



## 2. CUIDAMOS DEL PLANETA

### LA NEVERA MÁS RESPONSABLE

Te damos algunos trucos para saber cómo situar la compra en la nevera y ayudar, así, a evitar el desperdicio alimentario.

pág. 4

## 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

### COME SANO, DUERME MEJOR

Algunos alimentos nos ayudan a descansar mejor y el sueño es muy importante para mantener nuestro bienestar.

págs. 5-6

## 4. APRENDER ES DIVERTIDO

### JUEGOS Y PASATIEMPOS

Saca tu lado creativo y presta atención a las pistas que te damos para pasar un rato divertido en clase o con la familia.

pág. 7

## 1. RECETAS SALUDABLES

# COCA DE RECAPTE

Una receta tradicional con productos de temporada y un experimento para saber más sobre lo que comemos: ¡el secreto está en la masa!

págs. 2-3





A las cocas se les puede poner casi cualquier ingrediente encima.

Son muy sencillas de hacer y perfectas para compartir en la cena con la familia o en fiestas de cumpleaños con los compañeros de clase.

La **coca de recapte** es tradicional de Lleida, históricamente hecha con productos recién recogidos de la huerta. Hoy también puedes encontrar verduras locales cerca de ti y así hacer que tu coca sea sostenible. ¿Te animas a probar esta receta?

## INGREDIENTES

### PARA LA COCA DE RECAPTE TRADICIONAL

- 500 g de harina
- 200 ml de agua
- Una berenjena
- Un pimiento rojo
- Sardinas
- Aceite de oliva

## ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

**1** Lavar la berenjena y el pimiento, echar un chorro de aceite y meter en el horno.



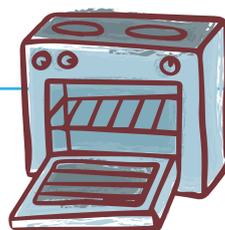
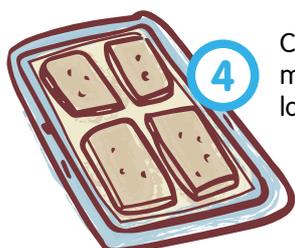
**2** Mientras, preparamos la masa en un bol: mezclar la harina con el agua, un poco de aceite y sal.



**3** Sacamos del horno la berenjena y el pimiento y los dejamos enfriar para poder quitar la piel y las pepitas y cortar a tiras verticales.



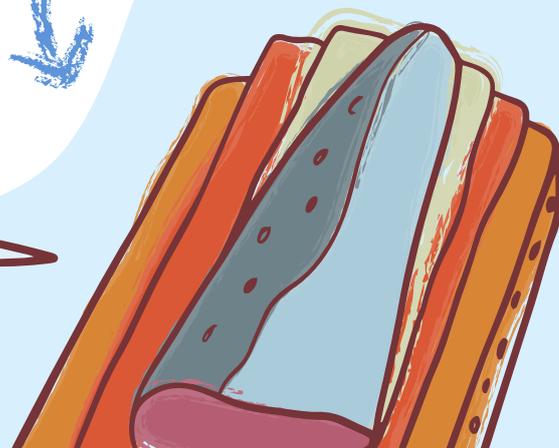
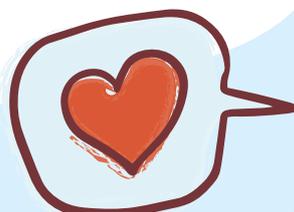
**4** Con la ayuda de un rodillo, extendemos la masa sobre papel para horno y formamos las cocas alargadas o cuadradas.



**6** Rociamos todo con aceite de oliva y, de nuevo, al horno (unos 30 minutos a 200°).



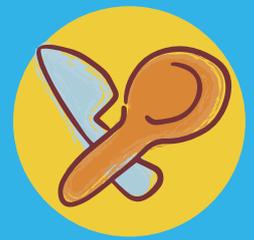
**7** Cuando estén doradas, sácalas, déjalas enfriar un poco, ¡y ya puedes compartirlas!





Descubre otras recetas de coca de recapte en la web del Chef Caprabo.

¡Descúbrelas aquí!



## ¿LE DAMOS UN TOQUE PERSONAL?

¿Qué otra verdura de temporada tienes en casa para incorporar a la coca?



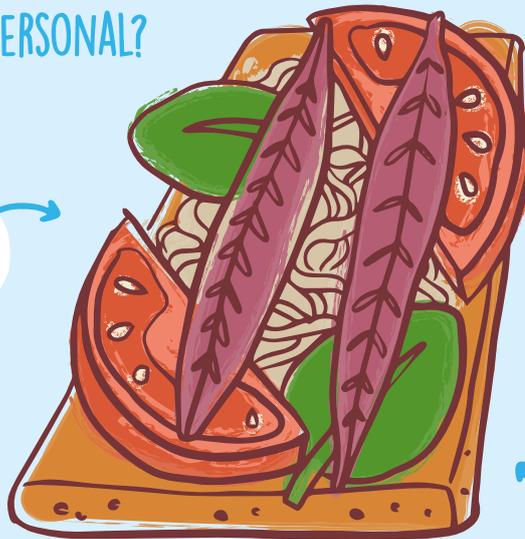
Tomate



Espinaca



Judía verde



¿Te atreves a cambiar la sardina por unas anchoas de L'Escala?



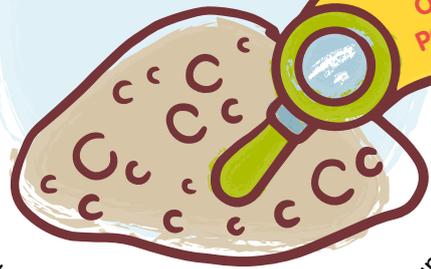
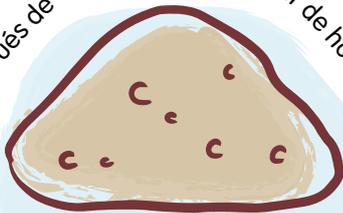
¿Le añadirías un poco de cebolla caramelizada para que fuese un poco dulce?

## ¡EXPERIMENTA EN LA COCINA!

La masa tradicional de la coca de recapte **no lleva levadura**, así que queda plana y crujiente.

### ¿QUÉ PASARÍA SI SE LA AÑADIÉSEMOS?

Después de dejarla reposar un par de horas...

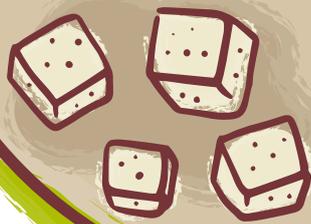


ESTO OCURRE PORQUE...

Durante la **fermentación**, la **levadura** ...



... convierte el **azúcar** de la harina en **CO<sub>2</sub>** ...



... creando **bolsas de aire** que la hacen **crecer**.

... aumentaría su tamaño y quedaría más blandita.

Así funciona también en el pan, los bizcochos y algunas pizzas.

## 2. CUIDAMOS DEL PLANETA

# LA NEVERA MÁS RESPONSABLE



**Guardar bien la compra en la nevera** es tan importante como hacer una **lista** que tenga en cuenta el **menú semanal** porque las dos tareas ayudan a **evitar el desperdicio alimentario**.

Además, la correcta **conservación** también es importante para proteger la calidad y seguridad de los alimentos.



## CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA

### ZONA SUPERIOR

Yogures, queso y embutidos, también alimentos cocinados y envasados.

### ZONA INFERIOR

Carne, pescado y marisco en un recipiente con rejilla.

### CAJONES INFERIORES

Frutas y hortalizas para protegerlas del frío directo.

### PUERTA

Bebidas, mermeladas y salsas. Aquí también suele ir la huevera.



### RECUERDA

En nuestra web puedes descargar la infografía para recortarla y pegarla en la nevera.

[¡Descargar aquí!](#)

Si has venido a alguno de nuestros talleres escolares, ¡la tienes en forma de imán!

### OTROS CONSEJOS

- Coloca en la primera línea los productos que caducan antes.
- Deja el mínimo tiempo posible a temperatura ambiente los alimentos que necesiten refrigeración.
- Mantén el frigorífico a menos de 4°.

## 22 DE ABRIL - DÍA DE LA TIERRA

Todos podemos contribuir a cuidar de nuestro planeta manteniendo hábitos sostenibles, como:



Consumir productos locales y de temporada.



Ahorrar energía cerrando la nevera siempre que no la estemos usando. Si dejamos la puerta abierta, se gasta más luz para mantener la temperatura.

### 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

# COME SANO, DUERME MEJOR



El sueño es el momento en el que el cuerpo y la mente descansan.

Esas horas durante la noche nos sirven para cargar las pilas para el día siguiente y fomentan el desarrollo físico y el bienestar emocional de niños y niñas.



La cena es el primer elemento que contribuye a una buena calidad del sueño.

Hay tres componentes que están presentes de forma natural en los alimentos y que podemos aprovechar para crear nuestros menús:



La **melatonina** es la hormona responsable de regular los ciclos de sueño.



La **serotonina** modula la digestión y el sueño.



El **triptófano** es un aminoácido que se encarga de producir melatonina y serotonina.

## ALIMENTOS RECOMENDADOS



LECHE



QUESO



PLÁTANO



MANZANA



PIÑA



CEREZAS



ESPÁRRAGOS



AGUACATE



POLLO Y PAVO



NUECES



AVENA



CEREALES INTEGRALES

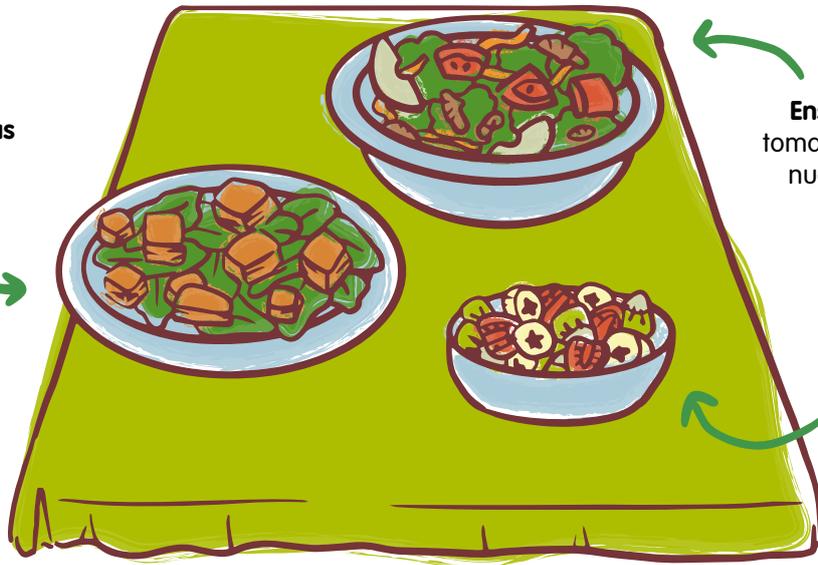


Evita refrescos y productos azucarados, chocolate, bollería y alimentos ricos en grasa o calóricos.



# IDEAS PARA UNA CENA SALUDABLE QUE AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO

Pavo con espinacas



Ensalada de brócoli, tomate fresco, aguacate, nueces y zanahorias

Macedonia de plátano, fresa y kiwi

## OTROS CONSEJOS



Dejar pasar un par de horas entre la cena y la hora de acostarse para hacer bien la digestión.



Establecer una rutina: irse a dormir siempre a la misma hora hace que cueste menos coger el sueño.

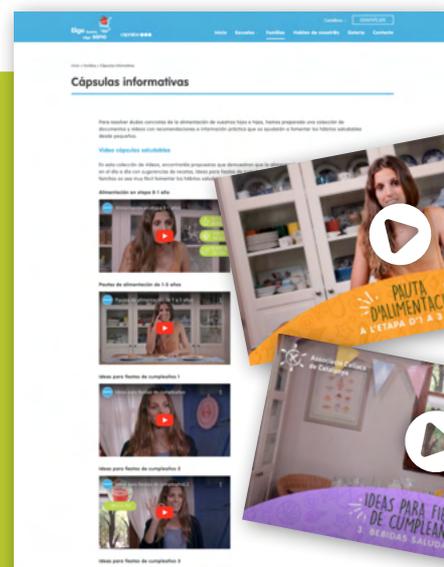


Apagar las pantallas al menos una hora antes de irse a dormir y aprovechar para leer un cuento.

## CÁPSULAS INFORMATIVAS

En nuestra web tienes una cápsula informativa con otros consejos para fomentar el bienestar de niños y niñas: ¡compártela con las familias de tu alumnado para que mantengan hábitos saludables!

VER



## 5. APRENDER ES DIVERTIDO

# JUEGOS Y PASATIEMPOS



### PASATIEMPO:

## SOPA DE LETRAS

Encuentra las cinco palabras relacionadas con el sueño:

### BIENESTAR

MELATONINA

SEROTONINA

TRIPTÓFANO

DESCANSO

### ACTIVIDAD EN FAMILIA:

## RUTINA DEL SUEÑO



En esta actividad, has de tomar nota de cuáles son las rutinas de tu familia antes de ir a la cama.

### DOCUMENTA

Coge un papel y un lápiz y apunta qué hace cada persona de tu casa, incluyendo las horas de sueño. Al día siguiente, pregúntales cómo han dormido y que puntúen del 1 al 5 su calidad del sueño.

También puedes dibujar algún rato que compartáis, como la cena o el momento del cuento.

Documenta estas rutinas durante un par de días, también el fin de semana para identificar diferentes patrones de conducta.

### PON EN COMÚN

En clase, poned en común vuestros descubrimientos para ver qué tenéis en común con otros compañeros. Aprovechad para conocer otras rutinas que os puedan ayudar a favorecer el descanso: ¿qué han hecho aquellas personas que han dormido mejor?

X	U	R	D	S	C	A	M	S	O	B	S
K	Z	A	U	E	P	N	S	L	Z	E	L
J	T	R	A	T	S	E	N	E	I	B	T
A	Y	G	Z	W	E	C	E	R	V	N	R
V	B	V	M	M	R	U	A	Z	R	T	I
J	O	W	F	Q	O	T	H	N	Q	Q	P
F	S	D	L	U	T	E	I	O	S	G	T
M	E	L	A	T	O	N	I	N	A	O	O
M	P	R	X	Y	N	D	D	T	F	S	F
S	Q	M	P	A	I	N	I	S	A	H	A
B	I	E	N	E	N	T	A	R	E	U	N
S	E	A	M	O	A	C	E	B	S	Y	O

### PASATIEMPO:

## CELEBRA SANT JORDI CREANDO TU PROPIA COCA DE RECAPTE

El 23 de abril es Sant Jordi, una fiesta que en Catalunya se celebra intercambiando libros y rosas con las personas queridas.

Dibuja una coca saludable para ese día: usa ingredientes amarillos y rojos (como pimientos) para crear una bandera catalana y coloca una flor, por ejemplo de jamón curado, en el centro.

¿Qué otros ingredientes usarías para una coca de Sant Jordi?

## TIX Y LOY TE ESPERAN

Si quieres seguir jugando, nuestros amigos Tix y Loy cuentan contigo para superar todas las misiones.

Desde cualquier ordenador, tablet o móvil.

Podéis elegir entre tres niveles de dificultad.

Retos adaptados a los contenidos curriculares de cada ciclo de primaria.



La misión de Tix y Loy

eligebuenoeligesano.es



SEGUIMOS CELEBRANDO NUESTRO  
**15.º ANIVERSARIO.**

¿Has visto el vídeo que recoge los hitos del proyecto?  
Repasamos en 2 minutos todo lo que hemos conseguido.

VER



**¡AMPLIAMOS PLAZO!**  
Hasta el 15 de mayo

**PARTICIPA EN EL CONCURSO  
"TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE"**

Recuerda que hemos organizado un concurso escolar para encontrar una mascota que represente los hábitos saludables que estamos promoviendo desde el curso 2008-09.

¿Quieres que tu alumnado participe? Reparte las fichas del bloc que tu centro ha recibido o descárgalas en nuestra web, **¡tienes tiempo hasta el 15 de mayo!**



**PLANTILLA**  
Castellano

**BASES**  
del concurso

**¡NO HAY LÍMITES PARA LA IMAGINACIÓN!**  
**¿QUIÉN SERÁ TRIA, LA MASCOTA SALUDABLE?**



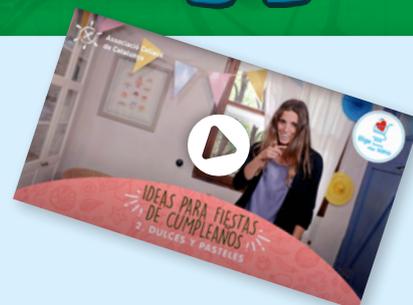
**NOVEDAD**  
**CÁPSULAS INFORMATIVAS**

VER

**Hemos añadido un nuevo apartado en nuestra web con vídeos y recursos informativos sobre alimentación saludable y responsable.**

Queremos ayudaros a fomentar los hábitos saludables en casa y, por eso, hemos preparado nuevos materiales prácticos sobre hábitos saludables, ideas para fiestas de aniversario, recetas...

**¡Pásate a ver nuestros consejos de alimentación y compártelos con las familias de tu alumnado!**



**¡HASTA PRONTO!**