

La cuenta de la casa



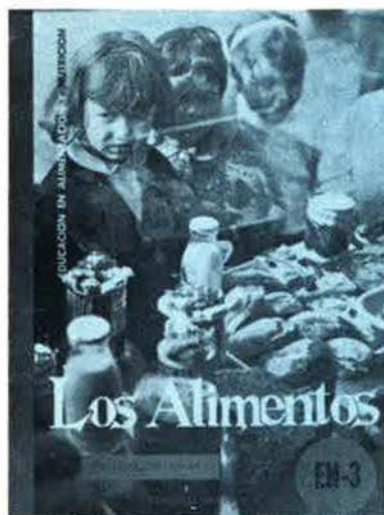
EDICIONES
EDALNU

15 ptas.

¿Su bienestar y el de sus hijos?

ADQUIERA LIBROS DE

● EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION



Tal como indica su autor, «el presente libro es el primero en su clase y reúne en sí las tres materias básicas de la enseñanza de la alimentación: Nutrología. Producción de Alimentos y Economía Doméstica». Contiene una serie de lecturas nacionales escalonadas acompañadas de atractivos dibujos que facilitan su interpretación y comprensión. Al final de cada lección figuran diez sencillos ejercicios recapitulativos. Por su lenguaje y motivación, se adapta perfectamente a personas no iniciadas en la materia, y en el programa escolar se considera adecuado para alumnos de tercer curso. Está escrito con la ilusión de que sea un medio práctico pedagógico en manos de nuestros niños, guiados por sus padres o maestros».



Es un libro de lectura que, basado en la historia de dos perritos gemelos, hace ver la diferencia en su desarrollo debido a una alimentación racional y caprichosa, respectivamente. Sobre esta anécdota atrayente, el autor afirma que una adecuada nutrición puede transformar los habitantes de un pueblo. Debido a ello, el pueblo de Mugrientos, deprimido y atrasado, se convierte en el próspero y alegre Grientos. Como tal libro de lectura, es complementario a los manuales escolares relacionados con la educación en la alimentación.

FISIOLOGIA DE LOS ALIMENTOS (EN PREPARACION)

● EDUCACION SOCIAL

MI FAMILIA
QUIÉN SOY YO
COMUNIDAD MUNDIAL
PARQUE DE TRÁFICO

(EN PREPARACION)

Adquiéralos en **EDITORIAL OSCAR, S. L.** COLOMER, 7
MADRID-2

Club de Padres

PRESUPUESTO FAMILIAR

La economía de un país depende de la economía de todas sus familias. Porque "economía" no es ahorrar. Es "controlar" los ingresos y los gastos. Para obtener los "ingresos" necesarios. Y sobre todo, evitar "gastos" inútiles.

Este "Presupuesto Familiar" pretende ayudar a las familias para conseguir ese "control", esa "economía". Que puedan saber de "dónde viene" el dinero y por "dónde se va". Y, sobre todo, que "se vaya por donde debe irse".

No es fácil dar unas normas para hacer un "Presupuesto Familiar", así como para llevar su "contabilidad". Las mejores son las que se obtienen de la propia experiencia. Pero ésta no se obtendrá sin la constancia necesaria de un año. Es decir, consagrar **cinco minutos** cada día que se conviertan en costumbre inalterable. Y considerar esos minutos como los más importantes.

Son muchos los que consideran que ni los "ingresos" aumentan ni los "gastos" disminuyen con tanta contabilidad. "Que no merece la pena". Esta creencia, bastante extendida, es un gran error. El dinero es como el agua. Si no se le conduce, ocasiona goteras. Y las goteras económicas ocasionan la ruina y la infelicidad.

Los "Clubs de Padres" quieren la felicidad para todas las familias. Este deseo nos ha llevado a preparar este formulario.

Esperamos que usted también lo acepte y le honre estampando en él la intimidad de sus cuentas.

Muchas gracias

Resultado de una encuesta sobre gastos familiares

El Instituto Nacional de Estadística ha publicado los resultados provisionales, nacionales y provinciales, referentes al período marzo 1964-marzo 1965 de la Encuesta de Presupuestos Familiares.

La Encuesta abarca 20.062 hogares, lo que, a una media de 3,94 personas por hogar, arroja la cifra de 79.872 personas. Estas personas representan a todos los niveles de la sociedad española y a todas sus categorías económicas.

El consumo total medio de una persona ha pasado de 10.765 pesetas en 1958 a 14.168 pesetas en 1964, diferencia considerable tratándose de una media nacional. El conjunto urbano, entendiéndose por tal todas las capitales y municipios mayores de 10.000 habitantes, está por encima de esta media con 16.553 pesetas, siendo la diferencia a favor de éste, igual, como es lógico, a la diferencia en contra del sector suburbano, que, no obstante, pasa de un consumo de 9.128 pesetas por persona en 1958 a 10.786 pesetas por persona en 1964.

De entre los capítulos en que se divide este consumo total, resalta el espectacular aumento de los gastos diversos y vacaciones, que han pasa-

do de 1.926 pesetas por persona en 1958 a 2.790 en 1964. A este grupo le siguen en aumento la alimentación, que sigue siendo la mayor fuente de gastos familiares, y que ha pasado de 5.953 pesetas por persona en 1958 a 6.770 pesetas por persona en 1964; la vivienda, que pasa de 534 pesetas a 1.185 por persona en los respectivos años; el vestido, cuyo gasto ha aumentado de 1.464 pesetas a 2.035, y, por último, los gastos de casa, que pasaron de 888 pesetas a 1.388 pesetas.

Hay que tener en cuenta que estas cifras representan un aumento real del gasto, ya que las cantidades de 1964 están traducidas al valor que la peseta tenía en 1958, por lo que el aumento del gasto tiene en cuenta el valor relativo de la peseta.

Porcentualmente, un español empleaba en 1958 el 55,3 por 100 de sus gastos en alimentación; hoy emplea sólo el 48,6 por 100; en vestido, el 13,6 por 100, hoy el 14,9 por 100; en vivienda el 5 por 100, hoy el 7,4 por 100; en gastos de casa el 8,3 por 100, hoy el 9,2 por 100, y en gastos diversos y vacaciones el 17,8 por 100, hoy el 19,9 por 100.

Madrid, 17 septiembre 1965

Educación en Alimentación y Nutrición

Desde hace diez años se viene aplicando sobre la población infantil de las escuelas de Enseñanza Primaria de España una nueva ciencia que se llama EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION.

Esta ciencia está haciendo verdaderos progresos. Un síntoma evidente de este progreso es que hoy los hijos son más altos y fuertes que sus padres. Ese mayor desarrollo físico, con extraordinaria influencia en el psíquico, es el fin de la EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION.

Presupuesto. Año:

INGRESOS

Núm.	CONCEPTOS	PARCIAL	TOTAL
1	RETRIBUCIONES DEL PADRE...		
	— Mensuales		
	— Extraordinarias		
	— Ocasionales		
2	RETRIBUCIONES DE LA MADRE.		
	— Mensuales		
	— Extraordinarias		
	— Ocasionales		
3	OTRAS RETRIBUCIONES (hijos, hermanos, etc.)		
	— Mensuales		
	— Extraordinarias		
	— Ocasionales		
4	AYUDA FAMILIAR.....		
5	OTROS INGRESOS.....		
	— Rentas		
	— Intereses		
	— Derechos		
6	IMPREVISTOS.....		
TOTAL AÑO.....			
PROMEDIO POR MES.....			

GASTOS

Núm.	CONCEPTOS	PARCIAL	TOTAL
1	ALIMENTACION.....		
2	EDUCACION.....		
	— Gastos colegio		
	— Matrículas		
	— Libros de estudio		
	— "Pagas" de los chicos		
3	VIVIENDA-SERVICIOS.....		
	— Alquiler o gastos co- munidad		
	— Agua		
	— Servicio doméstico		
	— Teléfono		
	— Médico-Farmacia		
	— Utiles aseo y limpieza		
4	VESTIDO - CALZADO.....		
5	RECREO - SOCIAL.....		
	— Espectáculos		
	— Tabaco-Bebidas		
	— Viajes		
	— Regalos		
	— Fiestas - Vacaciones		
	— Periódicos y libros		
	— Limosnas		
6	BIENES.....		
	— Amortización vivien- da		
	— Obras y arreglos		
	— Lencería-Cortinajes		
	— Muebles-Menaje		
	— Aparatos domésticos		
	— Gastos coche		
	— Seguros		
TOTAL AÑO.....			
PROMEDIO POR MES.....			

Editorial Dalmau Carles Pla, S. A.

Remite gratuitamente, bajo demanda, Catálogos de libros
y Material Escolar. Nuevo Catálogo de material de Párvulos

OBRAS NUEVAS:

DOS Y DOS SON CUATRO

Matemáticas 1.º Curso. - Iniciación al Cálculo

COMAMOS PARA VIVIR

Lecturas sobre Alimentación y Nutrición

CIUDADANOS DEL MUNDO

Lecturas activas de Educación Social

VENTANA ABIERTA

Lecturas sociales y formativas

LA ESCALA MUSICAL

Lecturas de iniciación a la Música

Novedad en Material Escolar. - JUEGOS EDUCATIVOS "MASCARO"

SERVICIO DE MUESTRAS

GERONA - APARTADO 3. • MADRID - BORDADORES, 9

Instrucciones

1. ALIMENTACION: Solo alimentos. Excluido combustible (3) y bebidas alcohólicas (4).
2. EDUCACION: Gastos colegio, Matrículas, Libros de estudio, "Pagas" de los chicos, etc.
3. VIVIENDA-SERVICIOS: Alquiler casa o gastos comunidad. Agua. Servicio Doméstico. Teléfono. Gas o carbón. Electricidad. Médico. Farmacia. Utiles aseo y limpieza. Etc.
4. VESTIDO Y CALZADO.
5. RECREO-SOCIAL: Espectáculos. Tabaco. Bebidas. Viajes. Regalos. Fiestas. Vacaciones. Periódicos. Libros de lectura. Aparatos audiovisuales. Limosnas. Asociaciones, Etc.
6. BIENES: Amortización vivienda. Obras y arreglos. Lencería. Cortinajes. Muebles. Aparatos domésticos. Menaje cocina. Joyas. Gastos coche. Seguros. Etc.

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Fabada asturiana
 Pescado frito con limón
 Macedonia de frutas

El cuerpo precisa sacar de los
 alimentos 6 sustancias:

PROTEINAS
CARBOHIDRATOS
GRASAS

VITAMINAS
MINERALES
AGUA

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Sopa de pescado
 Cordero asado con ensalada
 Queso

Hay PROTEINAS:

en la
**LECHE, QUESO, CARNES,
 PESCADO, HUEVOS**

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

- Tortilla de patatas en salsa
- Boudin de pescado
- Fruta

Hay CARBOHIDRATOS:

- en el
- PAN, AZUCAR, ARROZ,
 - LEGUMBRES, PATATAS

15 DIAS DE VACACIONES

C U E S T A N

2.500 pesetas
P O R P E R S O N A

- Incluidos traslados en autocar desde MADRID, almuerzos en ruta, pensión completa en las "CASAS DE VACACIONES" de "PUENTE CULTURAL", seguros y asistencia técnica.
- Casas de vacaciones en Costa Brava, Costa Dorada, Baleares, Costa Blanca, Mar Menor, Costa del Sol, Costa de la Luz, Galicia, Santander, Pirineo Aragonés, Portugal y Austria.

SOLICITE PROGRAMA DETALLADO

- en Puerta del Sol, 14
Teléfs. 2314362 - 2310184
MADRID - 14, ESPAÑA
- en P.º Independencia, 14
Teléfono 21 10 91
ZARAGOZA,



CLUB de turismo social

EI CLUB

de las
VACACIONES
y viajes de
BODA

Solicite
INFORMACION
GRATIS SIN
COMPROMISO

Año Mes

DÍAS	INGRESOS	GASTOS						
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	TOTAL
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

- Macarrones con chorizo, tomate y queso
- Pollo asado con ensalada
- Natillas

Hay GRASAS:

- en
- el ACEITE
- y la MANTEQUILLA

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Habas a la catalana
Merluza cocida con patatas y mahonesa
Fruta

Hay **VITAMINAS:**
en
las **VERDURAS**
y **FRUTAS**

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Porrusalda
Escalope de ternera con lechuga
Queso

Hay MINERALES y AGUA:
en
TODOS LOS ALIMENTOS

No basta saber comer HAY QUE SABER ALIMENTARSE



Más pura, más fresca, más sana
y nutritiva... deliciosa

Frixia, leche granulada

instantánea

mejor que recién ordeñada!

Pídala en ultramarinos y lecherías.

Elaborada con leche de las
mejores vacas de Santander por:



PRODUCTOS LACTEOS

CASA MORAIS

La Serna de Iguña - Santander - Tfno. 1

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

- Gazpacho con huevo duro
- Cinta de cerdo con patatas
- Helado

Hay que proporcionar al cuerpo las **SUSTANCIAS** que necesita.

No basta saber comer HAY QUE SABER ALIMENTARSE

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Arroz con bonito y tomate (arroz duquesa)
 Carne asada con ensalada
 Queso

La buena alimentación ha
 de serlo en:

CALIDAD (suficiente, variada)
CANTIDAD (según la edad,
 sexo, peso, clima, trabajo)

Año Mes

DÍAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Paella valenciana

Ensalada de lechuga, tomate y escabeche

Queso o fruta

La LECHE

es el único alimento que
tiene las 6 sustancias ne-
cesarias a nuestro cuerpo.

PUBLICACIONES:

Libros de Estudio:

- **ALIMENTACION Y NUTRICION**, 200 páginas, 150 pesetas.
- **PRODUCCION DE ALIMENTOS**, 160 páginas, 80 pesetas.

Manuales Escolares:

- **EN-3. LOS ALIMENTOS**, 56 páginas, 35 pesetas.
- **EN-5. COMAMOS PARA VIVIR**, 100 páginas, 42 pesetas.
- **EN-9. LEON Y DEBIL**, 62 páginas, 35 pesetas.

Folletos de orientación:

- **¿ESTAN BIEN ALIMENTADOS NUESTROS NIÑOS?**, 56 páginas, 20 pesetas.
- **MINUTAS DEL COMEDOR ESCOLAR**, 48 páginas, 30 pesetas.
- **CULTIVO DEL HUERTO ESCOLAR**, 32 páginas, 15 pesetas.

Folletos de divulgación:

- **COMO EDUCA EL COMEDOR ESCOLAR**, 104 páginas, 40 pesetas.
- **CLUB ESCOLAR 3-C**, 44 páginas, 30 pesetas.
- **LA LECHE, COMPLEMENTO ALIMENTICIO**, 40 páginas, 20 pesetas.

LAS 6 UNIDADES EDUCATIVAS

La EDUCACION EN ALIMENTACION
Y NUTRICION

tiene 6 UNIDADES EDUCATIVAS:

Adquisición de conocimientos:

1. ENSEÑANZA de la ALIMENTACION

Posesión de hábitos:

2. COMPLEMENTO ALIMENTICIO
3. COMEDOR ESCOLAR
4. HUERTO ESCOLAR
5. GRANJA ESCOLAR

Creación de actitudes:

6. CLUB ESCOLAR 3 C



Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

- Pisto con huevo
- Bacalao al pil-pil
- Fruta

La ALIMENTACION
de los primeros años de la vida es
fundamental para la **SALUD** futura

Año Mes

DÍAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

- Canelones de escabeche
- Pollo con tomate
- Fruta

Se recomienda
la **OLLA A PRESION**
para cocer verduras y legumbres

Año Mes

DIAS	INGRESOS	GASTOS						TOTAL
	Pesetas	1 ALIMENTACION	2 EDUCACION	3 VIVIENDA SERVICIO	4 VESTIDO CALZADO	5 RECREO SOCIAL	6 BIENES	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

UNA MINUTA:

Sopa de pasta
 Cocido madrileño
 Pescado a la plancha con ensalada
 Flan

La LECHE HIGIENIZADA
 por Centrales lecheras
NO PRECISA SER HERVIDA



**TENGA QUESO
EN CASA**

MG

MASSANES Y GRAU, S. A.

Ronda de San Pedro, 47
Teléfonos 226 38 86/87

BARCELONA

Delegación Madrid:

Fuenterrabía, 6 - Teléfonos: 251 73 97/99

**Y...HAGA CASO
DE ESTE QUESO**



No basta saber comer **HAY QUE SABER ALIMENTARSE**



REGLA de **BUENA ALIMENTACION**

Comemos BIEN si hacemos BIEN a nuestro cuerpo.
Que esté sano, fuerte, sin enfermedades.

La razón de comer no es llenar el estómago,
ni el placer de comer.

**Se come con el fin de que las células del cuerpo
tengan las sustancias que necesitan.**

Para que todas las personas puedan
COMER BIEN
se ha ideado la

RUEDA de los 7 GRUPOS DE ALIMENTOS

y la regla de la BUENA ALIMENTACION
es:

**COMER TODOS LOS DIAS UNO O DOS ALIMENTOS
DE CADA UNO DE LOS 7 GRUPOS.**

Medios pedagógicos para realizar el programa de

EDUCACION en ALIMENTACION y NUTRICION
(EDALNU)

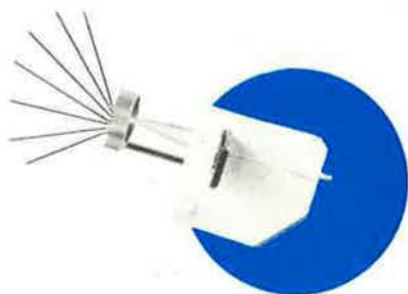
MEDIOS AUDIOVISUALES

Diapositivas:

- EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION, 20 fotogramas, 200 pesetas.
- ENSEÑANZA DE LA ALIMENTACION, 20 fotogramas, 200 pesetas.
- CLUB ESCOLAR 3-C, 21 fotogramas, 210 pesetas.
- COMPLEMENTO ALIMENTICIO, 19 fotogramas, 190 pesetas.
- GRUPO 1.º DE ALIMENTOS, 19 fotogramas, 190 pesetas.
- GRUPO 2.º DE ALIMENTOS, 21 fotogramas, 210 pesetas.
- GRUPO 3.º DE ALIMENTOS, 14 fotogramas, 140 pesetas.
- GRUPOS 4.º y 5.º DE ALIMENTOS, 21 fotogramas, 210 pesetas.
- GRUPOS 6.º y 7.º DE ALIMENTOS, 19 fotogramas, 190 pesetas.
- VIDA DE LAS PLANTAS Y ANIMALES, 21 fotogramas, 210 pesetas.

Carteles:

- LAS 6 UNIDADES EDUCATIVAS, 5 pesetas.
- LOS 7 GRUPOS DE ALIMENTOS, 5 pesetas.
- TECNICA EDUCATIVA, CAPACITACION PERSONAL Y MEDIOS PEDAGOGICOS, 5 pesetas.
- SISTEMA PEDAGOGICO: LAS 6 UNIDADES EDUCATIVAS, 5 pesetas.
- ESTRUCTURA EDUCATIVA: LAS 6 UNIDADES DE NIVEL, 5 pesetas.



- *Las nuevas técnicas al servicio de la enseñanza*
- *Nuestras diapositivas le ayudarán en su tarea educadora*

Pedidos:

EDICIONES EDALNU

MARTINEZ CAMPOS, 14
MADRID - 10



PRODUCTOS LACTEOS

CASA MORAIS

La Serna de Iguña - Santander - Tfno. 1