

FAMILIAS

■ EL SABOR NO OCUPA LUGAR

Taller para familias con niños desde 6 años y público general.

Grupos: 20 personas. Los niños irán acompañados al menos por un adulto.

Calendario: Todos los sábados desde el 15 de enero al 12 de marzo de 2011, a las 17 h.

Duración: 1h y 30 minutos.

Lugar: Museo de la Biblioteca Nacional de España.

Reserva: mediante inscripción telefónica: 91 580 77 59 / 91 516 89 67.

Taller familiar para reflexionar sobre la importancia de una alimentación sana y las claves básicas para llevarla a cabo cada día. Aprenderemos a planificar los menús semanales de toda la familia. Conoceremos la mejor manera de elaborar platos fáciles y rápidos y a la vez sanos y atractivos, teniendo en cuenta que el ritmo de vida actual no nos permite dedicar demasiado tiempo a cocinar.

En el taller se fomentará la participación de los niños a la hora de cocinar. Cocinar en familia es fundamental para conseguir que los más pequeños se atrevan a probar platos nuevos o poco presentes hoy en su alimentación, como el pescado, las legumbres, las verduras y la fruta.

Los asistentes prepararán platos que evidencien que se puede cocinar rápido y al mismo tiempo sano, variado y divertido y que la falta de tiempo no es una excusa válida para no comer saludablemente.

El taller va destinado a un público general que participará de forma interactiva en las actividades.



■ EL SENTIDO DE LOS SENTIDOS

Taller para familias con niños desde 8 años y público general.

Grupos: 20 personas. Los niños irán acompañados al menos por un adulto.

Calendario: Todos los sábados desde el 15 de enero al 12 de marzo de 2011, a las 19.00 h.

Duración: 1h y 30 minutos.

Lugar: Museo de la Biblioteca Nacional de España.

Reserva: Mediante inscripción telefónica: 91 580 77 59 /91 516 89 67



Esta actividad explica cómo todos y cada uno de los sentidos influyen en nuestra relación con la comida y cómo la cocina es la estrategia alimentaria humana que nos permite adaptarnos al medio y convertir una necesidad en un acto cultural.

Valoraremos la importancia de los sentidos en nuestra alimentación y en nuestra relación con el entorno.

A través de un taller dirigido, pondremos a prueba nuestros sentidos, principalmente los del gusto y el olfato, profundizando en su conocimiento, y la capacidad que tienen de aportarnos experiencias.

El taller va destinado a un público general que participará de forma interactiva en las actividades.



COLEGIOS

PRIMARIA

■ A DESAYUNAR

Taller destinado a fomentar un desayuno sano y equilibrado de forma lúdica y distendida. Se aprenderá a diseñar un desayuno tipo partiendo del conocimiento de los grupos de alimentos que lo han de integrar. No sólo aprenderemos a planificarlo, sino que también tomaremos conciencia de la importancia que tiene el desayuno sobre nuestro cuerpo y el rendimiento físico e intelectual. Aprovecharemos para fomentar el consumo de fruta en el desayuno y toda la clase preparará un pequeño desayuno que después degustarán. También se realizará un ejercicio de conciencia alimentaria sobre lo que desayunan niños de otras partes del mundo. El taller, dividido en 6 ó 7 momentos, en función del nivel educativo del grupo, combina formación teórica y práctica.

Más información en www.bne.es

Nivel: primaria (ciclo inicial y medio) 6/10 años. El contenido del taller está adaptado a estos 2 niveles. El grado de profundización sobre cada tema variará según el nivel.

Nivel 1: Ciclo inicial

Nivel 2: Ciclo medio

Grupos: 25-30 alumnos acompañados como mínimo de un profesor.

Calendario: Todos los días de martes a viernes desde el 18 de enero hasta el 2 de febrero, a las 10.30 y a las 12.30.

Duración: 1h y 30 minutos.

Lugar: Museo de la Biblioteca Nacional de España.

Reserva: mediante inscripción telefónica: 91 580 77 59 /91 516 89 67.

Objetivos:

- Tomar conciencia de la importancia que tiene el desayuno cada día.
- Conocer los alimentos que conforman un buen desayuno y sus características.
- Entender el concepto de alimento como fuente de energía para empezar el día.
- Tener una opinión crítica sobre nuestros hábitos alimentarios.
- Aprender a planificar un calendario variado de desayunos.
- Subrayar la importancia de comer fruta en el desayuno.



SECUNDARIA

■ ULTRAMARINOS: LOS ALIMENTOS DEL NUEVO MUNDO

La llegada de nuevos productos procedentes de América revolucionó la sociedad europea y también la española. Con este taller os proponemos un acercamiento a los grandes viajes de los descubridores y a los cambios que introdujeron en la dieta de nuestros antepasados gracias a la llegada de los alimentos del Nuevo Mundo.

De esta forma redescubriremos uno de los alimentos que tuvo mayor impacto entre las clases nobles y aristocráticas: el chocolate. Durante el taller elaboraremos y probaremos chocolate azteca, bebida de los dioses, que probaron los conquistadores cuando llegaron al Nuevo Mundo.

También conoceremos en qué consiste una alimentación saludable y los alimentos que la conforman.

El taller combina formación teórica con actividades participativas. Más información en www.bne.es

Nivel: Primer ciclo de Educación Secundaria (1.º-2.º ESO): 11-14 años.

El grado de profundización sobre cada tema variará según el nivel del grupo.

Grupos: 25-30 alumnos acompañados, como mínimo, por un profesor.

Calendario: Todos los días de martes a viernes desde el 3 al 23 de febrero, a las 10.30 y a las 12.30.

Duración: 1h y 30 minutos.

Lugar: Museo de la Biblioteca Nacional de España.

Reserva: mediante inscripción telefónica: 91 580 77 59 /91 516 89 67.

Objetivos:

- Conocer nuestro patrimonio culinario y poner en valor la diversidad cultural del mundo a través de la cocina.
- Tomar conciencia de las repercusiones de los descubrimientos geográficos en la cultura, la gastronomía e incluso la demografía del Viejo Continente.
- Aprender que la cocina, como estrategia alimentaria humana, va variando a lo largo del tiempo y del espacio.
- Potenciar la curiosidad para probar platos de culturas diferentes.
- Fomentar de una manera lúdica y atractiva una alimentación saludable a la vez que generar curiosidad por la cocina como herramienta para comer más variado y sano.





UN MUNDO QUE COCINA

Taller destinado a explicar las grandes culturas alimentarias del mundo y cómo por encima de sus diferencias en cuanto a hábitos e ingredientes, todas están basadas en un correcto balance nutritivo. En esta actividad los jóvenes tienen la oportunidad de preparar y degustar cuatro platos representativos de distintos países, sin olvidar la pirámide de los alimentos y la alimentación saludable.

El taller también fomenta la formación en valores proponiendo la toma de conciencia sobre los problemas que tiene la población con menos recursos, desde un punto de vista alimentario y nutricional.

Más información en www.bne.es

Nivel: Segundo Ciclo de Educación Secundaria (3.º-4.º ESO): 14-16 años. El grado de profundización sobre cada tema variará según el nivel del grupo.

Grupos: 25-30 alumnos acompañados, como mínimo, por un profesor.

Calendario: Todos los días de martes a viernes desde el 24 de febrero hasta el 11 de marzo, a las 10.30 y a las 12.30.

Duración: 1h y 30 minutos.

Lugar: Museo de la Biblioteca Nacional de España.

Reserva: mediante inscripción telefónica: 91 580 77 59 / 91 516 89 67.

Objetivos:

- Conocer y comparar los grandes sistemas alimentarios del mundo.
- Relacionar la climatología, la cultura, la religión y los factores económicos y la alimentación.
- Conocer nuestro patrimonio culinario y poner en valor la diversidad cultural del mundo a través de la cocina.
- Aprender que la cocina, como estrategia alimentaria humana, es una de las mejores herramientas para una alimentación sana, variada y equilibrada.
- Potenciar la curiosidad para probar platos de culturas diferentes.
- Profundizar en el concepto de alimentación saludable y las diferencias entre continentes.

Los talleres se realizarán bajo la dirección y el asesoramiento de la **Fundación Alicia**.

BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA

Paseo de Recoletos, 20
28001 MADRID

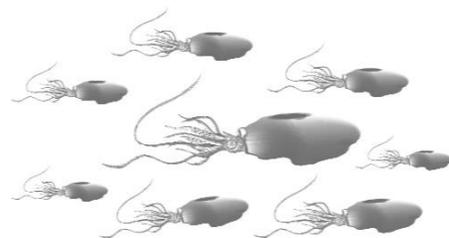
TELÉFONOS:
91 580 78 00 (Centralita)
91 580 78 03 / 48 (Información General BNE)
info@bne.es

www.bne.es

TRANSPORTES:
Metro: línea 4, estaciones de Colón y Serrano
Autobuses: 1, 5, 9, 14, 19, 21, 27,
37, 45, 51, 53, 74, 150
Renfe: estación de Recoletos

EXPOSICIÓN
LA COCINA EN SU TINTA
DEL 22 DE DICIEMBRE DE 2010 AL 13 DE MARZO DE 2011
Martes a sábados de 10:00 a 21:00 h.
Domingos y festivos de 10:10 a 14:00 h.
Último pase 30 minutos antes del cierre

Entrada gratuita



NIPO: 552-10-008-8
DL: M-53896-2010
Impreso en papel reciclado

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

asociadas
a la
exposición

LA COCINA EN SU TINTA



[enero, febrero, marzo]

BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA

La Biblioteca Nacional de España, con el patrocinio de la **Fundación Repsol**, propone un programa de actividades complementario de la exposición "La Cocina en su tinta" para todo tipo de públicos.

La **Fundación Repsol** es la expresión de la contribución social de Repsol y de su voluntario compromiso con la mejora sostenible de la sociedad. Sus acciones y proyectos se articulan en torno a la Energía Social, actuando en áreas como la energía, el medio ambiente y la sostenibilidad, la acción social, la educación y la cultura. La Fundación Repsol apoya la investigación científica y la difusión del conocimiento, con el objetivo de contribuir a un mayor desarrollo social y cultural.



**PÚBLICO
GENERAL**

■ CHOCOLATE, MIRIÑAQUES Y CONTRADANZAS

Actividad dirigida a público en general que se llevará a cabo en el Salón de actos de la Biblioteca Nacional de España, consistente en una conferencia a cargo de la especialista **Carmen Abad**, de la Universidad de Zaragoza, acerca del papel del chocolate en la vida mundana de la España ilustrada, seguida de la reproducción de un "refresco" o "cata de dulces" servida según un manual cortesano del siglo XVIII.

Se llevarán a cabo tres sesiones en enero, febrero y marzo. Calendario y horario en www.bne.es. Imprescindible inscripción telefónica: 91 580 78 94 y 91 516 89 57.

■ CONFERENCIAS Y MESAS REDONDAS

Coincidiendo con el período de apertura de la exposición, la Biblioteca Nacional de España programará conferencias y mesas redondas en las que participarán cocineros, nutricionistas, investigadores de la alimentación, la gastronomía y la salud alimentaria e intelectuales vinculados al mundo de la cocina y los alimentos que desarrollan su actividad profesional en España y el extranjero.

Ponentes, calendario y horario en www.bne.es