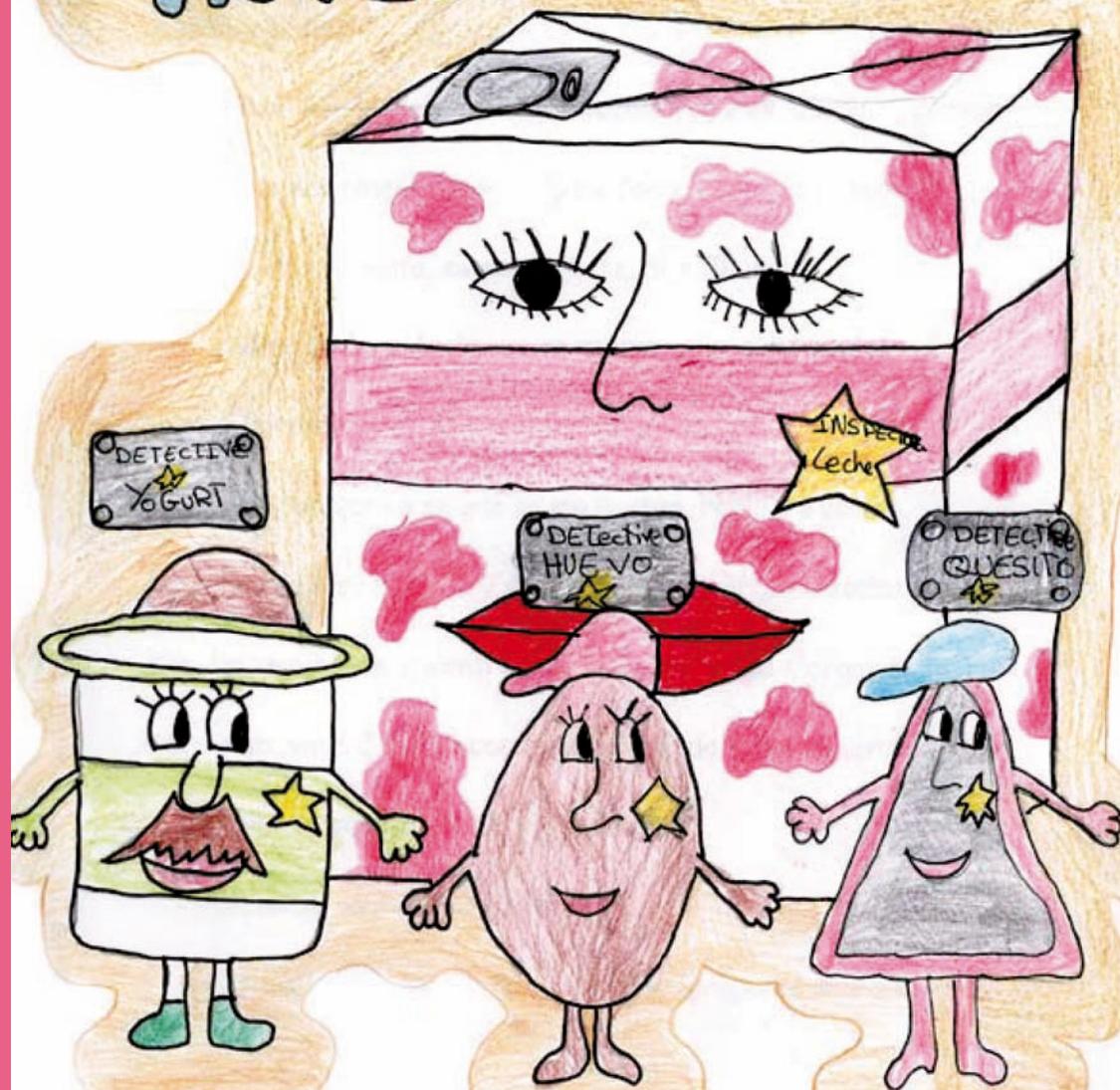
Ignacio García Escudero



Día del acto de entrega de premios, 21 de abril de
2010, los autores y autoras del cuento premiado con
el accésit CENTRO OCUPACIONAL, junto al Sr. D. David de
Cubas, Director General del Instituto Valenciano para la
Discapacidad y Acción Social.

La patrulla de los lácteos

La Patrulla de los Lácteos



Érase una vez, un niño llamado Juanillo, que le gustaba mucho hacer deporte; jugaba al fútbol, al tenis,...no paraba en todo el día.

Todos los días, cuando Juanillo se levantaba para ir a la escuela, discutía con su madre, y es que Juanillo no quería tomar leche, y su madre le decía:

- ¡ Juanillo!, tienes que tomar leche, yogures, queso..., no tomas ningún alimento para fortalecer tus huesos.
 - No, no me gusta, es repugnante, dijo Juanillo.
 - ¿Cómo puedes decir que es repugnante, si no los has probado nunca?, preguntó la madre.
 - Solo con verlos se que no me gustan, replicó Juanillo.
- Juanillo, cogió su mochila y se fue a la escuela como tolos los días. De camino, se encontró con su mejor amiga Margarita.

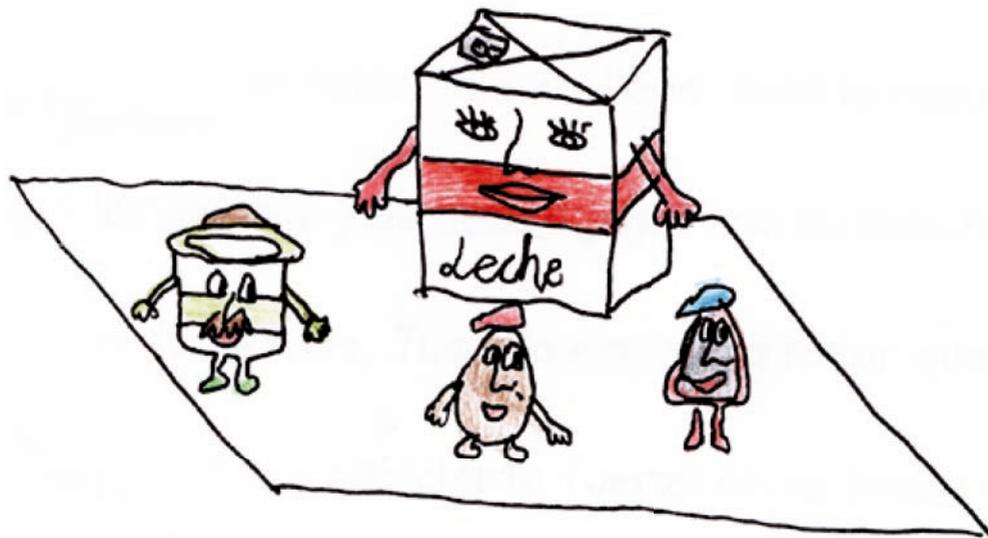
Margarita, vió a Juanillo con cara de enfado y le preguntó:

- ¿ Qué te pasa?, ¿ Estás enfadado?
- Un poco, contestó Juanillo?
- ¿ y cual es el motivo de tu enfado?, preguntó Margarita
- Pues verás; mi madre siempre me está dando la lata con que tengo que tomar lácteos y no me deja tranquilo, contestó Juanillo.
- Yo creó que tu madre tiene razón, dijo Margarita
- ¡ Tu también!, replicó Juanillo con cara de enfado.



Juanillo muy enfadado, se adelantó hacía la escuela, dejando atrás a su amiga Margarita.

Cuando llegó la hora del descanso, Juanillo salió al patio con sus compañeros de clase, y como siempre, se pusieron a jugar al fútbol. De repente, algo extraño ocurrió. Cada vez que Juanillo quería chutar el balón, se quedaba sin fuerzas y no podía pasar el balón. Además cada vez que corría le dolían las piernas.



- ¿Qué me está pasando?, se preguntaba Juanillo para sí mismo.

Juanillo, no encontraba explicación a lo que le estaba ocurriendo. Llegó la hora de salir de la escuela, y Juanillo muy preocupado se fue a casa. Su madre, le había dejado preparada la merienda; un bocadillo de queso. Juanillo al verlo exclamó:

- ¡Baaaa!, a mí esto no me gusta. Lo cambiaré por un zumo de piña y un bollo de chocolate.

Al abrir el frigorífico, para coger el zumo de piña, algo fascinante estaban viendo sus ojos. No se lo podía creer; el yogurt, la leche, el queso y los huevos estaban saltando y gritándole a Ruanillo.

- ¡Estoy soñando!, dijo muy sorprendido.

- No, no estás soñando. Estamos esperándote, explico el Agente Quesito.

- ¿Y cómo sabéis vosotros que mis huesos se están debilitando?, preguntó Juanillo en tono burlón.

- Nosotros somos “ La patrulla de los Lácteos” y nuestra misión es intentar que los niños como tú, toméis nuestros productos y así evitar que vuestros huesos se fracturen, contestó la Inspectora Leche.

- ¡Dejarme tranquilo!, replicó Juanillo con cara de enfado. Lo único que vais a conseguir es que me vuelva loco.

De un portazo cerró el frigorífico y cogió su raqueta para irse a sus clases de tenis. Cuando llegó, sacó la raqueta de la funda, cogió las pelotas y se puso a jugar con su monitor.

Al cabo de un rato, Juanillo empezó a notar que algo le ocurría, no tenía suficiente fuerza en su brazo y eso le impedía pasar la pelota. Muy asustado, Juanillo guardó su raqueta y le dijo al monitor que tenía que marcharse para hacer un trabajo con unos compañeros de clase. Era mentira, no sabía que le pasaba y empezaba a preocuparse.



Llegó a su casa y le contó a su madre lo que le había sucedido jugando el fútbol y al tenis. Su madre, con gran preocupación le dijo:

- Mañana te llevaré a la consulta del Doctor Mateo. Ahora descansa.

Al día siguiente, Juanillo y su madre se fueron a la consulta del Doctor. Llegó su turno y Juanillo pasó a la consulta.

- Hola Juanillo, ¡ cuánto tiempo sin verte!, exclamó el Doctor con gran alegría. ¿Qué te trae por aquí?
- Pues resulta, que mis brazos y mis piernas no tienen la misma fuerza que antes, contestó Juanillo.
- ¿ Me podrías decir qué alimentos sueles tomar?, le preguntó el Doctor.
- Pues tomo carne, pescado, verduras. Legumbres..., no sé, de todo un poco. Contestó Juanillo.
- Y, ¿tomos lácteos?, preguntó el Doctor.
- No, dijo Juanillo
- Verás Juanillo, debemos tener una dieta, equilibrada y los lácteos forman parte de esa dieta, porque gracias a ellos, fortalecemos nuestros huesos y evitamos que se debiliten, explicó el Doctor.

Juanillo, se quedó callado al escuchar las palabras del Doctor, y seguidamente le preguntó;

- Entonces, ¿qué medicamento me va a mandar para solucionar mi problema.
- Ninguno, contestó el Doctor
- ¿ Cómo que ninguno?, preguntó Juanillo muy sorprendido.
- Solo tienes que incluir en tu dieta los lácteos, y con eso se solucionará tu problema, y además crecerás y te harás muy fuerte, contestó el Doctor.

Juanillo, o muy convencido salió de la consulta y se fue hacia a escuela. Durante todo el día le rondó por la cabeza lo que el médico le había dicho.

Cuando llegó a su casa. Juanillo se sentó en la cocina hacer los deberes. De pronto, empezó a escuchar unos ruidos extraños que venían del frigorífico. Sin pensárselo, Juanillo se levantó y abrió la puerta del frigorífico.

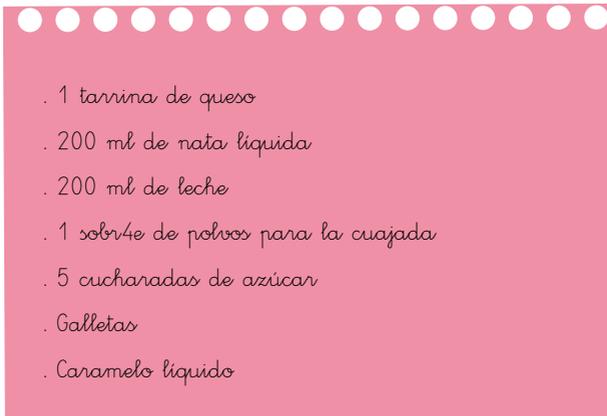
Ahí estaban, los lácteos de nuevo estaban llamándolo.

- ¿ Y ahora que queréis vosotros?, les preguntó Juanillo.
- Saber lo que te ha dicho el médico, contestaron los lácteos.
- ¡ Me ha dicho que tengo que comerlos!
- Deberías hacerle caso, y así tus huesos volverán a tener la la fuerza que necesitan para poder practicar tus deportes favoritos, comentó el Agente Huevo
- ¡ Tengo una idea!, exclamó el Detective Yogurt. Como sabemos que a Juanillo le gustan mucho las tartas, ¿ qué os parece si le ayudamos hacer una tarta de queso?
- ¡ Muy buena idea!, exclamó la Inspectora Leche. Pero debemos hacer un trato, añadió la Inspectora leche. Te ayudaremos hacer una tarta de queso, pero con la condición de que te comprometas a tomar lácteos a partir de ahora.
- Acepto, contestó Juanillo.



La Inspectora Leche, le comentó a Juanillo que lo primero de todo, era saber los ingredientes necesarios para elaborar la tarta de queso. Así el agente huevo le dijo a Juanillo.

- Estos son los ingredientes que necesitamos para hacer la Tarta:



- Muy bien, ya lo tengo todo, y ahora que, dijo Juanillo
- Ahora te iré diciendo todos los pasos que debes seguir para hacer la tarta. Dijo el agente queso
- ¡ Perfecto! , exclamó Juanillo. Lo iré haciendo como me vayas indicando.
- Primero, debes coger una cazuela y mezclar la nata, la leche, el queso, el azúcar y los polvos para la cuajada. Después, debes moverlo hasta que se deshaga el queso y pasarlo todo por la batidora. Ponemos a calentar la mezcla y lo retiramos del fuego justo antes de que empiece a hervir. A continuación, untamos el molde con caramelo, ponemos la mezcla y lo cubrimos con galletas.

Por último lo metemos en la nevera y lo dejamos la noche entera.

- Pues esto ya está, dijo Juanillo.
- Muy bien, Juanillo, dijeron los lácteos. Mañana podrás comer esta deliciosa tarta, y recuerda el trato que hemos hecho.

Al día siguiente, cuando Juanillo se despertó fue a la cocina, para ver como estaba la tarta. Su madre que allí lo esperaba, le preguntó:

- ¿ Quién ha comprado esa tarta ?
- Nadie, dijo Juanillo. Es una tarta de queso y la he hecho yo.
- ¡ no me lo puedo creer! Dijo su madre. ¿ desde cuando haces tartas de queso?
- Pues verás, unos buenos amigos, me dijeron que los lácteos pueden convertirse en dulces, y que si los dulces hechos con lácteos me gustan, solos también me deben de gustar.

Juanillo, sacó la tarta del frigorífico, y cortó un pedacito de tarta para probarla. Cogió una cuchara y cogió un trocito y se lo metió en la boca. Después de saborearla un buen rato dijo:

- ¡ Ummmm! , que buena está.

A partir de ese momento, Juanillo comenzó a tomar leche con cereales para desayunar, algunas veces para merendar tomaba un bocadillo de queso y otras veces yogur. Desde ese día sus huesos fueron fortaleciéndose y creciendo poco a poco.

La patrulla de los lácteos, consiguió su misión.

Toma lácteos, son buenos para tus huesos.

¡Recuerdai

"La patrulla de los lácteos te está vigilando"



Junta de comunidades de castilla la mancha:
entrega premios día 13 de mayo de 2010

1º premio: LA PATRULLA DE LOS LÁCTEOS de los alumnos
de primaria del colegio CRISTO CRUCIFICADO DE ELCHE DE
LA SIERRA.

Entrega el premio el Director General Del Instituto de
Consumo Ilmo. Sr. D. Jesús Montalvo Garrido

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO CRISTO CRUCIFICADO:

Hermana Isabel Fernandez Rodriguez

TUTORA: Cristina Ruiz Sanchez

ALUMNOS: Andrea Alcázar González

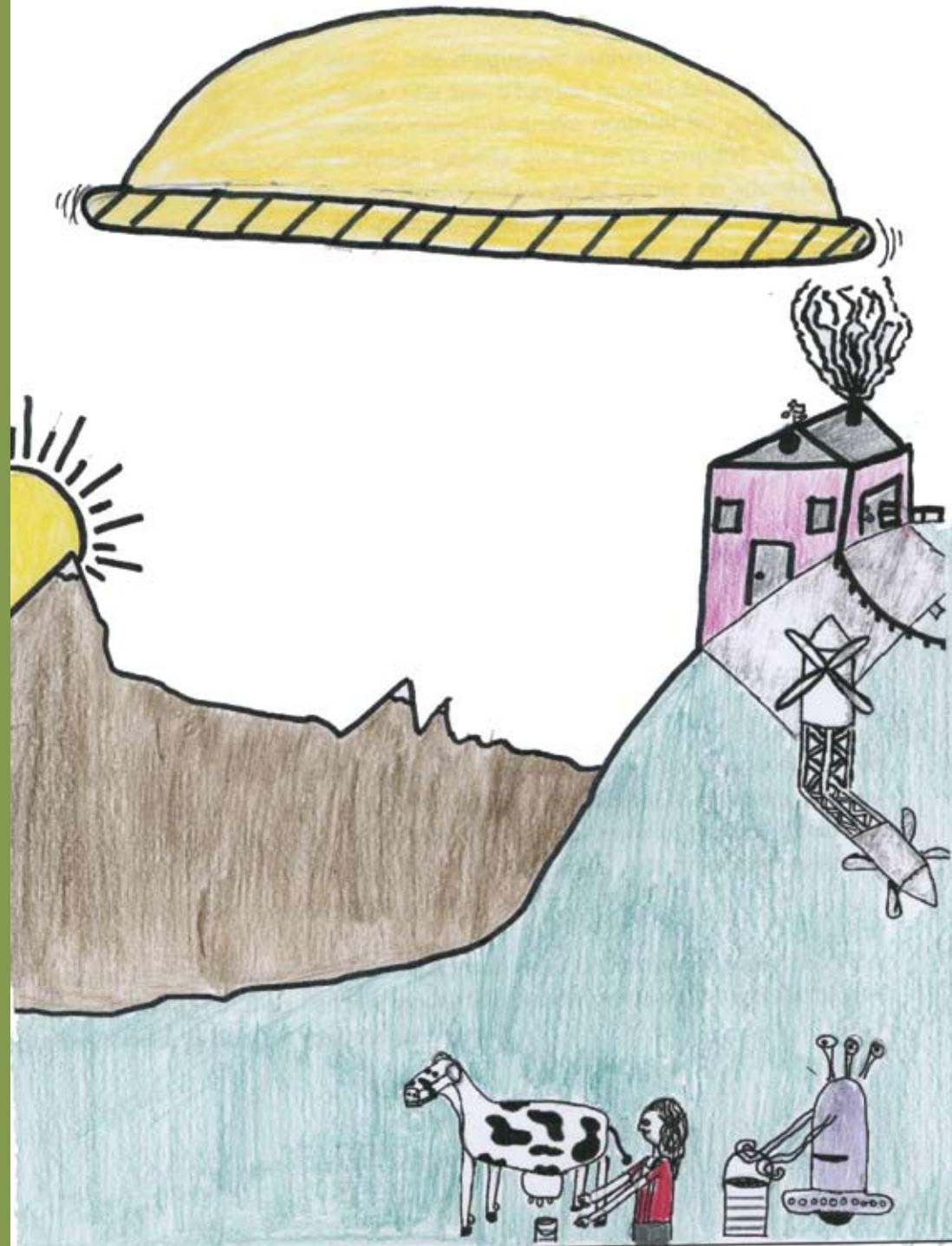
Francisco Jorge Hernández

Lucía Lloret López

Ana Martínez López

Mario Toledo Álvarez

¿Qué pasa
con el calcio?





Había una vez tres jóvenes llamados Michael, Pedro y Kevin. Se encontraban en un prado donde había vacas, ovejas y bueyes,...

Estaban en una excursión del colegio, una de estas excursiones donde los niños tienen que tomar contacto con la naturaleza. Los tres **es** habían quedado fascinados con las vacas porque el granjero las estaba ordeñando, iba llenando los cubos con una leche muy blanca. De repente el último cubo que se había llenado quedó vacío, la leche había desaparecido. Pedro que fue el primero en darse cuenta hizo que sus compañeros lo comprobasen y efectivamente, la leche iba desapareciendo de todos los cubos, parecía magia, era imposible. ¿Cómo podía pasar esto?

De vuelta a casa, después de la excursión, los tres amigos fueron a casa de Pedro, **ja** que tenían que escribir un trabajo sobre la excursión y su experiencia. Mientras se bebían un refresco de naranja y hacían un poco el gándul delante del televisor escucharon una noticia que los dejó helados. En la televisión decían que el calcio se estaba extinguiendo en todo el mundo.

Los tres amigos se quedaron alucinados y quisieron comprobarlo ellos mismo, atando la nevera de Pedro y haciendo un pastel con ingredientes que llevasen calcio, así puede ser que no desapareciera.

Ingredientes:

Nata de 4 a 6 litros

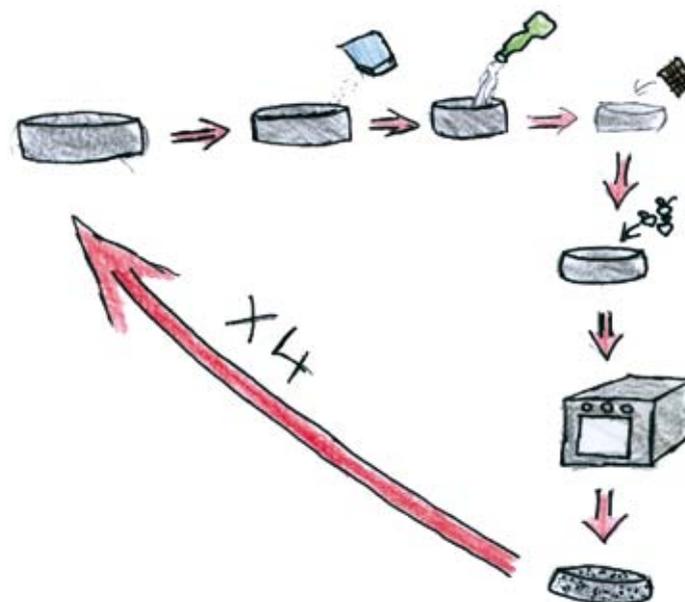
Huevos 40 unidades

Azúcar 1 kilo y medio

Harina 1 Kilo y medio

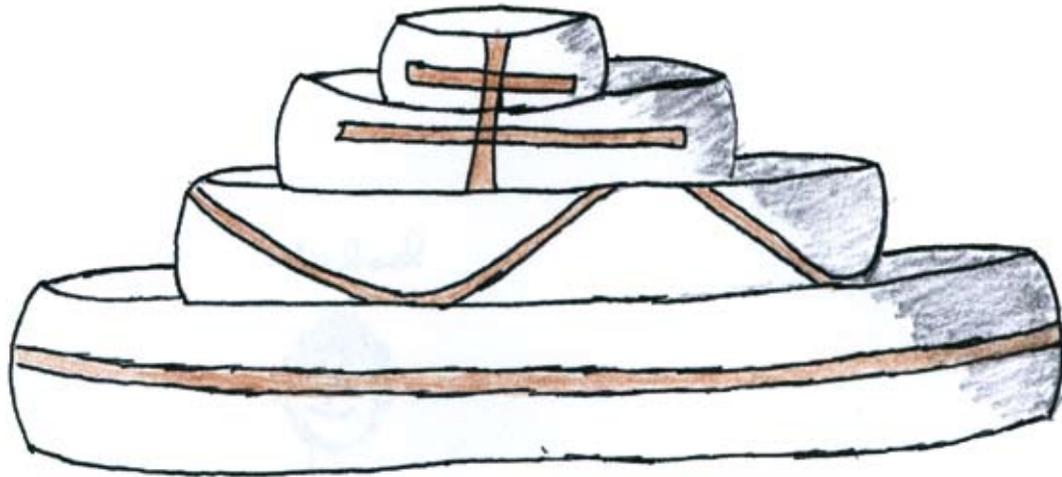
Chocolate 900 gramos

Leche 2 litros



Cuando Michael iba a hacerle un mordisco, el pastel desapareció. ¿Qué estaba pasando? En aquel mismo momento una luz muy luminosa apareció en la calle. Los tres salieron corriendo a la calle para ver aquella luz, y si ya estaban sorprendidos con la desaparición del calcio, lo que vieron a continuación les dejó alucinados, no podían ni hablar, se encontraron con un objeto volador no identificado en medio de la calle. Era un OVNI, y se estaba llevando su pastel.

Cuando pudieron volver a hablar el OVNI ya había desaparecido.



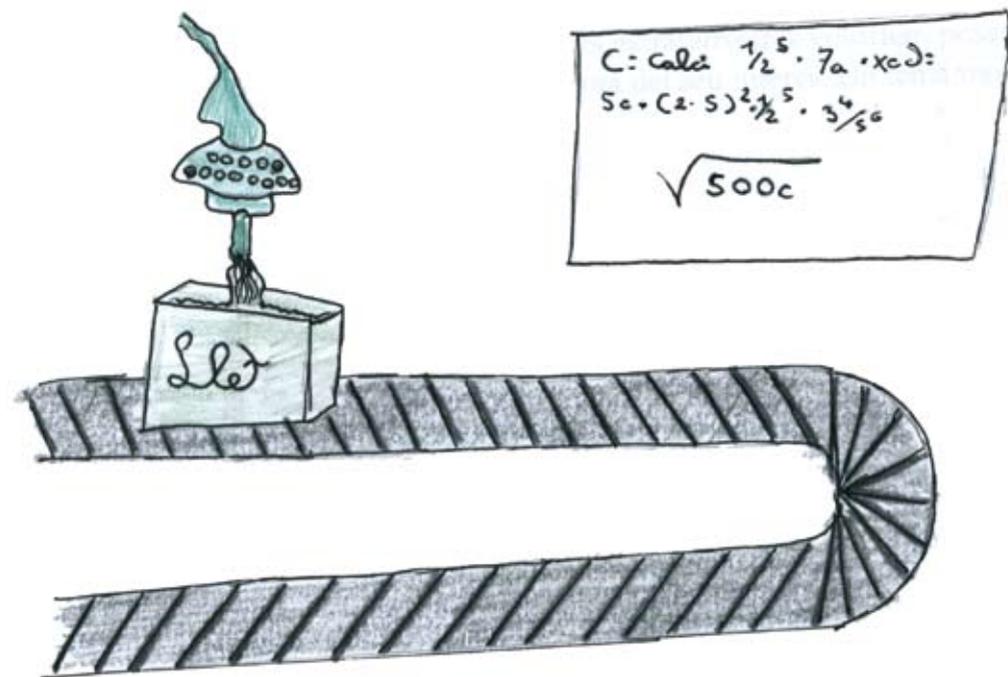
Pedro que fue el primero en reaccionar dijo:

- ¿Qué está pasando? Se supone que estos alienígenas tienen una tecnología muy superior a la nuestra. Han recorrido miles y miles de kilómetros para llegar. ¿Y a qué vienen? ¿A llevarse nuestro pastel?
- Calma – dijo Michael – hemos de pensar las cosas con calma. ¿Por qué tienen que querer el calcio? ¿Puede ser que ellos no tengan?
- Muy bien, ellos no tienen. Si no tienen calcio, ¿cómo saben que es el calcio? ¿Y que quieren dejarnos a nosotros sin nada? – dijo Kevin
- ¿Volvamos a casa y pensemos que podemos hacer? – dijo Pedro

Una vez en casa no paraban de darle vueltas al motivo por el cual los extraterrestres se llevaban el calcio. No pudieron llegar a ninguna conclusión. Michael y Kevin se fueron a su casa pero antes se habían hecho la promesa de continuar pensando una solución.



Fueron pasando los días, y las semanas y nadie encontró solución. Los políticos habían puesto a los científicos a trabajar para obtener una solución, querían encontrar la forma de fabricar el calcio, y la consiguieron pero no era suficiente, el calcio sintético no tenía las mismas propiedades que el calcio natural.



El calcio natural, es un componente muy importante de nuestra dieta, los medios recomiendan una cantidad diaria para los adultos de unos 1000 miligramos, esta cantidad se debe incrementar durante el crecimiento. Por tanto los niños empezaron a estar cansados, dejaron de jugar en los parques. Las personas más mayores padecían de un cansancio continuo y tampoco salían a la calle. La calle ya no tenía alegría.

Los tres amigos se comunicaban a través del correo del correo electrónico, y aunque estaban cansados no se habían olvidado de su promesa, continuaban buscando una solución.



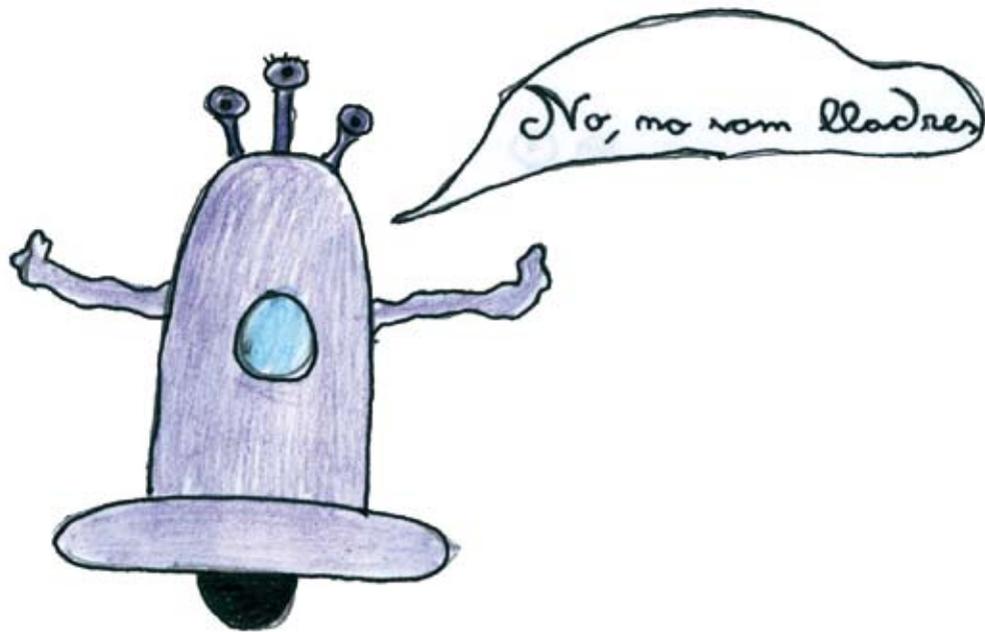
Un buen día se dieron cuenta que la solución no estaba en los científicos y en sus calcios sintéticos, ni tampoco en porqué los extraterrestres es habían llevado el calcio, puede que la mejor forma de buscar una solución fuera ponerse en contacto con los extraterrestres para obtener respuestas. ¿pero como lo harían?

Kevin pensó que si los extraterrestres querían calcio, ellos aún tenían, aunque fuera muy poco, sus huesos estaban formados por calcio. Los tres amigos pusieron un anuncio por Internet: "Señores extraterrestres queríamos ponernos en contacto con ustedes para tratar un tema de su interés. Un tema mucho mejor que el CALCIO".

Pocos días después, cuando los tres jóvenes dormían en casa de Kevin, les despertó una luz muy fuerte. Eran los extraterrestres. Kevin, Michael y Pedro sintieron mucho miedo, no se esperaban que aquellos seres respondieran tan pronto. No estaban preparados, ¿qué tenían que decirles? No tuvieron que pensar durante mucho rato porque fueron los extraterrestres quienes empezaron a hablar:

-¿Es cierto que aquí en la tierra hay cosas más buenas que el calcio? Nos parece imposible. Nosotros descubrimos las propiedades del calcio por casualidad. Un día en una de nuestras misiones rutinarias uno de nuestros pilotos tuvo problemas con su nave y se escondió durante un mes en un granero. Por la noche se alimentaba de la leche de las vacas que había en el granero y cuando finalmente la nave vino a buscarlo todos notaron un cambio en el, estaba más fuerte (ya podéis comprobar que nosotros físicamente somos poquita cosa), tenía mucha más vitalidad. Nuestros científicos investigaron y descubrieron que toda aquella fuerza venía del calcio que tenía la leche. Después de estudiar un poco la tierra descubrimos que son muchos los alimentos que tenéis que aportan calcio y por eso decidimos llevarnos un poco.

-¿Un poco? – gritaron los tres chicos al mismo tiempo. Si nos habéis dejado sin nada de calcio, ahora somos nosotros los que no tenemos fuerza.



-¡Oh! Como lo sentimos, no pensamos que esto pudiera pasar, creíamos que con todos los alimentos que tenéis sería suficiente.

-¡Pues no! – dijo Michael – Para nosotros el calcio es fundamental en nuestra dieta. De hecho nuestra dieta no es la misma sin el calcio.

-¿Al igual deberíais devolver lo que no es vuestro, no? – dijo Pedro muy enfadado – Aquí en la Tierra a los que se llevan las cosas de los otros tienen un nombre, ¡!!!!LADRONES!!!!



-No, no, no – Dijo el extraterrestre – nosotros somos pacíficos y no somos ladrones. Tranquilos en pocos días volveréis a tener el calcio en la Tierra.

-¿De verdad? – gritaron los tres

-Sí, nuestra raza viaja por toda la galaxia buscando conocimiento pero nunca hemos tenido la intención de hacer daño a nadie.

-¿Si queréis también lo podríamos compartir? – dijo Michael

-¿De verdad? ¿Creéis que sería posible? – dijo el extraterrestre muy contento

-Sí, - dijeron los chicos – nuestra raza no viaja por la galaxia pero también le gusta la paz y compartir con aquellos que no tienen.

Todo acabó bien, había suficiente calcio en la tierra para poder compartir, a cambio, con los extraterrestres, que eran muy agradecidos, compartieron su tecnología con nosotros. Y nosotros aprendimos una lección muy importante, ya que sólo pensamos en los beneficios del calcio cuando dejamos de tenerlo.

Y todo esto es tan verdad que puede que nunca haya sucedido.

FIN.



Región de Murcia,

entrega premios día 17 de mayo de 2010

1er. premio, "¿CHE PASA CON EL CALCIO?"

de los alumnos de 1ºESO del CENTRE D·ESTUDIS MONLAU DE BARCELONA

Entrega el premio: Director de l·Agència Catalana del Consum
Sr. Jordi Anguera i Camós

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO: *María Jesús Torrente Martínez*

TUTORES: Remei Fuentes Albareda

Carme Morales Hernández

ALUMNOS: Miguel Garcia Valenzuela

Sergio Rubio Gómez

Sergio González Ríos

Erik Pascual Galindo

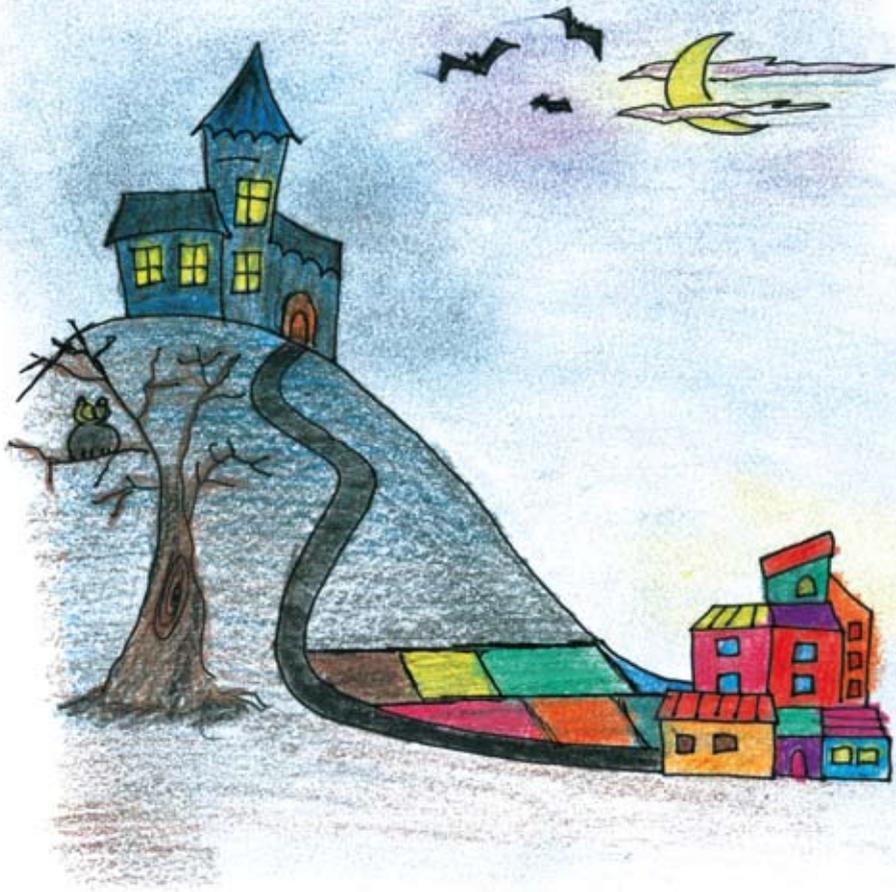
Sergi Fernández López



El síndrome
calciscarum

La síndrome calcificarum





A las afueras de un pueblo había una mansión donde vivía una familia de vampiros.



La familia tenía un hijo que se llamaba Xupladet.



Llegó un día que comenzó a encontrarse mal y a desmejorarse mucho.



Su madre no lo dejaba jugar con los niños del pueblo con los que compartía colegio, porque pensaba que li habían transmitido algún tipo de enfermedad.



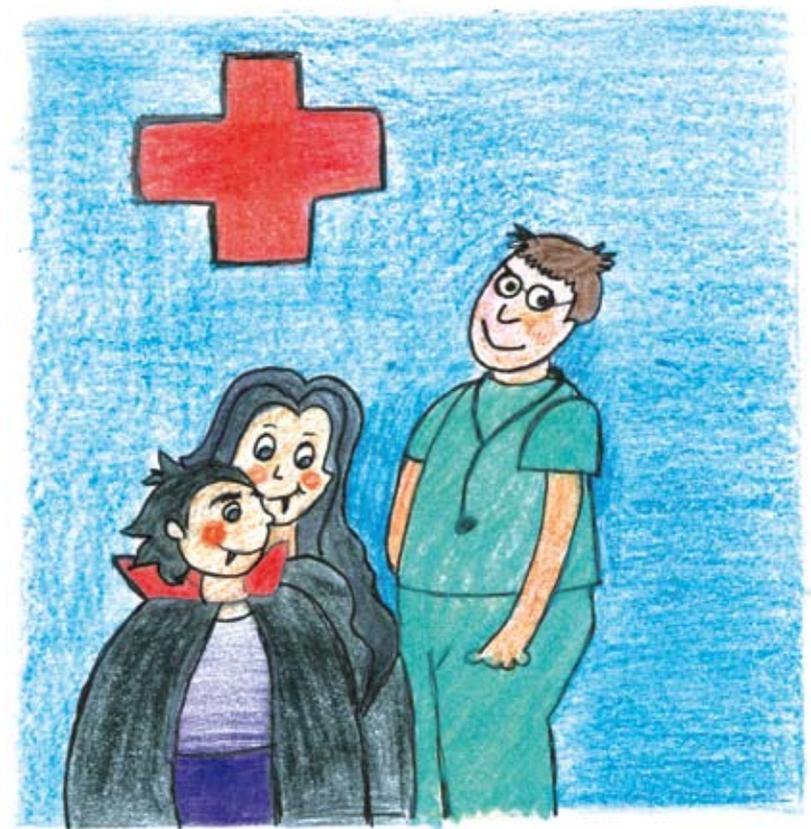
Una vez desobedeció a su madre y fue a casa de su compañero.
Su madre le dio un vaso de leche con cacao para merendar.



Cuando llegó a casa, la madre de Xupladet reconoció que su
hijo había mejorado y no sabía muy bien que producto le
produjo la mejora.



Decidió ir al pueblo y que el médico le diagnosticara que producto le había beneficiado.



Este le hizo una analítica y, con la confesión del niño, comprobó que tenía la enfermedad del Síndrome Calcificarum, tenía que tomar alimentos con calcio.



La madre reconoció que los vampiros también podría cambiar sus costumbres y adaptarse a nuevos alimentos.



Así fue como, a partir de aquel día, Xupladet, al salir de la escuela, consiguió el permiso de su madre y se quedaba todos los días a jugar y merendar en casa de su amigo.



Receta de Cocina. VAMPIRETS

Ingredientes:

- . 1 caja de tartaletas.
- . 8 porciones de queso
- . un poco de queso manchego rallado.
- . 125 grs. De mantequilla.
- . 75 grs. De azúcar.
- . 2 huevos
- . Mermelada de tomate o azúcar en polvo.

Preparación:

Se ha de batir en un bol todos los ingredientes, después se pone esta mezcla en las tartaletas. A continuación, lo coceremos al horno a 180° durante 10 minutos. Para servir en la mesa, pondremos mermelada por encima o azúcar en polvo.



Para estar fuerte y con salud, toma calcio desde pequeño

Castellón,

entrega premios día 21 de abril de 2010

1er. premio Comunidad Valenciana, " LA SÍNDROME CALCIFICÀRUM"
de los alumnos de 2ºn. E.S.O. del I.E.S. EL CAMINÀS. CASTELLÓ.

Entrega el premio: Sra. Da. Silvia Ordinaña Rigo, Directora
Gral. de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana.

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO: Inés Altava Camarões

TUTORES: Elena Nebot Rodríguez

ALUMNOS: Noa Tenders Jovani

Neus Duch Martínez

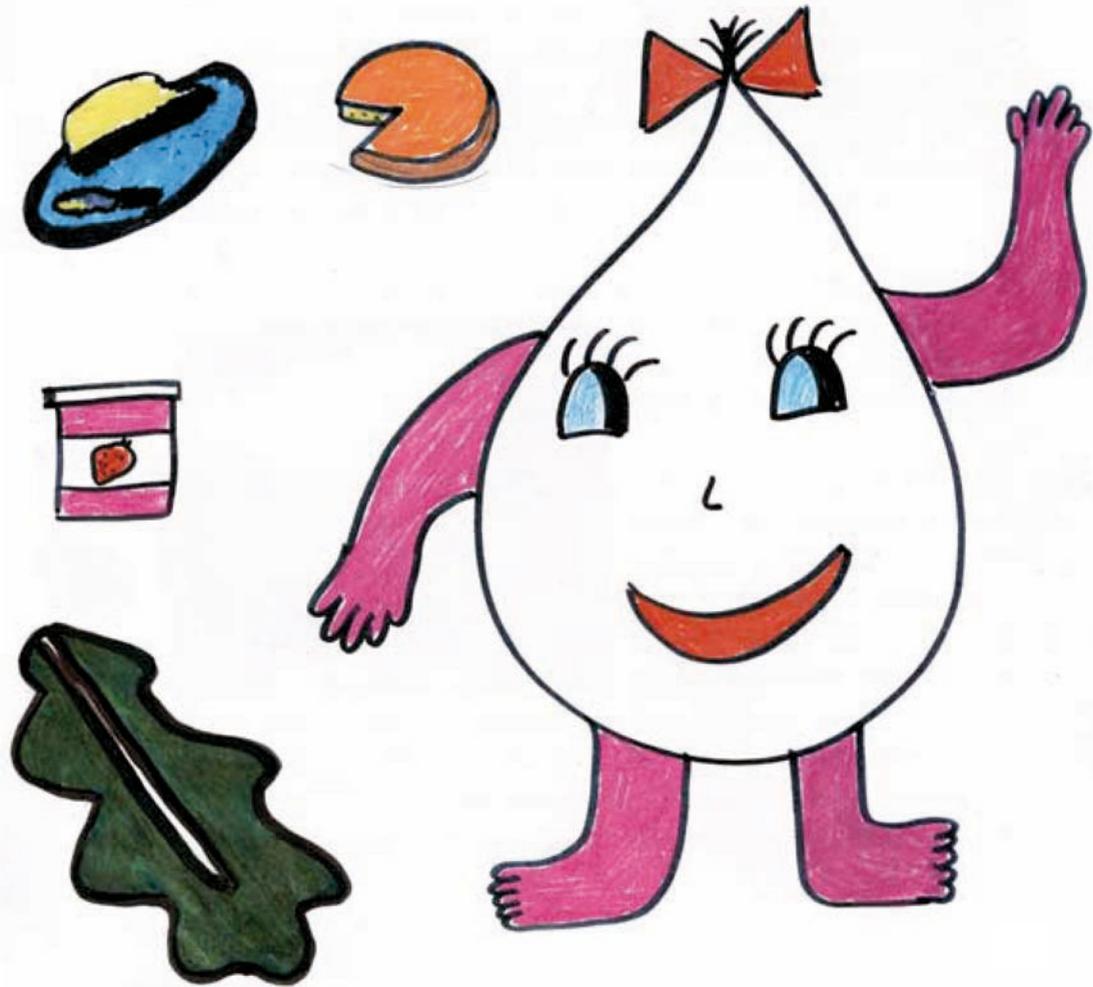
Sandra Serrano Puerto

Enzo Boggio López

Día del acto de entrega de premios, 21 de abril de
2010, los autores y autoras del cuento premiado junto
a la Ilma. Sra. Da. Silvia Ordinaña Rigo, Directora Gral.
de Comercio y Consumo de la Generalitat Valenciana.

Las aventuras de
Blanquita y su familia

Las aventuras de BLANQUITA y su familia.



Hacia más de una semana que habíamos abandonado la granja que nos había visto nacer y desde entonces no parábamos de vivir aventuras.

Cuando vine al mundo nunca pensé que la vida de una gota de leche pudiera resultar tan interesante.

Nada más ver la luz, me depositaron en un gran recipiente en el que me dejaron un poquito enfriar, pero enseguida empezaron los baños calentitos, como yo era muy curiosa pregunté el por qué de tanto baño, y algunas de las gotitas que llevaban allí varias horas, me dijeron que se trataba de un proceso que se realizaba continuamente para dejarnos limpias y sin microbios, y así no hacer daño a las personas que nos fuesen a consumir. Después nos metieron en unos depósitos brillantes, enormes, ¿qué bonitos!, me sentía tan a gusto, limpia, relajada y rodeada de mis amigas.

Cuando los empleados de la granja se marcharon, nos pusimos a charlar un rato sobre nuestras ilusiones, y sobre todo lo que nos gustaría que nos pasara en un futuro. Una compañera siempre había soñado con ser un yogur de fresa, porque le encantaba el color rosa, otras querían ser transformadas en mantequilla porque pensaban que era muy suave, otra quería acabar formando parte de una bola de queso y llegar a los bocadillos de los niños y niñas, pero a mi siempre



me había hecho ilusión ser simplemente leche fresca y terminar envasada en una bonita botella con sus alegres pegatinas o en un envase de "tetra brick", con sus hermosos colores.

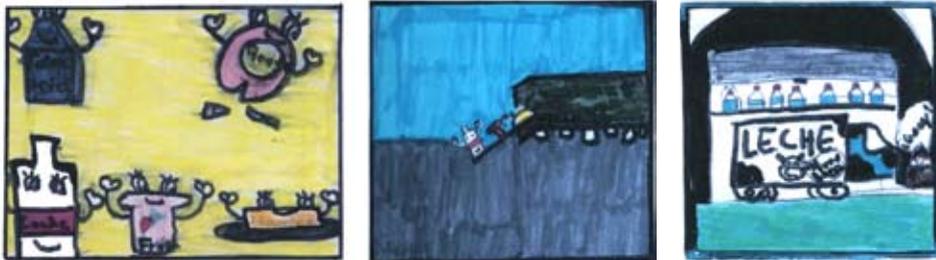
Hablando sobre nuestros planes, la noche fue cayendo y antes de que nos diéramos cuenta nos empezó a vencer el sueño porque había sido un día muy intenso.

Estábamos tan tranquilas al amanecer, cuando, de repente se formó un revuelo impresionante, se oían voces por todas partes y varios camiones enormes adornados con bonitos dibujos aparcaron cerca de las grandes puertas de la granja.

Me puse muy nerviosa, en ese momento se decidía cual iba a ser nuestro futuro, cerré los ojos y me puse a decir en voz baja: " ¡ por favor a la fabrica de la leche fresca!, ¡ por favor a la fabrica de la leche fresca!... Sentí como alguien cogía nuestro envase y nos metía en uno de los camiones, ya no había marcha atrás, nuestro destino estaba decidido...

El viaje no fue demasiado largo y pronto sentimos como el camión frenaba y empezaba a bajarnos en unos carritos que nos llevaban hacia el interior de unas naves grandísimas, y ahí, fue cuando escuché justo lo que quería oír

¡ ESAS DE AHÍ PARA EMBOTELLAR!



Bueno, no estaba mal del todo, y ahí fue donde empezó mi aventura verdadera, me metieron en una botella preciosa, blanca, adornada con unas pegatinas muy bonitas, y empezaron a repartirnos por todas partes.

Este viaje estaba resultando muy animado, hasta que llegamos a un lugar en el que empecé a sentirme muy, muy mal. Se trataba de una aldea en la que ya hacía algunos meses había habido un gran terremoto, que había destruido sus carreteras, casas, escuelas, hospitales..., todo.

¡ Las caras de los niños eran tan tristes! Al fijarme en ellos más detenidamente, pude ver que además de niños tristes, eran también niños enfermos. Parecían tan cansados que les costaba hasta andar, sus dientes tenían manchas negras, caries, seguro, además eran bajitos para su edad. No cabía duda estos niños tenían falta de calcio. Había pasado mucho tiempo desde el terremoto y nadie había podido hacer llegar hasta allí a nadie de mi familia.



La situación no podía continuar así, había que buscar una solución urgente. Una vez colocadas en el almacén desde el cual íbamos a ser repartidas a las diferentes familias, en el momento en que nos quedamos solas empezamos a idear un plan.

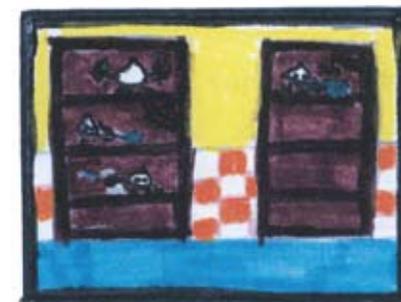
Era necesario traer calcio a esa aldea, en la que hacía ya muchos años que había habido problemas para conseguir los alimentos adecuados, y ahora, esta última desgracia, no había hecho más que empeorar la situación. Teníamos que hacer lo posible por localizar a todos nuestros familiares y hacerles venir cuanto antes.



La familia del calcio es una familia muy amplia, no solo la formamos, la leche y sus derivados, teníamos que avisar a nuestras primas las verduras ricas en calcio, como las espinacas, la col rizada, la cebolla, los berros, la acelga, los grelos, el cardo, y el brócoli, a los primos de estos, los frutos secos y a nuestras tías las legumbres, las lente4jas, las judías, los garbanzos y la soja.



Fuimos lanzando llamadas de emergencia a través de las botellas que iban abandonando el almacén, dirigiéndose a distintas partes del país y, como era de esperar, muy pronto fueron llegando nuestros familiares, que alegría me daba verlos, sabía que No me iban a fallar, teníamos que darnos prisa, la situación de los niños empeoraba cada día que pasaba.





Poco a poco fuimos organizándonos, limpiamos todas las estanterías, nos colocamos todos en primera línea, las botellas de leche con sus alegres pegatinas de colores, las legumbres en sus bolsitas tan brillantes junto a los frutos secos, y al lado de estos todas las verduras, con sus tonos de verde, marrón.

Tenían que fijarse en nosotros y repartirnos en primer lugar, de lo contrario los niños acabarían padeciendo enfermedades tan graves como raquitismo, y no queríamos que algo así sucediera.

Por fin llegó el día en que los responsables de los almacenes empezaron a seleccionar los alimentos que iban a llegar a las distintas familias, y tal y como queríamos nos eligieron a nosotros en primer lugar.

Desde ese momento todo cambió, conforme el tiempo pasaba, las caras de los niños iban cambiando, se notaba como cada vez estaban más fuertes, tenían ganas de jugar y moverse, ya no estaban cansados y los nuevos dientes que iban creciendo eran blancos como perlas.



Todo parecía volver poco a poco a la normalidad, la familia del calcio había vuelto a triunfar, nos sentíamos muy felices y prometimos no abandonar nunca más esa aldea y estar siempre presentes en la dieta de los niños y niñas del lugar, para que pudieran crecer sanos y fuertes.



PAPARAJONES MURCIANOS

El paparajote es un postre típico de la huerta murciana. Los habitantes de Murcia sienten un especial cariño por este dulce que envuelve una hoja de limonero. Hasta el punto de que es un emblema de la repostería de la ciudad. Es un postre sencillo de preparar, rico en calcio y bastante económico en cuanto sus ingredientes.



Modo de elaboración

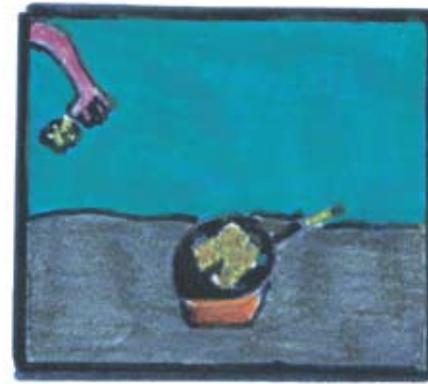
1. En un recipiente amplio, batir los huevos y agregar la pizca de sal, la levadura y la leche. Añadir la raspadura de limón, dos cucharadas grandes de azúcar y poco a poco, la harina que admita, hasta conseguir una masa no muy espesa.



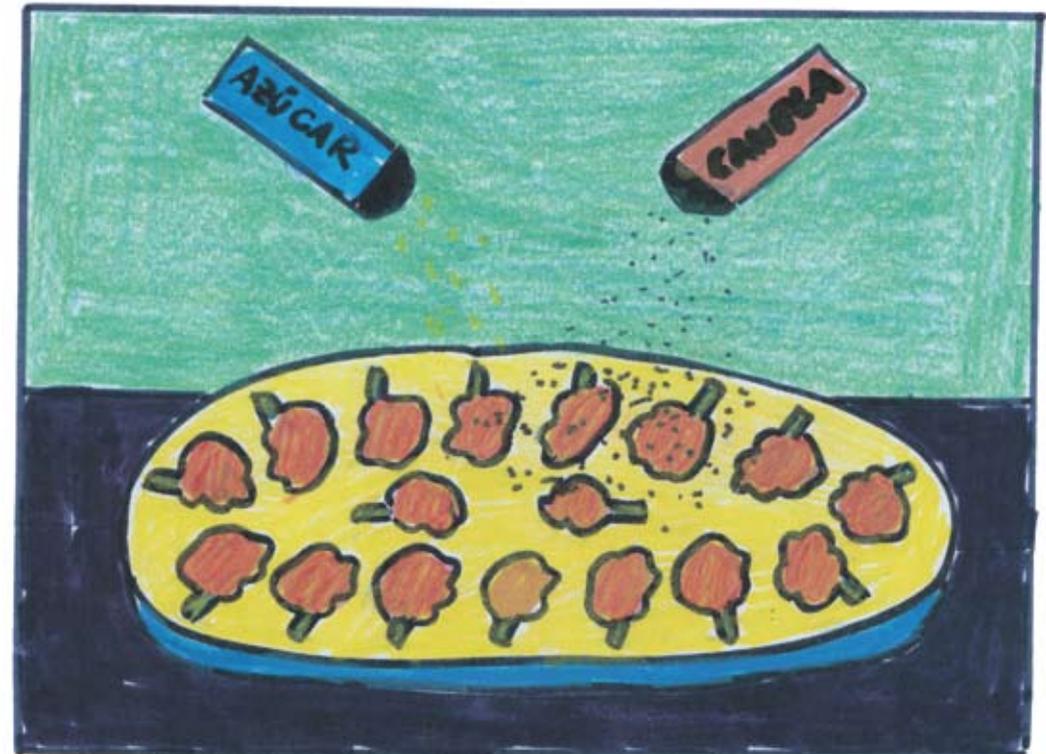
2. La masa debe ser consistente como para adherirse a la hoja. Las hojas de limonero se impregnan en la masa hasta quedar completamente rebozadas por ambas caras. Para ello previamente es necesario lavarlas a conciencia: Luego se sumergen en el bol con la masa y de ahí directamente a la sartén.



3. Con el aceite caliente se van colocando uno a uno los buñuelos que forman la hoja rebozada en el interior de la sartén. Se deben voltear con cuidado para no desprender la masa de la hoja o bien poner aceite suficiente para que se doren por ambas caras. Una vez que el paparajote está bien doradito se retira de la sartén y se coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.



4. Finalmente se espolvorean por ambas caras con una mezcla de azúcar glas y canela en polvo.



Región de Murcia,
entrega premios día 17 de mayo de 2010

1er. premio, "LAS AVENTURAS DE BLANQUITA Y SU FAMILIA"
de los alumnos de 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA del CEIP RIO
SEGURA DE ARCHENA

Entrega el premio: El Director General de Atención al
Ciudadano, Drogodependencias y Consumo.

Ilmo. Sr. D. Juan Manuel Ruiz Ros

DATOS GANADORES

DIRECTORA DEL COLEGIO: Onofre Barquero González

TUTORA: Elisabeth Sánchez Rodríguez

ALUMNOS: Nuria Ayala Fernández

Omar Beldjilali Gallego

Patricia Cuenca López

Jesús Fernández López

Francisco García Bolívar

Paquita Gomariz Fernández

Alma Guillén Luna

Alicia Martínez Garrido

Alejandro Molina Manresa

M. Pilar Pérez Rodríguez

Mario Verdú Pay



