



2. CUIDAMOS DEL PLANETA



DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

Te damos toda la información que necesitas sobre el día mundial del reciclaje, el 17 de mayo, y te proponemos una actividad para celebrar este día con tus compañeros y compañeras.

págs. 4-5

1. RECETAS SALUDABLES

PAN DE SANT JORDI

Te explicamos una divertida receta, con productos de temporada, para el día de Sant Jordi.

págs. 2-3

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO



EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Toda la información que necesitas saber sobre el método del plato saludable en una infografía. ¡Aprenderás a equilibrar y combinar los mejores alimentos para conseguir una alimentación saludable!

pág. 6

4. APRENDER ES DIVERTIDO



JUEGOS Y PASATIEMPOS

Pon a prueba tus conocimientos sobre reciclaje y alimentación saludable con estos divertidos juegos y desafíos. ¡Trata de resolverlos con tus compañeros y compañeras de clase o en familia!

pág. 7



1. RECETAS SALUDABLES

PAN DE SANT JORDI



El pan es uno de los alimentos más habituales en nuestra vida.

Hay un montón de panes diferentes: ¡baguete, pan de payés, de molde, chapata, integral, de centeno y muchos más!

El pan de Sant Jordi es una receta tradicional en Catalunya que se prepara para celebrar la diada de Sant Jordi.

Su característica principal es que se prepara para que se vean los colores de la *senyera*. Además, esta receta incorpora un producto local, uno de proximidad y uno de temporada. ¿Sabes cuáles son?

ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

¡Prueba la receta en casa y disfruta cocinando en familia!



1

Preparar las masas: En un bol, mezcla el agua tibia con la levadura seca y el azúcar, y deja reposar hasta que salgan burbujas. En otro bol, coloca la harina de fuerza y la sal.

Añadir la mezcla de levadura y el aceite de oliva a la harina y amasar hasta que obtengas una masa elástica y homogénea.



2

Dividir y dar color: Divide la masa en tres partes iguales.

A una parte, añade la sobrasada (para obtener el color rojo); a otra, el queso rallado (que será la franja amarilla); y a la última parte añádele las nueces.



3

Fermentar las masas: Deja reposar las tres masas durante aproximadamente una hora y media o hasta que dupliquen su tamaño (este fenómeno se conoce como "fermentación").



4

Formar la senyera: Forma cilindros con las masas de sobrasada y queso (recuerda: 5 cilindros de queso y 4 de sobrasada).

Prepara una bandeja de horno con papel de hornear. Estira la masa de nueces como base y coloca encima los cilindros de colores para crear la *senyera*.



5

Preparar y hornear: Deja reposar la *senyera* durante unos 40 minutos. Mientras, con la ayuda de un adulto, enciende el horno a espera hasta que llegue a los 180 °C. Hornea el pan durante 25-30 minutos o hasta que esté dorado.



6

Enfriar y disfrutar: Deja enfriar el pan antes de probarlo. Una vez esté a buena temperatura, ¡ya estará listo para disfrutar!

INGREDIENTES

MASA DEL PAN

- 500 g de harina de fuerza
- 300 ml de agua tibia
- Pizca de sal
- 3 g gramos levadura seca
- 10 g azúcar
- 30 ml aceite de oliva

COLORES DE LA SENYERA

- 100 g sobrasada de Mallorca
- 100 g de queso rallado local
- 50 g de nueces locales

UTENSILIOS

- Bol para mezclar los ingredientes
- Espátula
- Bandeja de horno
- Papel para hornear
- Horno

LOS PROTAGONISTAS DE ESTA RECETA

PRODUCTO LOCAL



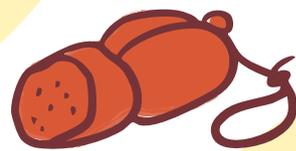
Nueces



Queso



Sobrasada de Mallorca



PRODUCTO DE PROXIMIDAD

¿ERES ALÉRGICO/A O INTOLERANTE A ALGUNO DE LOS INGREDIENTES DE ESTA RECETA?

Puedes adaptarla utilizando una opción de queso sin lactosa o de origen vegetal, sustituyendo las nueces por olivas o alguna fruta que te guste para darle un toque dulce, o sustituyendo la harina de fuerza por harina de trigo sarraceno en la masa del pan. ¡Seguirá siendo deliciosa!

¿CÓMO CONVERTIR ESTA RECETA EN APTA PARA VEGANOS?

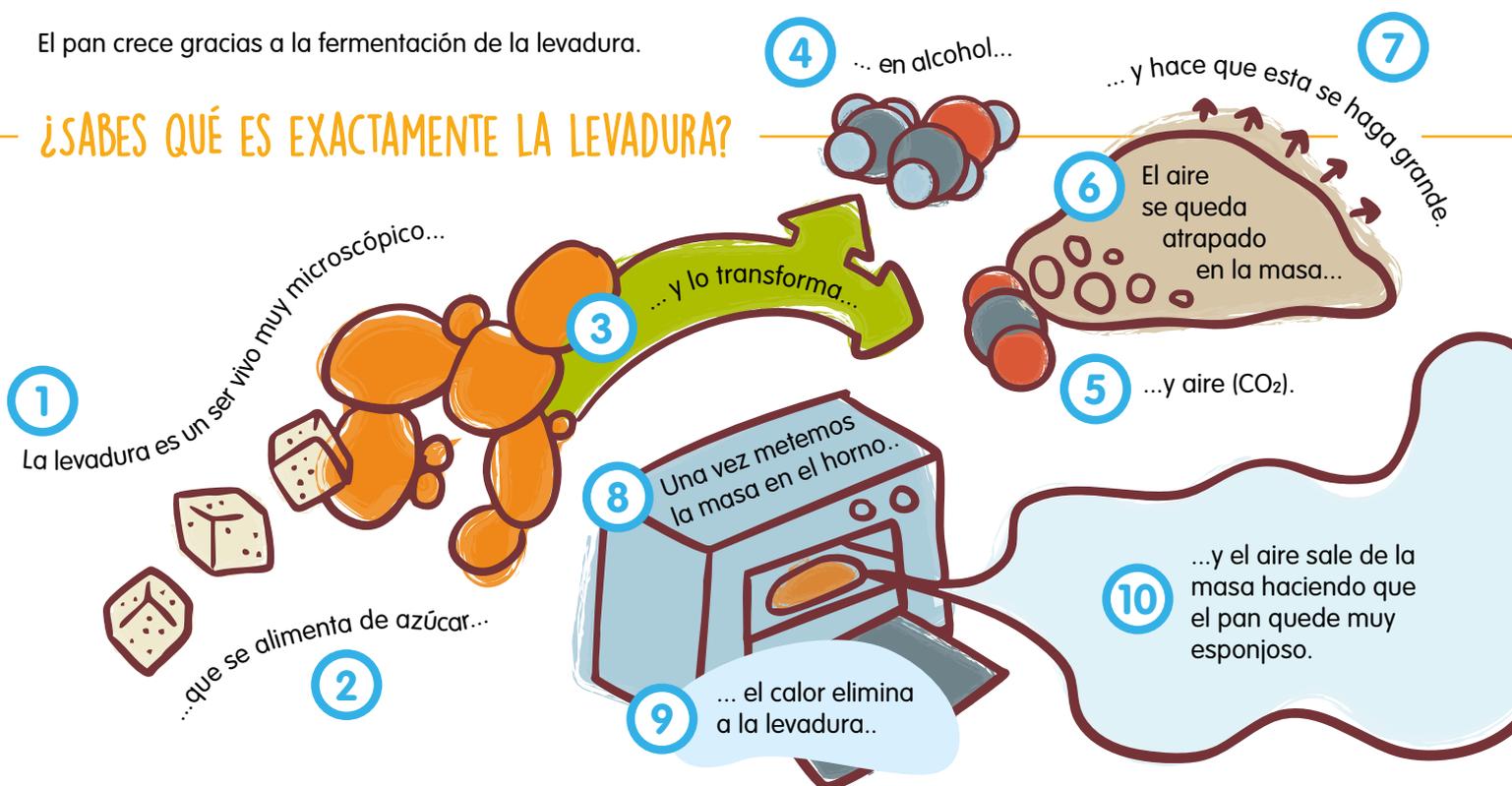
¡Es muy sencillo! Sustituye la sobrasada de Mallorca y el queso rallado por sus versiones veganas que encontrarás en el supermercado.



¡EXPERIMENTA EN LA COCINA!

El pan crece gracias a la fermentación de la levadura.

¿SABES QUÉ ES EXACTAMENTE LA LEVADURA?



Descubre otras recetas con sobrasada, queso o nueces en la web del Chef Caprabo.

¡Descúbrelas aquí!



2. CUIDAMOS DEL PLANETA

DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE



El 17 de mayo es el Día Mundial del Reciclaje. En esta fecha, recordamos lo importante que es cuidar el planeta y aprender a reducir, reparar, recuperar, reutilizar y reciclar.

¿QUÉ ES EL RECICLAJE?

El reciclaje es una forma de cuidar el planeta. Significa **recuperar los materiales** una vez depositados en los distintos contenedores, dándoles una nueva vida.



El papel utilizado puede convertirse en un libro nuevo.



Muchas latas de refresco pueden deshacerse y convertirse en una bicicleta.



Una botella de vidrio puede fundirse y convertirse en otra botella nueva.

¿CÓMO PODEMOS REDUCIR LA CANTIDAD DE RESIDUOS?

RECUERDA

¡Lava y limpia los envases antes de reutilizarlos!

Cada vez que depositamos un material en su contenedor, estamos generando residuos. Pero, ¿sabías que muchos de esos residuos pueden tener una segunda vida?

Reutilizar es como darles una segunda oportunidad para ser útiles, ¡y reducimos la cantidad de basura!

¡Pide ayuda a un adulto si necesitas usar tijeras o herramientas!

¡Reutilizar es divertido y ayuda a cuidar el planeta!

BOTELLAS DE PLÁSTICO

Pueden convertirse en macetas para plantas pequeñas.



Se pueden usar para guardar lápices, rotuladores o pinturas.

Con un poco de imaginación, se transforman en juguetes como cohetes o coches.

ENVASES DE YOGUR O TARRINAS

Son perfectos para guardar pequeños objetos como clips, botones o cuentas.



En el jardín, sirven como macetas pequeñas para plantar semillas.

Se pueden decorar y usar como portaplápices.

CAJAS DE CARTÓN

Las cajas grandes pueden ser casas de juguete, coches o barcos.



Las cajas más pequeñas son útiles para organizar juguetes o material escolar.

Se pueden recortar y pintar para crear puzzles u otros juegos.

ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO O DE COCINA

En el jardín, sirven para proteger los brotes de semillas recién plantadas.



Si juntas unos cuantos, puedes crear construcciones, como edificios y castillos.

Son geniales para hacer manualidades como animales, personajes o marionetas.

RESTOS DE TELA

Los trozos de tela que sobran se pueden usar para hacer parches para la ropa, muñecos de trapo o pequeños monederos.



Se pueden utilizar para decorar otros objetos, como cajas o marcos de fotos.



¿Habéis reutilizado y dado una nueva vida a algún objeto alguna vez en casa?

¡Compartidlo en el aula!

ACTIVIDAD PARA EL ALUMNADO

MURAL COLABORATIVO SOBRE EL RECICLAJE

Te proponemos que confecciones un mural en el que se muestren las claves para una alimentación saludable.

¡Aprovecha las cajas y envoltorios de alimentos que estéis a punto de tirar y recupera la información nutricional para confeccionar el mural!



TIP:

Revisando la etiqueta nutricional de los alimentos que consumimos, se puede obtener información relevante como la lista de ingredientes, la fecha de caducidad o consumo preferente.

En la propuesta didáctica del proyecto podrás ampliar la información.

PASO A PASO



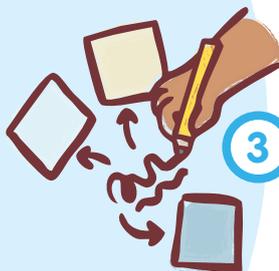
RECOLECTAR MATERIALES

1 En casa y en clase, juntamos materiales reciclados. También guardamos envoltorios y envases de alimentos con la ayuda de nuestras familias.



ORGANIZAR LOS ENVOLTORIOS

2 En el aula, clasificamos los envoltorios en grupos según el tipo de alimento (por ejemplo, lácteos, cereales, frutas...).



CREAR EL MURAL

3 Pegamos los envoltorios en su grupo correspondiente y escribimos información importante, como los nutrientes que tienen y si el envase se puede reciclar.



ANALIZAR Y REFLEXIONAR

4 Observamos juntos el mural y comentamos:
¿Qué alimentos son más saludables?
¿Cuáles tienen más envoltorios reciclables?



CONCLUSIÓN

5 El profesor o la profesora nos ayudará a entender cómo la información de la etiqueta de los alimentos nos ayuda a elegir mejor lo que comemos y por qué reciclar es importante para cuidar el planeta.

¡QUEREMOS VER VUESTRA CREACIÓN!

Recuerda haz fotos a tu mural y compartirlas en las redes de tu escuela.

#triabotriasa

#17deMayo

#DiaDelReciclaje

Y etiquétanos en las redes sociales



@caprabo



@cabrabo_supermercats

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



El método del plato es una herramienta visual gracias a la cual podemos ver de manera muy sencilla los grupos de alimentos que tienen que componer nuestras comidas, para que estas sean saludables y equilibradas.

EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE

FARINÁCEOS 25%

Cereales preferiblemente integrales o tubérculos para obtener energía.



LÁCTEOS

Fortalecen los huesos, máximo 3 raciones al día.

PROTEICOS 25%

Carne, pescado, huevos o legumbres para mantener músculos fuertes y sanos.



50% HORTALIZAS

Nos aportan vitaminas, minerales, agua, fibra... ¡Y tenemos muchas variedades y colores!



+FRUTAS

AGUA

La mejor hidratación.



ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para cocinar y aliñar.

PARA AMPLIAR CONOCIMIENTO

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

NUEVO

Consulta el calendario de frutas y hortalizas de temporada para elaborar vuestras comidas de manera sana y sostenible.



CONSULTAR

PRIMER CICLO DE PRIMARIA QUIZZ "EL PLATO SALUDABLE"

NUEVO

Poned a prueba vuestros conocimientos con este nuevo y divertido Quizz ¡y convertiros en expertos del plato saludable!

TIP: Divide a la clase en grupos, y convierte el quizz en un concurso para aprender todos juntos mientras os divertís.



VER



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!

5. APRENDER ES DIVERTIDO

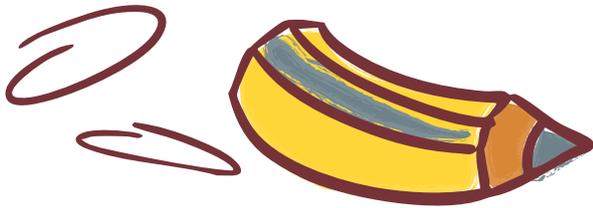
JUEGOS Y PASATIEMPOS



PASATIEMPO 1: SOPA DE LETRAS

En esta sopa de letras se esconden 6 palabras relacionadas con la diada de Sant Jordi. ¿Serás capaz de encontrarlas todas?

Pista: si recuerdas bien la leyenda de Sant Jordi, seguro que las encontrarás todas.



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

PASATIEMPO 2: EL RESIDUO INFILTRADO

En cada uno de estos contenedores hay un residuo que no corresponde con los materiales que hay que tirar en ellos. ¿Nos ayudas a encontrarlos?

Respuesta: Horizontales: princesa / libro / cuento / caballero
Verticales: rosa / dragón



Respuesta: pila / pañal / pelota rota / tenedor

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

elgebuenoeligesano.es



PARTICIPA EN EL CONCURSO "DALE VIDA A UN TRIA-FOOD"



¡El concurso está abierto hasta el 23 de mayo de 2025!



¡Recuerda que todavía estás a tiempo de participar nuestro concurso!

El concurso está dirigido al alumnado de 8 a 12 años y la dinámica es muy sencilla: deberán escoger un alimento que coincida con el mes de su nacimiento y rellenar esta plantilla con consejos saludables y sostenibles o presentando platos deliciosos. También dibujarán su alimento como si fuera un personaje.



Tria, la mascota del proyecto, fue la propuesta ganadora del concurso 2023-2024 "Invéntate la Tria, la mascota saludable" de la alumna de la Escola Salesians de Sabadell, Yulia Mateu.



TIP: ¡No olvides compartir la ficha con tu alumnado!

Pueden aprovechar las vacaciones de Semana Santa para rellenar la plantilla con los consejos saludables y el dibujo de su TriaFood

PLANTILLA
Castellano

BASES
del concurso



¡Crearemos un calendario con las 12 mejores participaciones!
¿Quieres uno para el aula?

¡Los Tria-Foods aportarán en tu aula mucha diversión y creatividad!

Adicionalmente se seleccionarán **10 Tria-Food** más que formarán parte del calendario.

2
GANADORES

PREMIOS

Premios para fomentar la vida activa de los niños y de las niñas.

NOVEDAD

CÁPSULAS INFORMATIVAS

VER

Recuerda que tienes a tu disposición una colección de cápsulas informativas, en formato video, que puedes utilizar para ampliar información sobre temas de alimentación saludable.

¡Si te parecen interesantes, no dudes en compartirlo con las familias de tu alumnado!



Y SI TODAVÍA NO FORMAS PARTE DEL PROYECTO...

"Elige bueno, elige sano" es un programa educativo pionero dedicado a la promoción y el fomento de hábitos saludables, tanto desde el punto de vista de la nutrición y la salud como del cuidado del medio ambiente, dirigido al alumnado de Infantil y Primaria (2-12 años) con un itinerario educativo lleno de actividades.

Descubre más sobre el proyecto y cómo unirte en www.eligebuenoeligesano.es

INSCRÍBETE



¡HASTA PRONTO!