



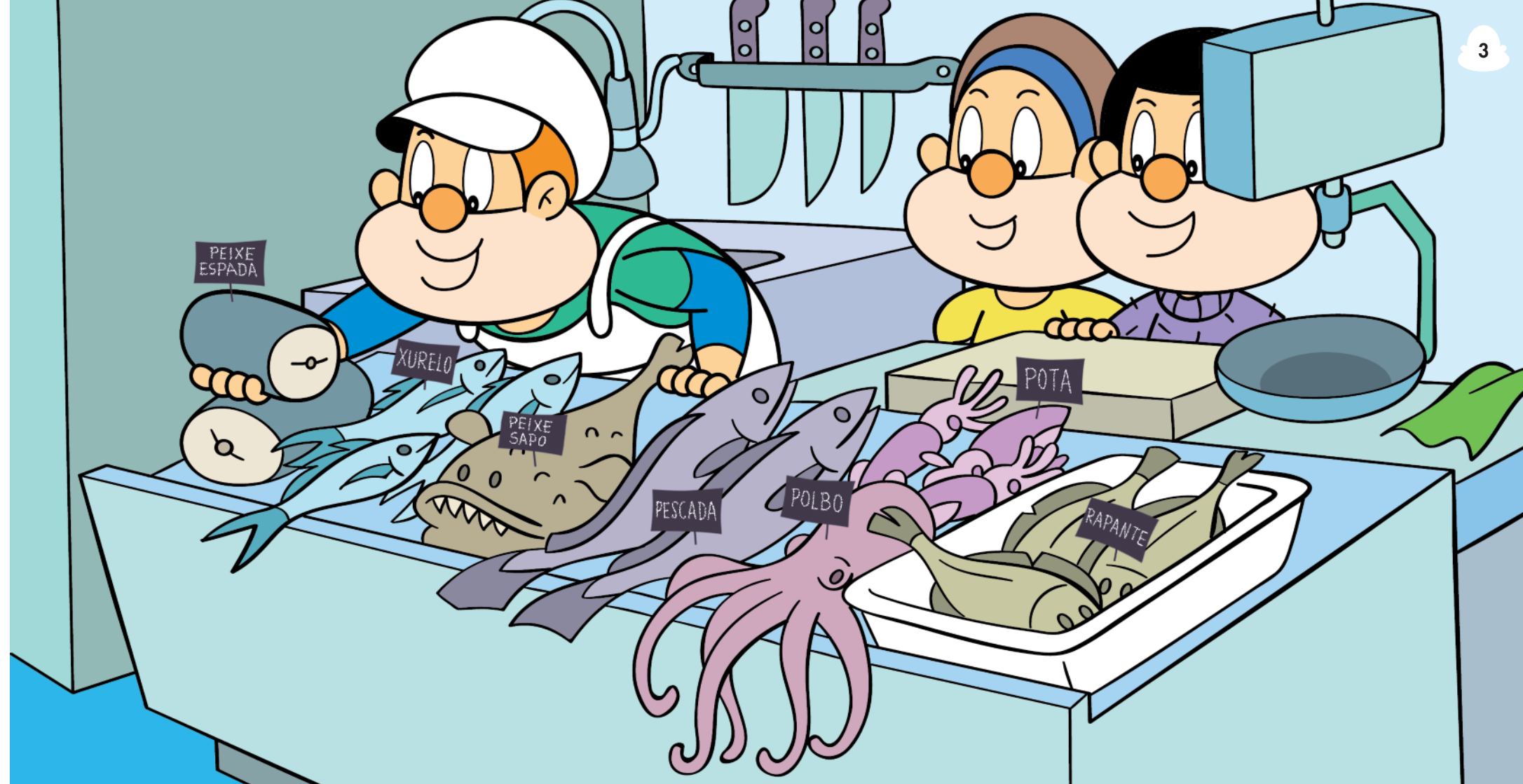
van á peixaría

Sonia está na peixaría da nai da súa amiga Carmiña, unha nena da súa escola.

Carmiña sábelles o nome a todos os peixes e vaillos dicindo a Sonia:

–**Rapantes, polbo, potas, pescada, peixe sapo, xurelos...**

–E **peixe espada**, que é este gordo que teño na man –dille a nai.

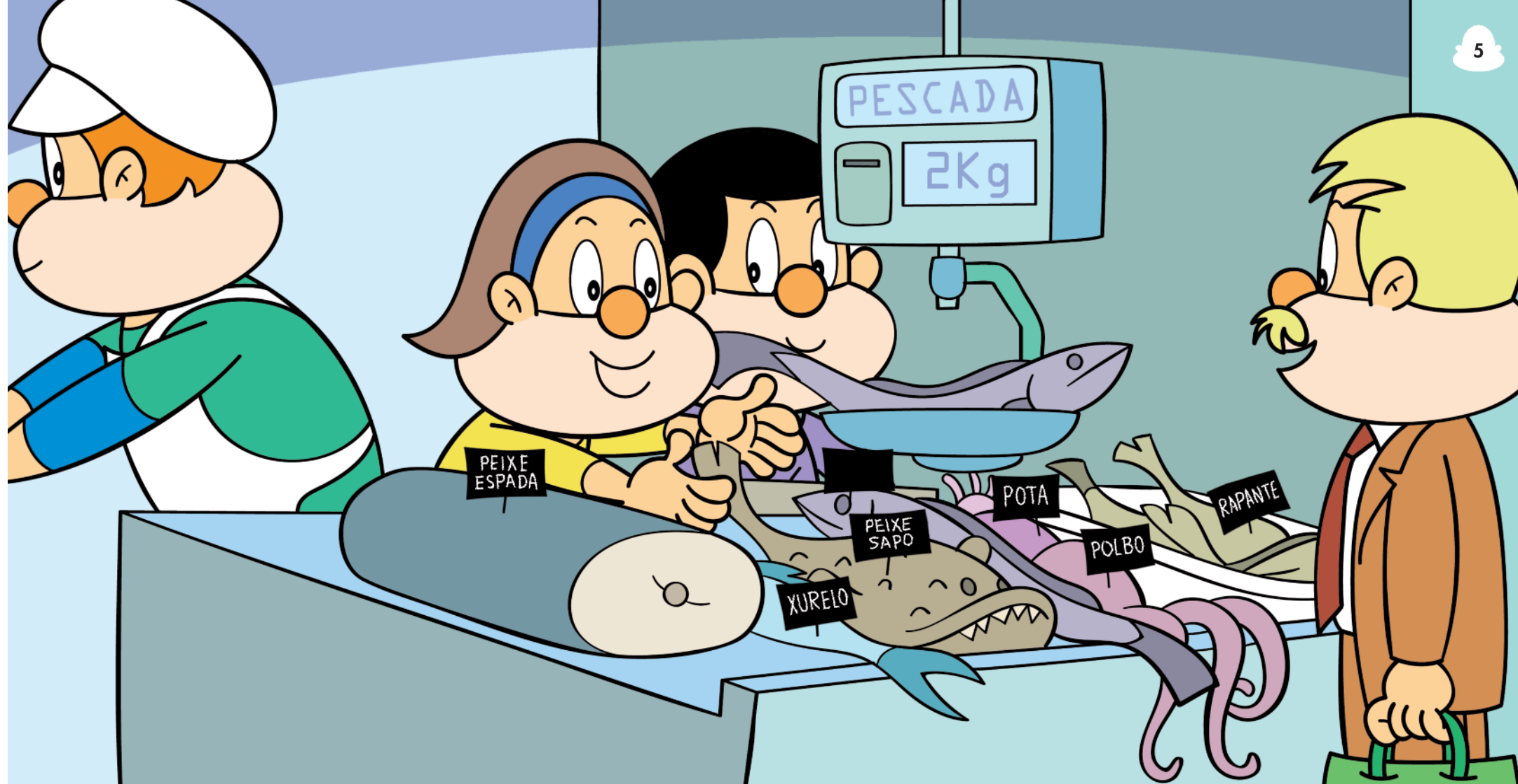


Carminha aconsella os clientes, mentres a nai despacha.

–**O peixe é moi bo para a saúde.**

Debemos de comelo tres ou catro veces por semana. Por exemplo: rapantes o luns, pescada ou xurelos o martes, peixe sapo ou peixe espada o xoves, e potas ou polbo o sábado.

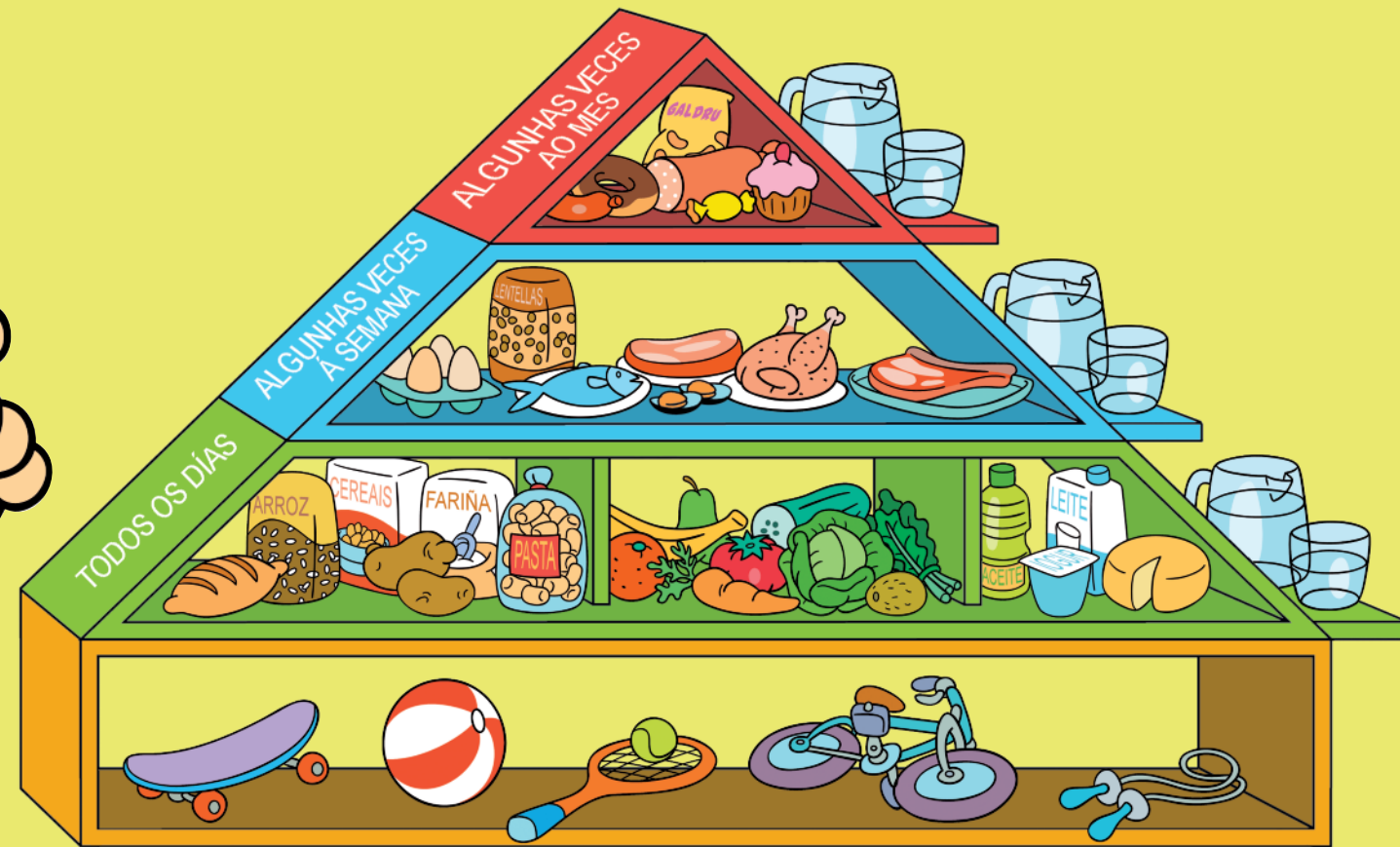
Carminha sabe tanto de peixe que parece unha experta **nutricionista**.



–Fixádevos na **pirámide alimentaria**. No primeiro andar están os alimentos que debemos de comer **todos os días**. No segundo andar están os que debemos de comer **3 ou 4 veces por semana, como o peixe**. E no faiado están os que só debemos de comer **de vez en cando**. Tamén é bo beber **auga**. Os xoguetes do soto son para facer **deporte**. Porque co deporte poñémonos fortes e sans.

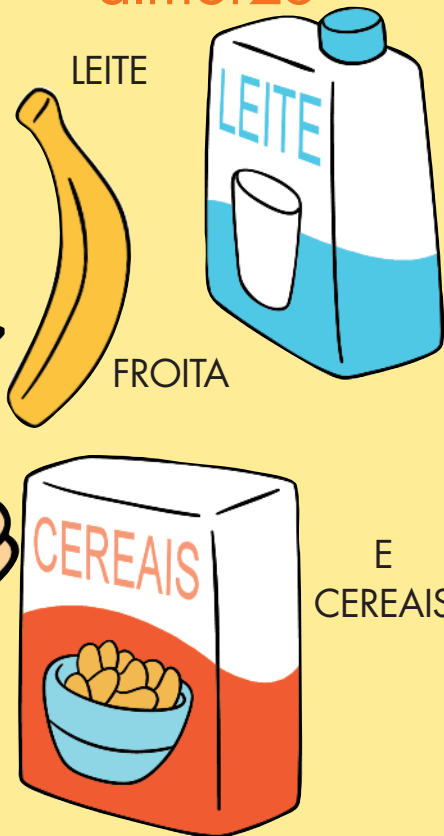


PIRÁMIDE ALIMENTARIA

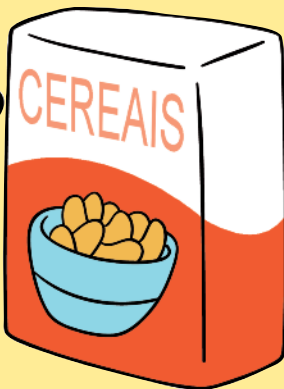




almorzo



E
CEREAIS

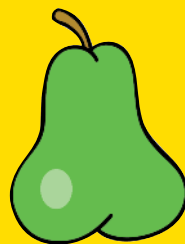


media mañá



IOGUR

OU UN
ANACO DE
QUEIXO



OU UNHA
FROITA

xantar



VERDURA OU ENSALADA

PEIXE



OU CARNE



OU PASTA



FROITA

merenda



UN BOCADILLO



FROITA

E UN
PRODUTO
LÁCTEO



cea



VERDURA OU SOPA
VEXETAL CASEIRA

PEIXE



LEITE

Temos que facer **5 comidas ao día**: o almorzo, o refrixerio de media mañá, o xantar, a merenda e a cea.

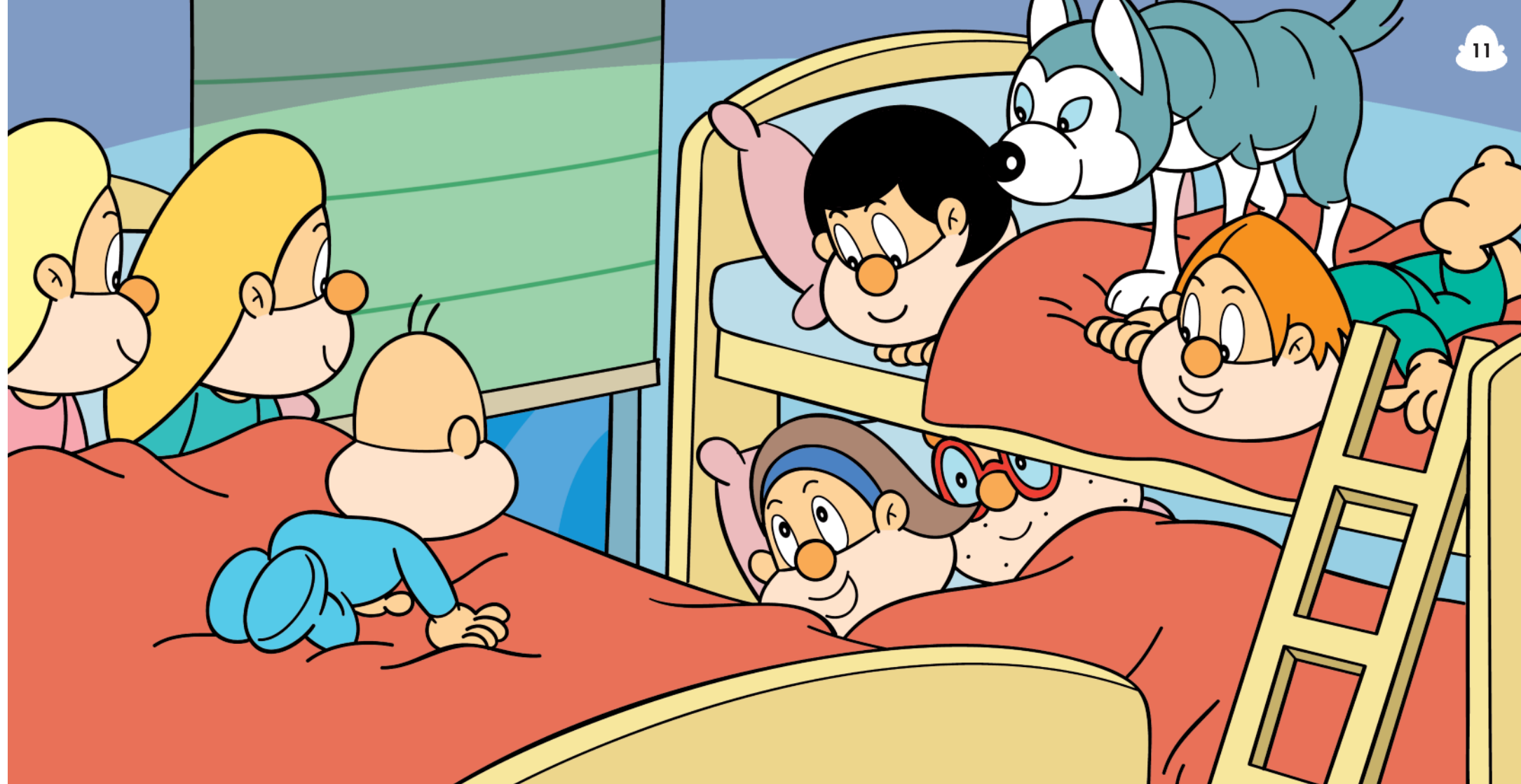
Os alimentos combinámoslos todos os días, segundo a **pirámide alimentaria**.

Carmiña vai durmir á casa dos Bolechas e non para de falarlles de peixe.

–A min encántame o peixe. Miña nai faino **cocido**, ao **forno**, **guisado**, á **prancha**... E tamén o fai **rebozado** e en **croquetas**...

–Oe, Carmiña. E non facedes xurelos en **escabeche**. A min encántanme! –di Carlos.

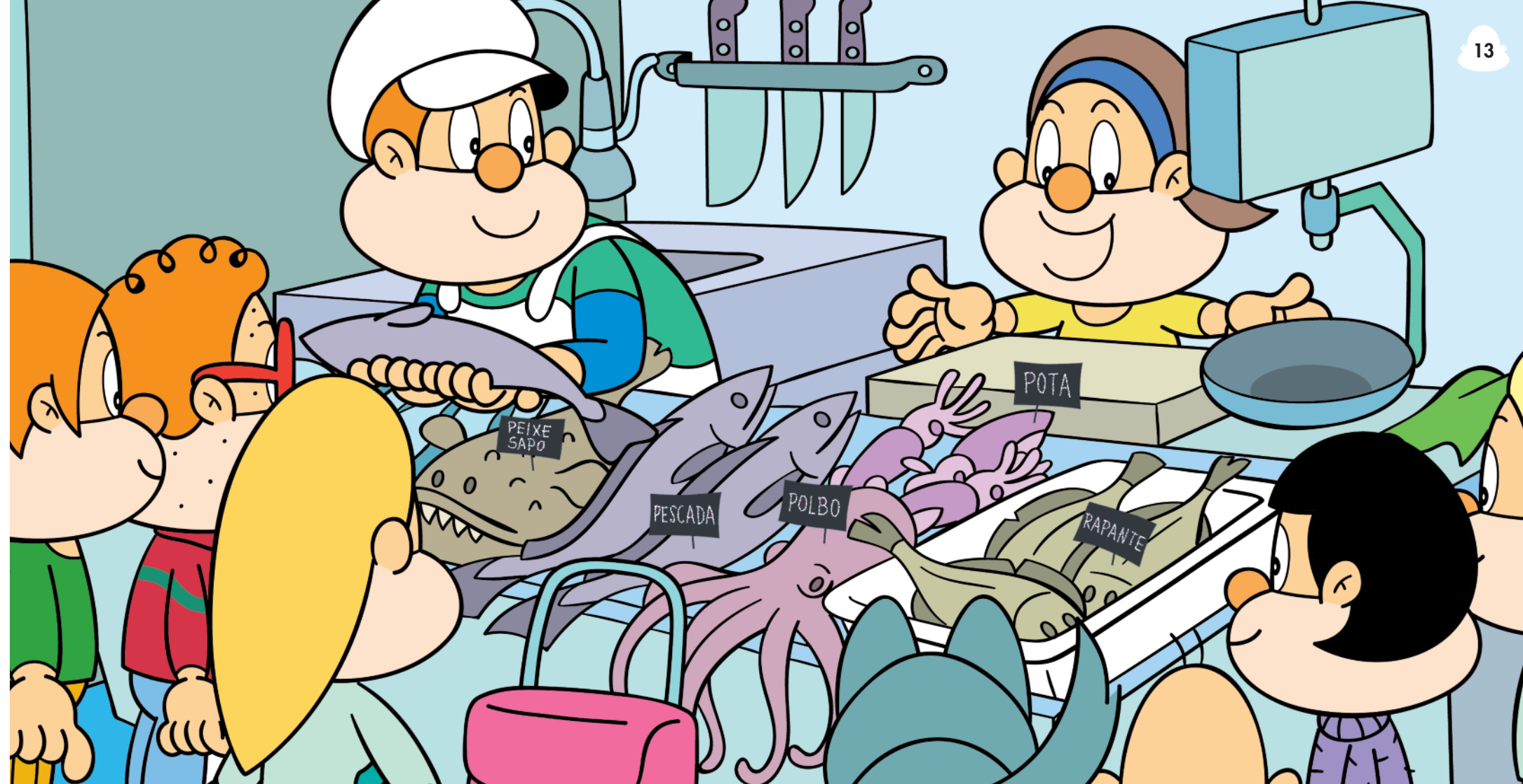
–Claro! E en **salpicón**.



Á mañá, os Bolechas van á peixaría da nai de Carmiña. Entráronlles ganas de comer peixe!

–Temos xurelos para facelos en escabeche, potas para guisar con arroz, polbo para cocelo e botarlle aceite e pemento picante, rapantes para fritir...

Carmiña ten moita leria. Verdadeiramente parece unha peixeira de verdade e unha experta nutricionista!

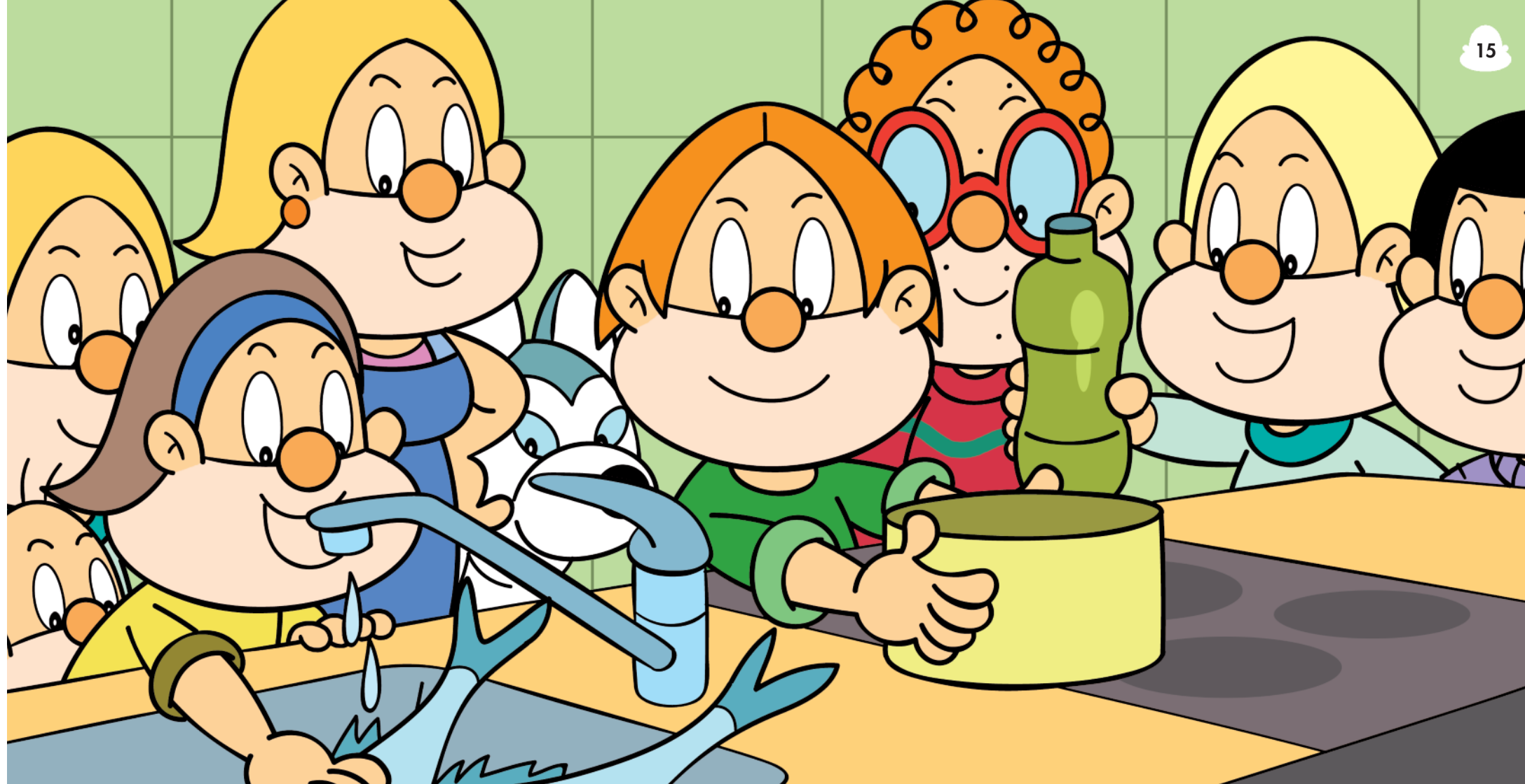


Os Bolechas van cociñar o peixe que trouxeron da peixaría da nai de Carmiña. Tamén convidaron a nena.

–O peixe hai que **limpalo** e **lavalo** antes de cociñalo –dispón ela.

–Oe, Carmiña, pareces unha cociñeira de verdade –dille mamá Bolechas.

–É cociñeira, peixeira e nutricionista –di Sonia, convencidísima.



O xantar está pronto. Van comer todos peixe, incluso Tatá! Porque os bebés tamén o poden comer esmagado, como unha **papa**.

Carlos dálle penso a Chispa, pero el seica non o quere.

–Come, ho! A ti gústache moito o penso, papón –porfíalle Carlos.

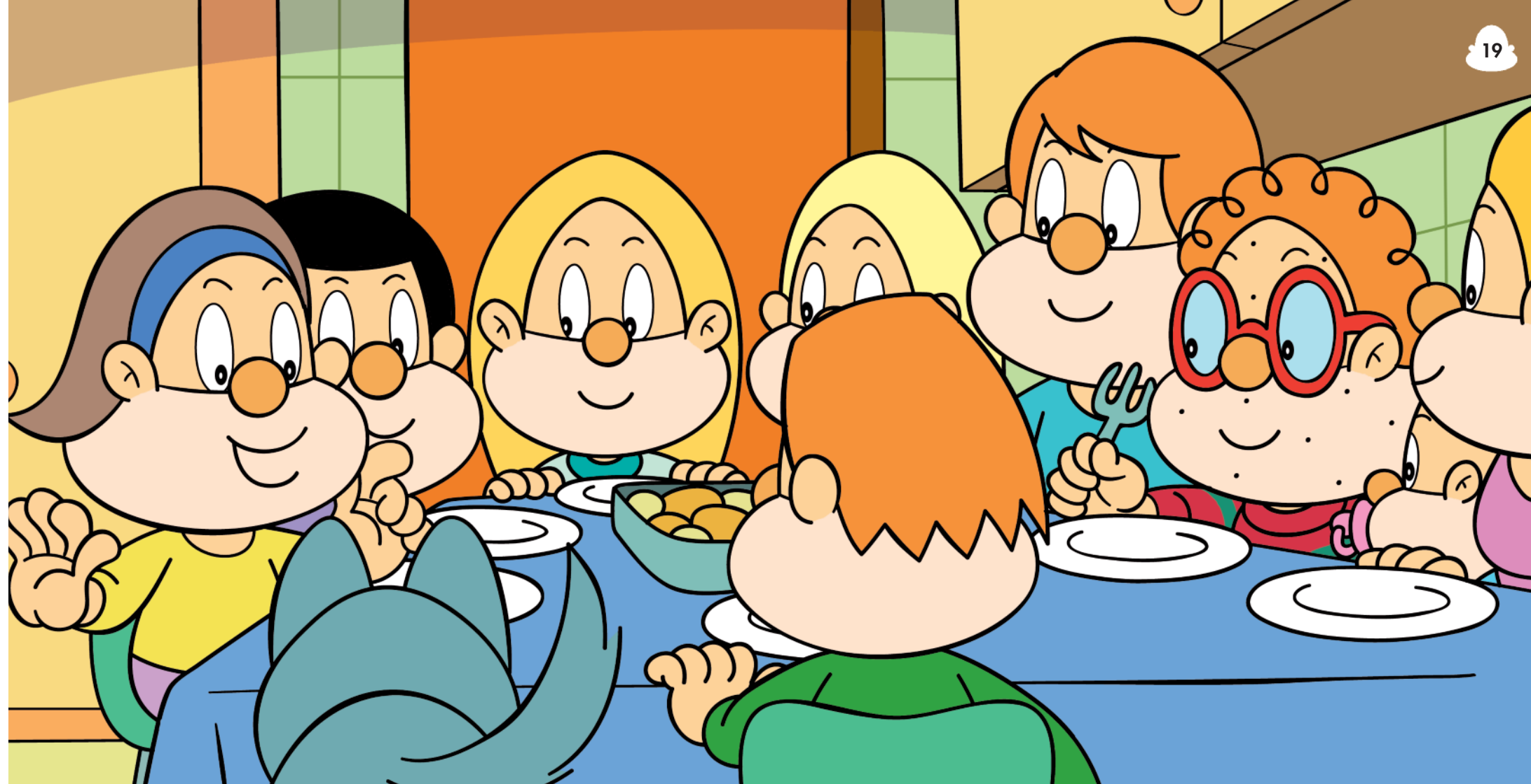
Pero Chispa non fai caso.



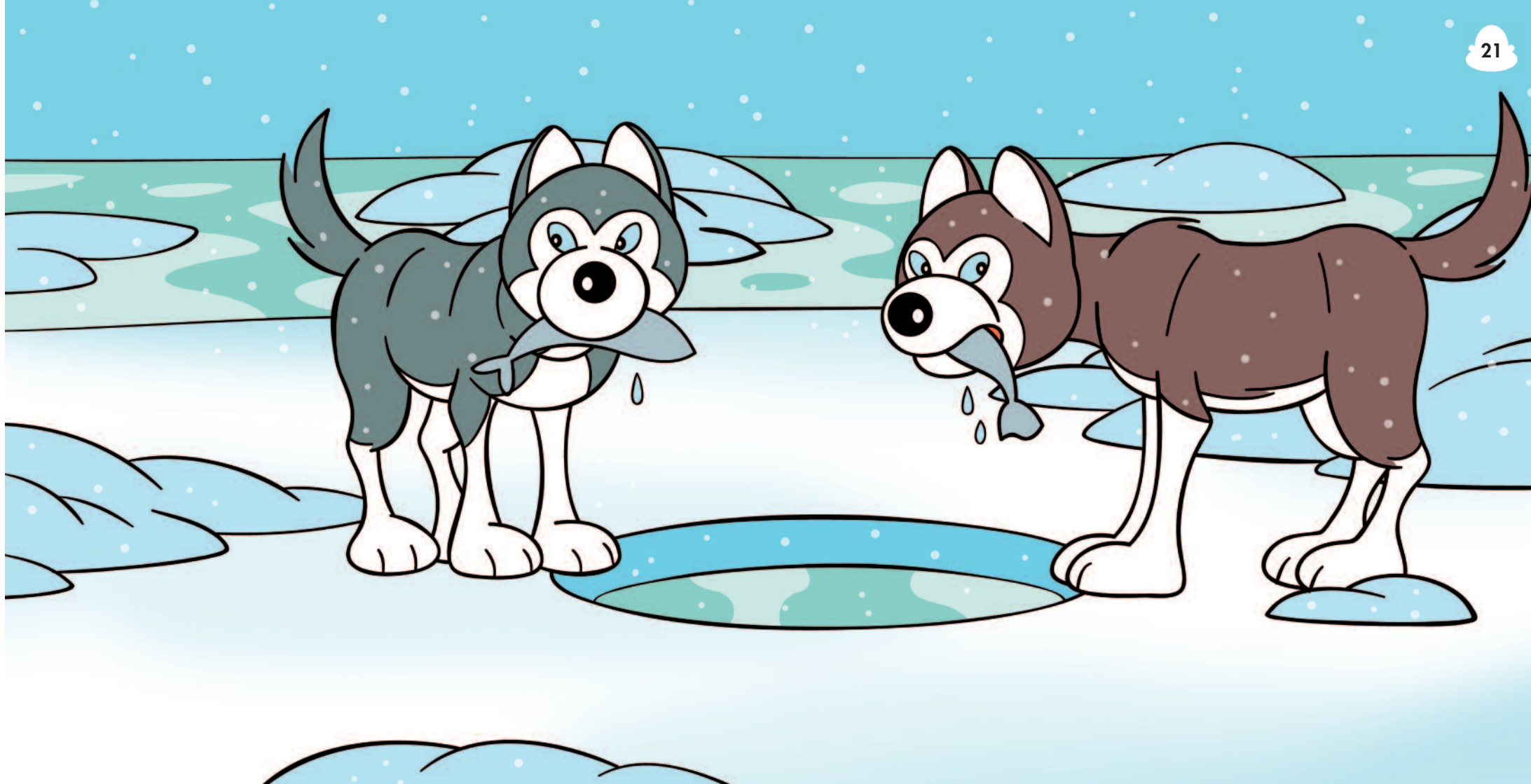
–Seguro que quere peixe. Aos cans tamén lles gusta –di a experta nutricionista Carmiña.

Os Bolechas saben que aos gatos gústalle o peixe, pero non sabían que tamén lles gustaba ao cans.

–Claro que lles gusta! E aos *huskies* siberianos aínda máis. E Chispa é un *husky* siberiano –retruca Carmiña.



–Aos *huskies* siberianos que viven no Polo Norte gústalles ben o peixe. Seguramente o pescan nos buratos que hai na neve. Necesitan estar fortes para puxar polas zorras dos seus donos. E tamén comen froita, verdura, carne ou produtos lácteos –explica Carmiña, que seica sabe tanto de peixe como de cans.



Carlos púxolle a Chispa a comedeira chea de peixe.

–Gústalle máis que o penso!
–berran todos.

Carmiña tiña razón. Claro! Porque ela é unha experta: é cociñeira, peixeira e nutricionista!

–Xa sabedes: tendes que comer peixe **tres ou catro días por semana** –remata a rapariga, que non para de falar.

