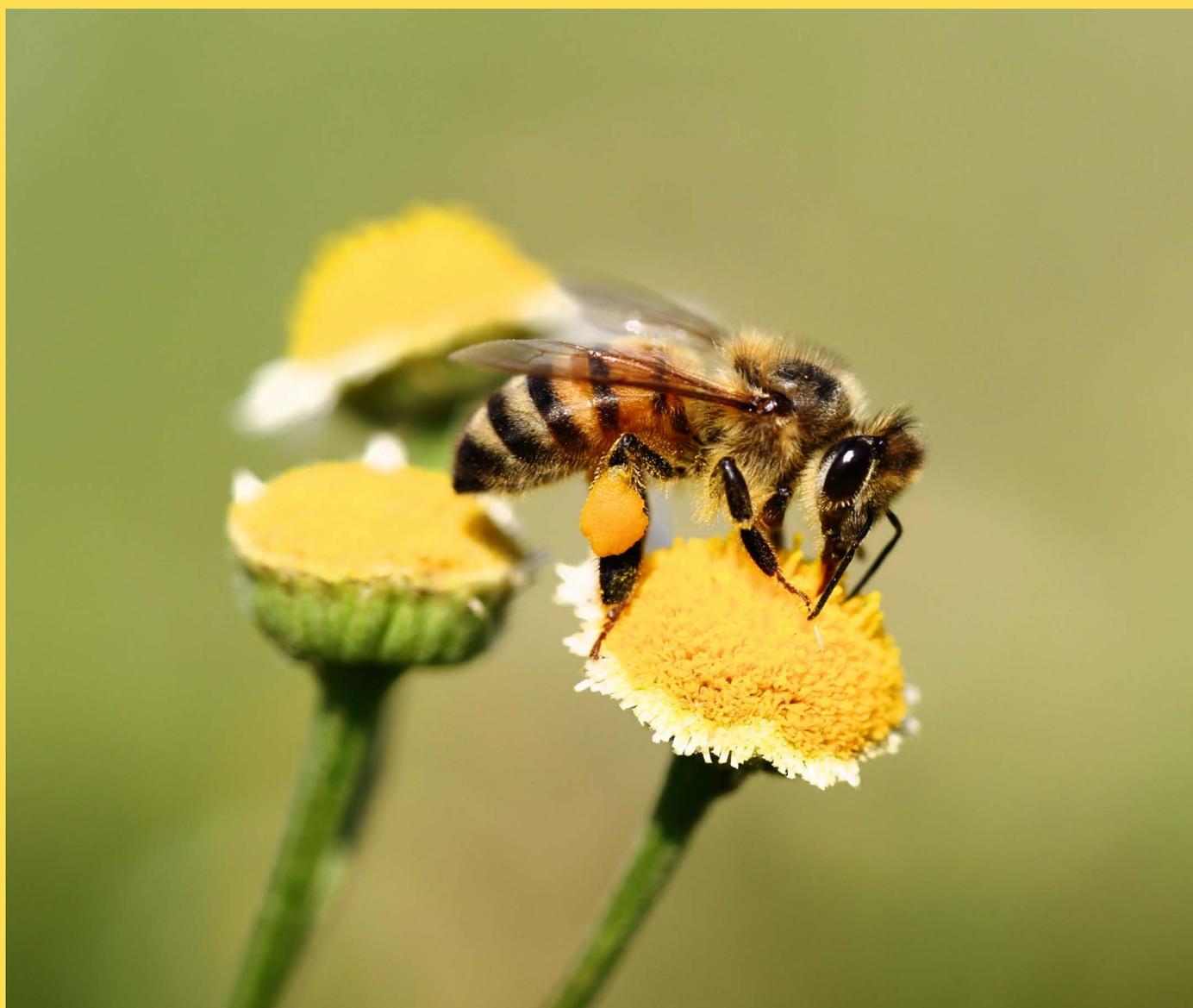


Las abejas





ÍNDICE

01_EDITORIAL

02_RESEÑA LITERARIA

03_RESEÑA AUDIOVISUAL

04_WEBS

05_RESEÑA MATERIAL DIDÁCTICO

06_OTRAS ENTIDADES

07_HOY NOS ACOMPAÑA

08_BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

09_UNA REFLEXIÓN

10_CONOCE EL CEACV

11_EL HUERTO: EL AGUACATE

12_CENTRO DE DOCUMENTACIÓN

02_RESEÑA LITERARIA



- 01 Título original: Les Abelles Mel·líferes
 Año: 2002
 Editorial: Revista Mètode nº 33
-
- 02 Título original: Guía de campo de las Abejas de
 España
 Autor: Curro Molina e Ignasi Bartomeus
 Año: 2019
 Editorial: Tundra Ediciones
-
- 03 Título original: La ABEJA. Una historia natural
 Autor: Noah Wilson-Rich
 Año: 2014
 Editorial: LU (Librería Universitaria Barcelona)

03_RESENYA AUDIOVISUAL

Paloma Sánchez
Arqueóloga y educadora del CEACV



01

Título original: APICULTURA EN VIVO

Año: 2021

Enlace: youtube.com/

02

Título original: La historia de las abejas

Año: 2017

Enlace: youtube.com/

04_WEBS

Serafín Huertas Alcalá
I.T. Agrícola. Educador del CEACV



1

<https://abejas.org/>

2

<https://www.ecocolmena.org/>

3

<https://apiads.es/>

4

<https://www.mapa.gob.es>

05_RESEÑA MATERIAL DIDÁCTICO

*Gema del Rosario.
Ambientóloga. Educadora del CEACV.*



01

Título original: Les abelles de la mel i l'home.
Quadern d'activitats.

Autores: Concepción Sant Valero Aldea;
Josep Daniel Assís i Marró i
Alberto Sendra Mocholí.

Año: 1990

Edita: Generalitat Valenciana

06_OTRAS ENTIDADES



01

APIADS: Más de 20 años defendiendo la apicultura y a nuestras abejas

02

Observatorio Municipal Abejas urbanas. colmenas en del Árbol de València : València

07_HOY NOS ACOMPaña

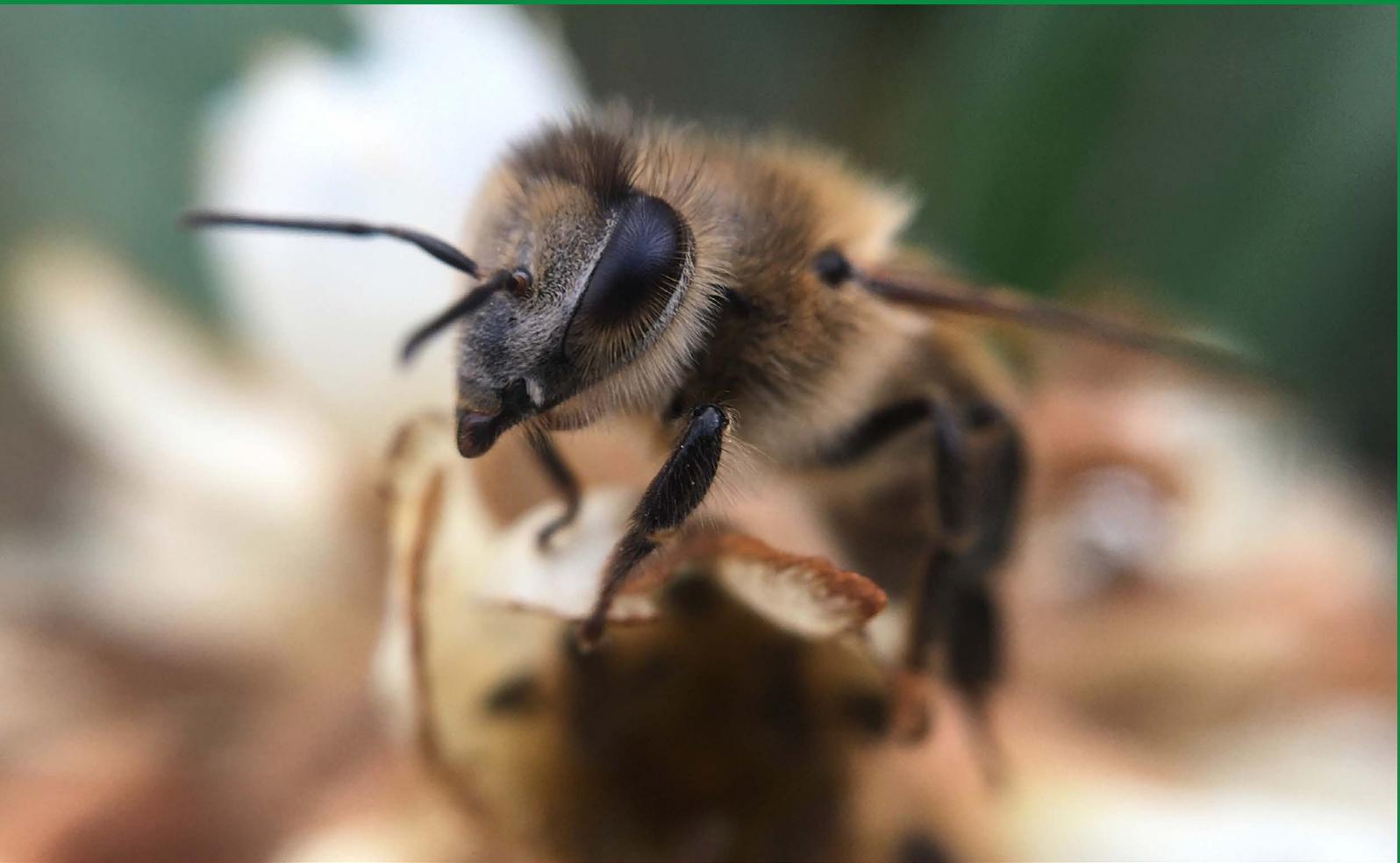
Jorge Mateos
Técnico de medio ambiente del CEACV



LUIS MADRID,
Apicultor

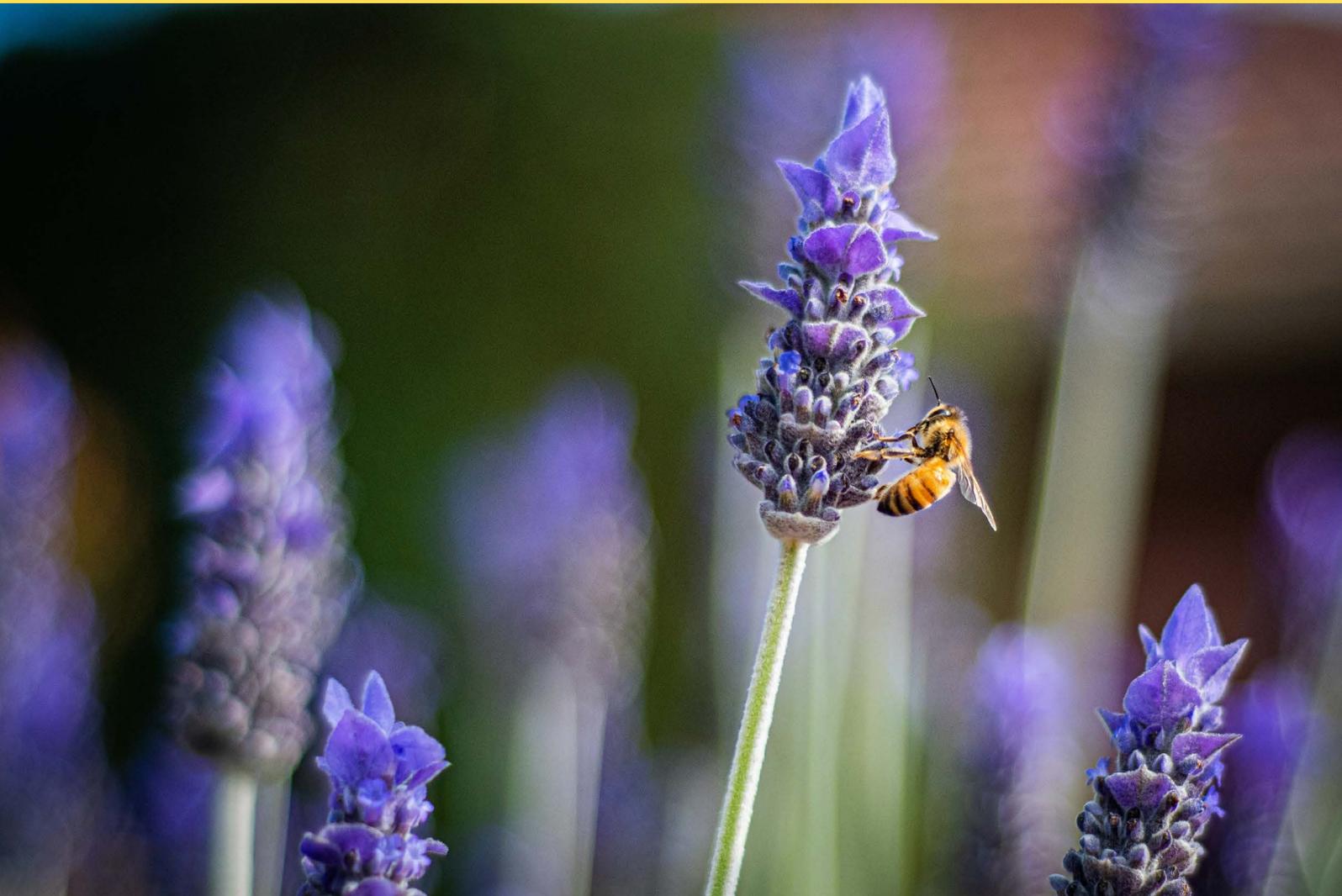
08_BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES PARA PROTEGER A LAS ABEJAS

*Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnico del CEACV*



09_UNA REFLEXIÓN

Víctor Benlloch Tamborero
Biólogo. Técnico del CEACV



POLINIZACIÓN Y FUTURO

10_CONOCE EL CEACV

*Lluís Forés i Andrés
Estudiante en prácticas en el CEACV
del Grado de Ciencias Biológicas
Participante en el desarrollo del
proyecto de instalación de colmenas
de abejas en el CEACV*



**EL PROYECTO DE LAS ABEJAS EN EL CEACV.
LAS COLMENAS DIDÁCTICAS.**



11_EL HUERTO

Pepa Prósper Candel
Bióloga. Educadora del CEACV



EL AGUACATE

El aguacate, fruto del aguacatero (*Persea americana*), pertenece a la familia de las lauráceas, formada por plantas leñosas que crecen en climas cálidos y entre las que se incluyen aromáticas como el laurel, el alcanfor y la canela.

Su origen se sitúa en Centroamérica, México, Guatemala y las Antillas. El nombre deriva del azteca *ahuacatl*, que significa "testículo", seguramente por su forma.

Los españoles la denominaron "pera de las Indias", por su forma de pera, piel dura y oscura, y alberga en su interior una única semilla redonda y de gran tamaño. La pulpa es cremosa, untuosa y nutritiva, de color verde o amarillo pálido.

El aguacate puede encontrarse en el mercado tanto en invierno como en verano, al existir variedades con diferentes épocas de recolección. Actualmente se pueden encontrar aguacates de producción nacional y con el aval de la agricultura ecológica.

EL REFRANERO DICE...
El aguacate es tan sano, que lo como todo el año.

¿Sabías que?

Está cargado de grasa saludable, esta constituye el 23% de su peso, son grasas monoinsaturadas, como las del aceite de oliva. Es rico en vitamina E, protectora de la membrana celular y del núcleo. 100 g de aguacate procuran el 25% de la que se precisa al día. Contiene minerales y vitaminas (aporta el 22% de las necesidades diarias de vitamina C, un poco de provitamina A y una variedad de minerales como el K, Ca, Mg, P, Fe, Cu y Zn).

Los beneficios de comer aguacate son varios. Es la "mantequilla vegetal", alternativa excelente a las margarinas industriales. Las grasas del aguacate son del tipo insaturadas y normalizan el colesterol, reduciendo el LDL o "malo" y aumentando el HDL o "bueno". Por eso es adecuado su consumo para prevenir las enfermedades cardiovasculares, como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio).

Es un fruto recomendable para deportistas y embarazadas. Aporta nutrientes en casos de sobreactividad muscular (K y Mg), así como de desgaste energético (es rico en lípidos y en carnitina). Son una fuente complementaria de energía y de ácido fólico, una vitamina que contribuye a prevenir nacimientos prematuros, así como defectos en la formación del cerebro y la médula espinal.

Relaja el sistema nervioso, debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

Produce beneficios para la vista, es rico en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión reduce el riesgo de desarrollar cataratas. Previene las arrugas; es también un amigo de la piel. Con la pulpa se preparan mascarillas que ayudan a prevenir arrugas y tratar dermatitis o incluso quemaduras.

Para pieles grasas se prepara una mascarilla con dos o tres cucharadas de pulpa y el jugo de medio limón. Se hace un masaje suave sobre el rostro (en dirección ascendente), se deja secar y se limpia con agua tibia o con agua de rosas. Del aguacate se extrae también el aceite, de color verde oscuro, que nutre y suaviza la piel.

A LA MESA

Ensaladilla rusa de aguacate



INGREDIENTES

Una manera diferente de preparar una ensaladilla rusa clásica con aguacates, sustituyendo la patata por trozos de aguacate.

- 2 Aguacates
- mayonesa
- colas de langostinos o barritas de surimi
- 1 limón
- pimiento rojo
- 1 huevo cocido

PREPARACIÓN

Vacía el fruto del aguacate, retirando el hueso. Corta la pulpa en dados y exprime un poco de limón por encima. Ponla en un bol y reserva. Corta en dados el pimiento rojo y el huevo cocido e incorpóralo al aguacate. Pica las colas de los langostinos o en su caso el surimi, añádelos y mezcla con la mayonesa hasta obtener la textura deseada. Añade sal al gusto y sírvelo bien frío.

12_CENTRO DE DOCUMENTACIÓN DEL CEACV

