

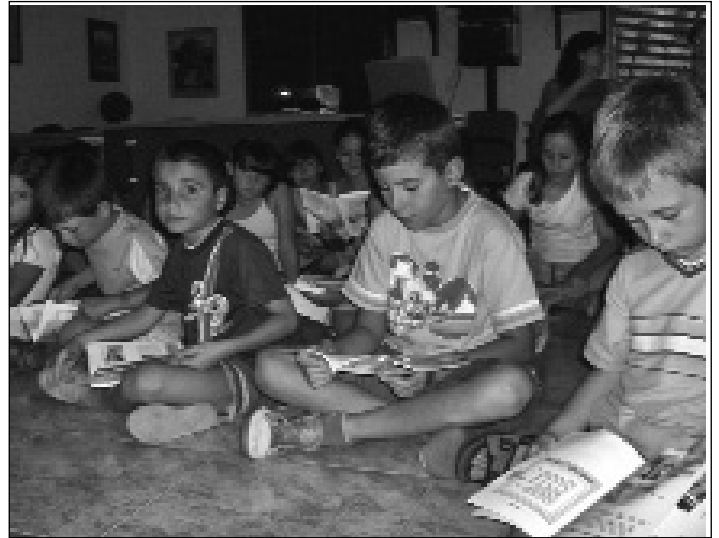


ALBOREA AL DIA

N.º 107. JULIO/AGOSTO 2007. 1,00 EUROS. CONCEJALÍA DE CULTURA - UNIVERSIDAD POPULAR - AYUNTAMIENTO



**DEL 6 AL 9 DE SEPTIEMBRE LAS
FIESTAS PATRONALES
DESPUES DE MUCHOS AÑOS
TENDREMOS TOROS**



VERANO INFANTIL 2007



POLICIA LOCAL DE ALBOREA



**CLAUSURA DEL TALLER DE
ESPECIALIZACIÓN PROFESIONAL**

REDACCIÓN

Equipo de redacción: Pepi Fuentes Sáez, Isabel Pardo Pérez, Isabel Sáez Borchés, Ángeles Núñez Herrero, Ana Mª Martínez Mondejar, Mª Carmen Griñán Giménez, Mª Carmen Núñez Núñez, Teresa Cuesta Alcaráz, Mª José García Pardo, Amparo Belmonte Cuesta, Isabel Pacheco Martínez (AEDL) y Mariví Carrión Mislata.

Colaboran: Cáritas Parroquial, Antonio Javier Carrión García, Francisco G. Gómez Amoraga, José Reyes Álvarez Pardo, Antonio José Lillo Serrano, Cayetano Carrión Mislata, Pedro Serrano Carrión, Colegio de EGB, Asociación Unión Musical Alborea, Asociación de Mujeres "Alborada", Club de Jubilados "San Isidro", Asociación de Padres de Alumnos, Cooperativa del Campo "San Isidro", Sociedad de Cazadores "La Perdiz" y O.M.I.C.

Fotos: Pepi Fuentes.
 Coordinación: Mariví Carrión Mislata.
 Edita: Universidad Popular/Ayuntamiento de Alborea.
 Imprime: GRAFICAS GOYZA, S.L.
 Pol. Industrial, parc.2 C/D
 Tel. 967 46 70 01 - CASAS IBAÑEZ.
 DL- AB. 247 - 89

SUSCRIPCIONES 2007

Ya se encuentran al cobro las suscripciones a este Informativo correspondientes al año de 2007, con los siguientes precios:

Alborea5 euros
 Fuera de Alborea.....7 euros
 Extranjero9 euros

Los pagos se pueden realizar en la Universidad Popular, en el Ayuntamiento o a través de la hoja informativa que adjuntábamos en el número anterior.

¡¡¡SUSCRÍBETE!!!
 Tu haces posible nuestro informativo

ADIVINA DE QUIEN SE TRATA



Todos los lectores que reconozcan a la persona que aparece en la foto, deben enviar su respuesta, con nombre y apellidos de la persona a la que se refiere la foto, junto con sus datos personales a: Ayuntamiento de Alborea, Plaza Castilla-La Mancha, 2 o bien llamar al teléfono: 967 47 70 60

Entre todos los lectores que participen y hayan acertado la respuesta se sorteará un libro. Suerte y participa.

El ganador del número anterior es: David Ponce Navarro

VERANO INFANTIL

El verano infantil de Alborea se está desarrollando desde el 9 de Julio al 10 de Agosto. Este verano se han matriculado 45 niños y niñas de 6 a 12 años de edad.

Entre las actividades a destacar:

- Animación a la lectura, en la que se han desarrollado actividades, juegos y talleres en la Sala de Lectura y Piscina Municipal, hemos sacado los libros al aire libre y trabajado la animación lectora desde otro prisma.
- Talleres que nos han permitido desarrollar habilidades y compartir aprendizajes y valores, como el compartir, que teníamos un poco olvidados.
- Seguridad vial con la que se ha pretendido que se aprendieran normas de seguridad y comportamientos, para la prevención de accidentes y el respeto por las normas de convivencia ciudadana.



-Talleres de plástica en el que se han desarrollado habilidades y comportamientos encaminados a la asertividad entre niños y niñas.

- Viajes a Albacete para visitar instituciones como la Diputación Provincial, Bomberos y deportivas como el Albacete Balompié. Al cine para compartir con los/as compañeros y compañeras y moni-

toras. O el viaje a Acualandia para disfrutar de un día en el parque acuático con diversión a tope.

- La creación entre todos los participantes de una empresa que simule a una sala de cine. Y la fiesta final de verano infantil.

Todas estas actividades nos han permitido que los/as chicos/as no solo se diviertan sino también que aprendan en valores y habilidades sociales que mejoren su calidad de vida.

FARMACIAS DE GUARDIA: AGOSTO Y SEPTIEMBRE

AGOSTO

•DÍAS: 6,7,8,9,10, 11, 12 ALCALA DEL JÚCAR C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• DÍAS: 13,14,15,16,17,18,19 BALSA DE VES C/ Calvario, 7 tño. 967476287; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• DÍAS:20,21,22,23,24 25,26 CASAS DE VES C/ Claudio Solano, 91 tño. 967475081; guardias localizadas 620483403; CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• DÍAS:27,28,29,30,31 FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

SEPTIEMBRE

• DÍAS:1,2 FUENTEALBILLA Avda. De Albacete, 8 tño. 967472017, guardias localizadas 967472174; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

• DÍAS:3,4,5,6,7,8,9 ABENGIBRE C/ Lope de Vega, 1 tño. 967471053, guardias localizadas tño. 616715211, cerrado noche a partir 22 h., Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• DÍAS:10,11,12,13,14,15,16 ALBOREA, Plaz. Castilla-La Mancha, 2 tño. 967477069, guardias localizadas 667 54 71 23 cerrado noche a partir 22 h. ; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775

• DÍAS:17,18,19,20,21,22,23 ALCALA DEL JÚCAR C/ Callejón de la Virgen, 10 tño. 967473016; guardias localizadas tño. 678521370, CASAS IBAÑEZ Ldo. Perez Arcas, c/ San Jorge, 20 tño. 967467055, guardias localizadas tño. 639760789.

• DÍAS:24,25,26,27,28,29,30 BALSA DE VES C/ Calvario, 7 tño. 967476287; CASAS IBAÑEZ, Lda. Cabot, C/ Correos, 16 tño. 635318775, guardias localizadas tño. 635318775.

DEMOGRAFÍA

Matrimonios: Ángel Monedero Rubio y Raquel Tornero Gómez
 Defunciones: Elisa Carrión Carrión

CLAUSURA DEL TALLER DE

ESPECIALIZACIÓN PROFESIONAL DE JARDINERÍA

El pasado 29 de Junio el Taller de Especialización Profesional de Jardinería "ALBOREA I" fue clausurado por representantes de SEPECAM, José Ignacio y Rafael Navarro Nuñez, Jefe de Servicio de Formación de SEPECAM y por el Alcalde del Ayuntamiento de Alborea, José Rafael Navarro Gonzalez



Tras visitar las zonas verdes del Paseo de La Cañada- Ctra Casas de Ves, Entrada a la localidad por la Carretera Nacional, Zona de la Cooperativa y Piscina municipal, en las que han trabajado las 16

alumnas del Taller, se les hizo entrega a cada una de ellas del Título Aval por su participación en el TEPRO y Diploma acreditativo del Curso de Prevención de Riesgos Laborales.

SUBVENCIONES A LA PROMOCIÓN DEL EMPLEO AUTÓNOMO

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales regula un programa de promoción del empleo autónomo con el fin de facilitar la constitución de desempleados inscritos como demandantes de empleo en trabajadores autónomos o por cuenta propia.

El programa está integrado por las siguientes líneas de Subvenciones:

a) Subvención por el establecimiento como trabajador autónomo o por cuenta propia: De hasta 10.000 Euros

b) Subvención Financiera: Equivalente a la reducción de hasta 4 puntos del interés fijado por la Entidad de Crédito que conceda el préstamo. El límite de la subvención, hasta un máximo de 10.000 Euros, se determinará en función de la dificultad para el acceso al mercado de trabajo del solicitante. Tratándose de Microcréditos concedidos podrá llegar a ser el coste total de los gastos financieros, con el límite anterior.

c) Subvención para Asistencia Técnica, para al contratación, durante la puesta en marcha de la empresa, de los servicios externos necesarios para mejorar el desarrollo de la actividad empresarial, así como para la realización de estudios de viabilidad, organización, comer-

cialización, diagnosis u otros de naturaleza análoga..

La cuantía de esta subvención será de hasta el 75% del coste de los servicios prestados con un tope de 2.000 Euros.

d) Subvención para Formación, para la financiación parcial de cursos relacionados con la dirección y gestión empresarial y nuevas tecnologías de la información y la comunicación, a fin de cubrir las necesidades de formación del trabajador autónomo, durante la puesta en marcha de la empresa.

La cuantía de la subvención será de hasta el 75% del coste de los cursos recibidos con un tope de 3.000 Euros.

Las dos primeras dos líneas de subvenciones deberán solicitarse en el plazo comprendido entre los tres meses anteriores al inicio de la actividad y los seis meses posteriores a dicho inicio.

Las dos últimas líneas de subvenciones deberán solicitarse en el plazo de seis meses posteriores al inicio de actividad.

AYUDAS A TRABAJADORES/AS AUTÓNOMOS EN SUPUESTOS DE CESE DE ACTIVIDAD

La Consejería de Trabajo y Empleo ha regulado un Programa de Ayudas Públicas para favorecer la integración en el mercado de trabajo de los trabajadores/as autónomos/as, a título principal, que tras el desarrollo de su actividad empresarial durante cinco años ininterrumpidamente, como mínimo, cesen en su actividad y participen en un itinerario personalizado de orientación, formación y búsqueda de empleo.

La Ayuda consistirá en una Subvención de 2.000 Euros y se concederá por una sola vez por persona beneficiaria.

La solicitud podrá presentarse en los siguientes plazos:

- Del 16 de Agosto al 30 de Septiembre de 2007, quienes hayan causado baja en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos de la Seguridad Social, y cesando en su actividad empresarial, entre el 15 de Julio hasta el 30 de Septiembre.

- Del 16 de Noviembre al 31 de Diciembre de 2007, quienes hayan causado baja en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos de la Seguridad Social, y cesando en su actividad empresarial, entre el día 30 de Septiembre hasta el 31 de Diciembre.

Las situaciones que se pudieran producir desde el final de éste último plazo, podrán acogerse a la convocatoria que, en su caso, se efectúe en el año 2008.

AGENCIA DE EMPLEO Y DESARROLLO LOCAL
M.ISABEL PACHECO MARTINEZ

AYUDAS PARA EL MANTENIMIENTO DE LAS CONDICIONES BÁSICAS DE VIDA

Estas ayudas van destinadas a personas que dependieran económicamente de la persona fallecida y se encuentren en alguna de las siguientes situaciones:

- Personas en estado de viudedad.
- Personas en análoga relación de afectividad.
- Familiares convivientes.

Para más información deben dirigirse al Asistente Social los lunes a las 11,30 horas a partir del 20 de Agosto.

SERVICIOS SOCIALES DE ALBOREA

**CARNICERIA
JUAN ANTONIO
Y
MARIA JOSE**

ESPECIALIDAD EN EMBUTIDOS CASEROS,
JAMONES CURADOS Y CORDERO

Calle Casas Ibáñez, 4 - Tel. 967 47 72 72
ALBOREA

TENEMOS POLICÍA LOCAL

Desde hace más o menos un mes, Alborea cuenta con un nuevo miembro en la plantilla del Ayuntamiento, como Policía Local.

Me llamo Antonio, y estuve anteriormente de Policía en Molina de Aragón (Guadalajara).

Ante todo quisiera saludar a todos los vecinos de Alborea agradeciéndoles su gran acogida, les invito a pasarse por las instalaciones de las que dispongo (en la plan-



ta baja del Ayuntamiento) para ponerme a su disposición ante cualquier problema o incidencia, espero poder corresponderles con un servicio bueno y eficaz

El poco tiempo que llevo en el pueblo me ha servido para ir conociendo la bondad de la gente de Alborea. se que mi trabajo a veces no estará bien visto, sobre todo por los infractores, pero espero que todo valla bien y que con RESPETO de todos, vivamos de una forma más cívica y segura.



ELOY PÉREZ, S.L.
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

**COCINAS • AZULEJOS • PAVIMENTOS
GRANITOS • SANEAMIENTOS
TRABAJOS DE RETRO-EXCAVADORA**

Tels. 967 477 182 - 967 477 126
Ctra. Alborea - Casas de Ves, km. 1
02215 ALBOREA

Y EN SEPTIEMBRE FIESTAS

Estamos en verano y las fiestas de casi todos los pueblos de la Comarca tienen lugar en estas fechas.

En septiembre serán las nuestras que tendrán lugar del 6 al 9 de septiembre, si bien comenzaremos el fin de semana anterior.

Destacar este año el compromiso de un grupo de jóvenes que trabajó desinteresadamente para que todos disfrutemos de mejores fiestas. Por



todo ello este año se ha conseguido que tenga lugar una novillada sin picadores y suelta de vaquillas. Este es un festejo que tiene un alto coste económico, del que la peña taurina "Los Gripaos" espera el apoyo de todo un pueblo para que este festejo, al igual que todos los que se han programado, tenga una gran participación.

Las entradas a este festejo estarán a la venta en el Ayuntamiento, la Peña Taurina "Los Gripaos" y las Reinas 2007. El precio es de 15,00 euros para la entrada general, 12,00 euros para jubilados y 10,00 euros para niños, que deben ir acompañados por mayores.

También queremos agradecer a todos los colaboradores de fiestas, sus aportaciones, generosas, con la Comisión de Fiestas 2007, ya que sin ellos estas fiestas nuestras no serían lo mismo.

Por último pediros que participéis en todo. La Comisión trabaja para vuestra participación y disfrute.

CURSO DE ACUAEROBIC Y GIMNASIA

La Asociación de Mujeres Alborada ofrece la posibilidad durante el mes de Agosto de que practiques Acuaerobic y Gimnasia.

El curso de acuaerobic se desarrolla del 2 al 31 de agosto, de lunes a viernes en la Piscina Municipal de 11,00 a 12,00 horas. El precio para las socias es de 10,00 euros y para las no socias 20,00 euros.

El curso de gimnasia comenzó el día 19 de Julio hasta el 30 de agosto los martes y jueves en el gimnasio de la carretera de Casas de Ves, para socias es gratis y para las no socias 10,00 euros. Si deseas inscribirte puedes ponerte en contacto con la monitora deportiva Pepi Fuentes.

Café tertulia el día 5 a las 19,00 horas.

Curso de Cuadros de Arena del 6 al 9 de agosto de 16,00 a 19,00 horas en la Universidad Popular.

Viaje a Villatoya al Balneario, comida de convivencia y piscina el 23 de Agosto.

Para inscripciones hablar con Julia González (Comercial Martinez).

ANDRÉS PONCE
MAESTRO ARTESANO

FORJA Nº 023/1998/02



**Todo tipo de trabajo
y restauración en forja**

Tels. Taller 967 47 71 79 • Part. 967 47 72 19
Móvil 607 31 71 99
Ctra. Casas de Ves, 23
02215 ALBOREA (Albacete)



MAPFRE

Pablo Montejo Torres
Asesor financiero
Nº Rgto: 72660



Avda. Estación - 02001 ALBACETE
Tel. 646 666 867 - Fax 967 241 878

INVERSIÓN	AUTOS	BANCO
- Hogar	- Coches	- Préstamos
- Divisas	- Camiones	- Hipotecas
- Comarcas	- Carburantes	- Fondos Inversión
- Comarcadas	- Motoristas	- Permutas
- Acciones	- D.L.	- Renting
- Embolsaciones	AGROPECUARIO	- Leasing
- Seguros viaje	- E. C. Agraria	VDA.
- Seguro (construcción)	- E. C. Regaladas	- Fondos Inversión
- D.L.	- Explicación	- Fondos Pensiones
	- Explicación	- Seguro de Vida
MAPFRE C. SALUD	- Causa	- Planes de Jubilación
- Seg. Accidente	CAUCIÓN Y CRÉDITO	- Altera C. M. L. Rur
- Seg. Enfermedad	INDUSTRIAL	
	EMPRESARIAL	

CONSEJOS PARA DISFRUTAR MÁS DEL VERANO

Si viajas debes tener en cuenta algunos consejos de la Oficina de Consumo.

Viajes internacionales

Si las vacaciones tienen como destino un país exótico o tropical existe el riesgo de exposición a enfermedades diferentes a las de nuestro entorno habitual.

Es conveniente conocer los riesgos y las medidas preventivas a adoptar antes de viajar, no dejando para el final los aspectos relacionados con la salud. El centro de Vacunación Internacional más próximo en Albacete está en la calle Dionisio Guardiola tño. 967 22n 43 62.

Las agencias de viajes

En viajes combinados la agencia tiene la obligación de facilitar al consumidor un programa o folleto que ofrezca una información clara y precisa sobre el viaje. Su contenido es vinculante para el organizador, salvo:

- Que los cambios en dicha información se hayan comunicado por escrito al consumidor antes de la celebración del contrato y que tal posibilidad haya sido contemplada expresamente en el folleto.

- Que los cambios se produzcan después de la firma del contrato previo acuerdo por escrito entre ambas partes.

Todos los folletos y programas editados por las agencias de viajes responderán a criterios de utilidad, precisión y veracidad y no podrán incluir publicidad falsa o engañosa.

Si viajas en tren:

- El billete es el documento en el que se formaliza el contrato de transporte, en el se incluye un seguro obligatorio de accidentes.

- Podemos anular el billete hasta 15 minutos antes de la salida, pero dependiendo del tipo de tren, del día y del tiempo con el que lo hagamos nos devolverán un porcentaje del total u otro.

- Si tienes un enlace y lo pierdes por culpa de la compañía, tienes derecho a la devolución del dinero, a subir a otro tren o a que te abonen los gastos de manutención y hotel que se puedan originar.

- Guarda siempre el billete o cualquier otro documento relativo al viaje, te puede ser de ayuda en caso de que sea necesario interponer alguna reclamación.

Si viajas en avión:

- El billete es un documento nominal e intransferible.

- Si el equipaje sufre alguna pérdida o desperfecto, tienes derecho a reclamar una indemnización de hasta 1200 euros. La reclamación por deterioro de equipaje deberá hacerse den-

tro de siete días a contar desde la entrega y por retraso dentro de 21 días a contar desde la entrega.

- En caso de "Overbooking", el pasajero puede elegir entre:

- El reembolso del precio del billete.

- La conducción lo más rápidamente posible hasta el destino final.

- La conducción hasta el destino en la fecha que convenga al pasajero.

Derecho a compensación: 250 euros para vuelos de hasta 1.500 km.; 400 euros para todos los vuelos intra-comunitarios de más de 1.500 y 3.500 km.; y 600 euros para todos los vuelos no comprendidos en los casos anteriores. Además, la compañía ofrecerá los servicios de alojamiento y restauración necesarios en caso de espera.

Si vas en coche:

A la hora de repostar:

- Los surtidores deben instalarse al aire libre, aunque puedan estar cubiertos por voladizos o marquesinas.

- Todas las estaciones de servicio tienen a disposición del usuario un sistema de medidas de comprobación de los suministros y hojas de reclamación.

- Se anunciará visiblemente la prohibición de fumar, encender fuego y repostar con las luces encendidas o el motor en marcha.

- Puedes solicitar que te hagan factura.

- Está prohibida la venta de gasolina envasada.

- Deberá anunciarse de forma clara el horario de prestación del servicio.

Recuerda que el alcohol disminuye tus capacidades y piensa en el riesgo. Al menos el conductor no debe consumirlo porque es el responsable de la vida de sus compañeros, de los usuarios de la carretera y de la suya propia. No seas el causante de un accidente de consecuencias irreversibles.

O.M.I.C.

CURSO DE FORMACIÓN CREACIÓN Y GESTIÓN DE EMPRESAS

Para mujeres en activo o desempleadas, empresarias y emprendedoras con iniciativa empresarial.



Duración: 120 horas.

Horario:

3 tardes a la semana.

Lugar donde se impartirá:
un municipio de la Comarca de la Manchuela a determinar.

Fecha final de inscripción:
31 de agosto de 2007.

Fecha prevista de inicio:
Septiembre de 2007.

Desplazamiento subvencionado.

Para más información: Centro ERI Manchuela de Albacete calle Matadero, 5 Fuentealbilla.

Tef. 967472500.

e-mail:

juan.erima@equalenzalazadas.com

José Andrés 

PINTURA Y DECORACION EN GENERAL

Rosales, 8 CASAS IBAÑEZ (AB)

 **667 624 468**

 **967 462 068**



Hostal Artiga

Plaza Maestro Artiga, 1
Tel. 967 477 152
02215 ALBOREA (Albacete)

En Castilla-La Mancha existen 46.335 hectáreas de producción ecológica y un total de 1.121 operadores registrados. Para impulsar este tipo de prácticas respetuosas con el ambiente, el Gobierno regional ha puesto en marcha un Plan Estratégico de Agricultura Ecológica, que tiene en cuenta de dónde venimos hasta llegar a la situación actual, pero que sobre todo orienta para saber hacia

objetivo canalizar todas las políticas y actuaciones dirigidas al desarrollo de una agricultura sostenible y respetuosa con el medio ambiente, que ofrezca al consumidor un producto saludable y con garantías, en cuya elaboración no se hayan utilizado productos de síntesis.

Apoyar la producción ecológica, ordenar y mejorar la disponibilidad y adecuación de los métodos

específicos de este tipo de producción, mejorar el nivel de conocimiento de los sistemas de producción y promover la elaboración y transformación de estos productos son finalidades más específicas de este Plan, que también persigue estructurar el sector.

Más de 29

millones de euros invierte el Gobierno regional en el desarrollo de este Plan, de los que 23,6 millones se van a destinar a la mejora de la producción, 1,7 a la mejora de la elaboración, transformación y producción ecológica y más de 1,6 millones se dedicarán a la formación. El fomento del asociacionismo va a contar con una partida de 1,6 millones de euros, mientras que 1,1 millones irán a parar a trabajos de investigación y 820.000 a la mejora



dónde queremos ir y los instrumentos con los que contamos para lograrlo.

Lo que entendemos por agricultura ecológica tiene que ver con la producción agraria cuya meta es obtener alimentos de la máxima calidad, respetando el medio ambiente y conservando la fertilidad del suelo, a través de una óptima utilización de los recursos, sin emplear productos químicos de síntesis, ni en la producción ni en la transformación de los alimentos. Estas técnicas agrícolas y ganaderas buscan por tanto las relaciones sostenibles entre el suelo, las plantas, los animales, las personas y la biosfera.

El Plan Estratégico pretende poner sobre la mesa los instrumentos necesarios para que la agricultura y la ganadería ecológica alcancen sus máximas cotas en la región, con la colaboración de todos los actores implicados, desde los productores hasta los consumidores finales.

La serie de actuaciones contempladas en el Plan, que tendrá vigencia hasta 2011, tiene como

ACTIVIDAD FÍSICA PARA MEJORAR Y MANTENER LA SALUD, NUESTROS HIJOS E HIJAS

Necesitan: Atención a sus necesidades, amor, respeto, y seguridad.
Sueño suficiente (de 8 a 10 horas según edad).

Una alimentación equilibrada, en cantidad, calidad y regularidad.

UNA DIETA EQUILIBRADA EN LA INFANCIA O JUVENTUD ACTIVA DEBE CONTENER:

2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: leche o derivados.

2-3 raciones diarias del grupo de alimentos: carne, pescado y huevos.

6 a 10 raciones diarias del grupo de alimentos: legumbres, pan, cereales y derivados, (si no se es activo las raciones recomendadas son de 4 a 6).

2-4 piezas de fruta al día.

3-4 raciones al día de verdura u hortalizas.

Grasas, aceites, sal y azúcar con moderación.

Conviene variar con frecuencia los alimentos que se toman de cada grupo. Comer cantidades adecuadas de cada alimento dependiendo de la edad, peso y actividad física realizada.

El desayuno debe aportar la cuarta parte de las calorías que se necesitan para el día. Para ello se recomienda que contenga leche, pan o cereales y fruta natural.

Las chucherías (productos dulces o salados, de formas y sabores diversos) tienen en general un escaso o nulo valor nutricional y muchas calorías, por lo que provocan saciedad e inapetencia. El sustrato dulce de estos productos favorece la caries dental. Así recomendamos que se tomen sólo ocasionalmente.

Σ Los periodos de inapetencia son normales durante el desarrollo, si se siguen estas recomendaciones en general, estarán nutridos adecuadamente.




CARPINTERIA

NEW STYLE

COCINAS - PUERTAS

ARMARIOS EMPOTRADOS - MUEBLES A MEDIDA
TARIMAS FLOTANTES - TRABAJOS EN PLADUR

Camino del Nacimiento, s/n
Tel. 675 958 587 - Fax 967 477 408
ALBOREA (Albacete)

Diego González Alcaraz

microengastador



C/ Rey Don Jaime, 31
46250 L'ALCÚDIA (Valencia)
Móvil 618 70 37 71
Tel. y Fax: 96 299 65 92

IGUALDAD ENTRE NIÑOS Y NIÑAS

EN NUESTRA SOCIEDAD, POR LO GENERAL, LAS NIÑAS SE COMPORTAN DE MANERA MENOS ACTIVA QUE LOS NIÑOS PORQUE MUCHAS VECES DE FORMA INCONSCIENTE LES ENSEÑAMOS A SER ASÍ Y ES IMPORTANTE QUE LAS ANIMEMOS DE FORMA ESPECIAL.

DIEZ RAZONES PARA LA IGUALDAD	
1	A los niños se les incita desde pequeños a ser activos. A las niñas mucho menos.
2	Los juegos deportivos más populares están asociados al tipo de juegos que les gusta a los niños y no a las niñas.
3	La forma en que vestimos a los niños y las niñas condiciona su capacidad de movimientos. Mucha de la ropa con la que se suele vestir a las niñas no es la más adecuada para moverse libremente.
4	En los niños se suele valorar lo que son capaces de hacer motrizmente. En las niñas el aspecto estético, parece ser lo más importante ("estar guapa").
5	La mayoría de las prácticas de actividades físicas y deportivas están asociadas a un sexo. Existe la idea de que hay unas actividades que son para chicas y otras para chicos, y las de los chicos son las más accesibles y abundantes.
6	Las niñas a menudo disponen de menos tiempo libre para jugar que los chicos, porque ellas con más frecuencia tienen que ayudar en las tareas de casa.
7	A las niñas se les suele comprar menos material deportivo que a los niños. Sus regalos siguen reforzando los juegos inactivos.
8	Las deportistas de élite femeninas tienen mucha menor valoración social que sus compañeros los hombres. La TV y otros medios de comunicación no les prestan la misma atención.
9	Hay pocas deportistas femeninas, por lo que existen escasos modelos que estimulen la práctica de actividad física en las niñas al contrario de lo que ocurre en el caso de los niños.
10	Como resultado de este tratamiento diferente, en todas las edades y grupos sociales, las mujeres se comportan de manera más inactiva que los hombres.

GASTRONOMÍA

Solomillo frío con patatas
PARA 4 PERSONAS



Ingredientes: 1 kilo de solomillo de ternera, 2 dientes de ajo, Pimienta negra, 1 kg de patatas, 50 g de bacon cortado en tiras, 1/2 cebolla, Aceite de oliva, Sal

Preparación:

Corta las patatas en rodajas y el bacon y la cebolla en trozos. En una sartén, vierte 100 ml de aceite. Añade las patatas, el bacon y la cebolla. Sazona y cubre. Mantén el fuego suave para que queden semicocidas. Escúrrelas y resérvalas. Mientras se hacen las patatas, calienta 100 ml de aceite y fríe los dientes de ajo enteros. Pon el solomillo entero y dóralo a fuego vivo, sazonándolo. Cuando esté dorado, baja el fuego y tapa la cazuela. Deja 10 minutos y gira la carne. Prosigue otros 10 minutos. Haz dos giros más y mantén en cada uno de ellos la carne en esa posición durante 10 minutos. Apaga el fuego. Saca el solomillo y envuélvelo en papel de aluminio. Deja que se enfríe. Después desbrídalos y córtalo en lonchas finas. Agrega a la cazuela donde se ha hecho el solomillo unas pimientas negras machacadas y medio vasito de agua. Remueve bien el fondo con una cuchara de madera y mantén el calor suave cinco minutos. Vierte en la salsera.

**Julio
Navarro
Vidal**



AZULEJOS Y GRES
MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN
CAMIÓN AL SERVICIO PÚBLICO

PUERTAS BASCULANTES V. TORRES

Cruce de ctra. de Zulema
Tel. 967 477 036
ALBOREA

**METALÚRGICAS
ALBORENSES. S.L.**

Gila

**Mamparas de baño
Cerrajería en general
Aluminio • Persianas
Cristal • Hierro**

Tel. 967 477 254
Los Bolos, s/n - ALBOREA

CARPINTERIA DE ALUMINIO CON Y SIN OBRA

AF
ALUFIN
CARPINTERIA DE ALUMINIO

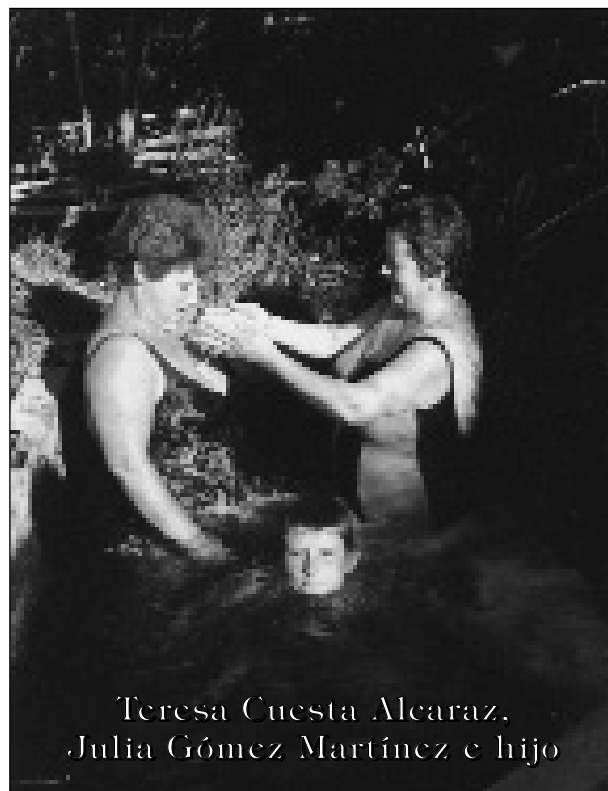
PUERTAS Y VENTANAS
MOSQUITERAS • REJAS
MAMPARAS
CRISTALERIA EN GENERAL
CERRAMIENTOS TERRAZAS
GALERIAS Y BALCONES

RAÚL: 637 746 333
JUAN CARLOS: 637 746 336

ALUFIN 2002 CB - C/ DR. PEREZ FELIU, 20 BAJO
TEL. 96 378 48 28 - 46014 VALENCIA

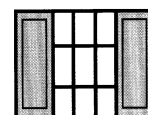
TAL COMO ÉRAMOS

“Aquellos refrescantes baños”



**Carpintería
metálica,
Aluminio y Ferraya**

**Hermanos
Pardo Pérez**



Libertad, 65
ALBOREA
Tel. 967 477 306