

N.º 16  
FEB. 2026

# BOLETÍN ELIGE BUENO, ELIGE SANO



## 2. CUIDAMOS DEL PLANETA

### DÍA MUNDIAL DEL AGUA

Celebra este día recordando la importancia del uso responsable del agua.

¡Con una propuesta de actividad para toda la clase!

pág. 4

## 1. RECETAS SALUDABLES

### BATIDO ARCOÍRIS

Realiza esta actividad sobre densidades y texturas con tu alumnado y ayúdales a descubrir la importancia del consumo de temporada y proximidad.

págs. 2-3

## 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

### DÍA INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

Recordamos por qué consumir frutas y hortalizas es vital para tener energía durante todo el día.

¡Pon a prueba tus conocimientos con el concurso "Dale vida a un Tria-Food"!

págs. 5-6

## 4. APRENDER ES DIVERTIDO

### JUEGOS Y PASATIEMPOS

Traemos una nueva entrega de pasatiempos para aprender jugando y divertirse, ¡en casa o en clase!

pág. 7



Una revista para docentes llena de actividades para trabajar en clase y en casa.

## 1. RECETAS SALUDABLES

# BATIDO ARCOÍRIS



Elegir alimentos de temporada es tan importante como elegir productos de proximidad y km 0, por eso, en esta entrega, vamos a descubrir cómo hacer una receta muy colorida, llena de sabor y fibra.

En esta receta será muy importante la variedad de colores que consigamos con las frutas, así como la variedad de batido: ¡podéis elaborar uno más denso y uno más líquido! **Veamos cómo:**

## ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

### PREPARA LAS FRUTAS POR COLORES:



1. Pela y corta cada fruta en trocitos.



2. Divide la fruta cortada en 2 recipientes (mitad y mitad). Debes tener 10 recipientes (2 por fruta).

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

### CREA LOS BATIDOS LÍQUIDOS:



1. Toma un recipiente de cada fruta (5 recipientes en total) y mézclalo en la batidora.

Añade un chorro de leche (la cantidad al gusto, según lo líquido que lo quieras).



3. Bate hasta obtener una textura homogénea.

Sirve cada batido en un vaso distinto.



Al final tendrás **5 vasos de batidos líquidos**, cada uno de una fruta distinta.

### CREA LOS BATIDOS DENSOS:



1. Coloca gelatina neutra en un bol con agua fría para que se hidrate. Sigue el tiempo indicado por el fabricante.

Calienta una parte pequeña de la leche en un cazo. Escurre la gelatina hidratada y mézclala con la leche caliente hasta que se disuelva.



3. En la batidora, añade el contenido de cada recipiente de fruta por separado (5 en total) junto a un par de cucharadas de la leche con la gelatina.

Bate hasta obtener un batido denso y cremoso. Sirve cada preparación en un vaso distinto.



Al final tendrás **5 vasos de batidos densos**, cada uno de una fruta distinta.

## INGREDIENTES

### FRUTAS MULTICOLOR 200 g de cada una



Fresas

¡De temporada!



Mandarinas o naranjas



Plátano



Arándanos



Kiwi

### OTROS INGREDIENTES

- 1 L de leche  
¡De proximidad!
- Gelatina neutra (2-3 hojas)

Puedes usar bebida vegetal y espesantes como agar-agar o goma xantana para hacer la receta vegana.

## UTENSILIOS

- Batidora
- Vasos transparentes
- Cazo
- Bol grande
- Diez recipientes pequeños
- Cuchillos y tabla de cortar
- Pajitas y cucharillas



# ¡EXPERIMENTA EN LA COCINA!

## Juega con la densidad y textura de los alimentos.

Cuando batimos una fruta con más o menos leche, cambiamos su textura:

- Con más leche, tenemos un batido más líquido.
- Con menos leche o al añadir espesantes, obtenemos una textura tipo yogur, más espesa y cremosa.

**¡Vamos a ver qué pasa cuando mezclamos estos tipos de batidos!**

## ¿QUIERES QUE TU BATIDO SEA MÁS DULCE DE MANERA NATURAL?

Usa frutas muy maduras o frutas de temporada, como fresas, peras o plátanos. ¡Saben mejor y no necesitas añadir azúcar!

### Además:



Aprovechar las frutas maduras nos ayuda a evitar el desperdicio alimentario.



Convertimos esta actividad en algo rico, saludable y responsable con el planeta.

## ¿QUÉ PASA SI MEZCLAS LOS BATIDOS LÍQUIDOS?

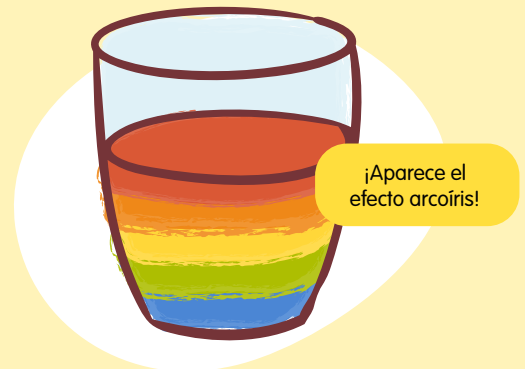


¡Los colores se mezclan!

Los batidos líquidos tienen densidades muy parecidas, así que al unirlos se mezclan fácilmente y desaparecen los colores por separado.

Por eso no tenemos efecto arcoíris.

## ¿QUÉ PASA SI MEZCLAS LOS BATIDOS DENSOS?



¡Aparece el efecto arcoíris!

Los batidos densos tienen más consistencia y se mezclan mucho menos entre sí.

Por eso, cuando colocas uno encima de otro... ¡las capas de colores se mantienen!

## ¿POR QUÉ HAY FRUTAS DE DIFERENTES COLORES?

Las frutas tienen colores distintos porque contienen **vitaminas, minerales y pigmentos** naturales diferentes.

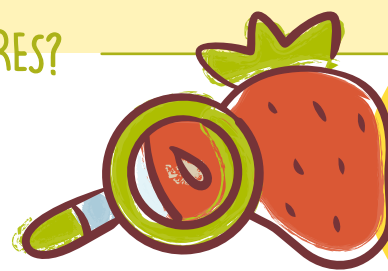
Eso significa que, cuando comemos frutas variadas:



Obtenemos más tipos de nutrientes.



Ayudamos a nuestro cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.



### RECUERDA

¡Es muy importante consumir mínimo 5 piezas de fruta y hortalizas para mantenernos sanos!



Hacemos que nuestra alimentación sea más divertida y colorida.

Comer colores distintos es una forma sencilla de asegurarnos una dieta variada.



Descubre otras recetas con frutas en la web del Chef Caprabo.

[¡Descúbrelas aquí!](#)



# DÍA MUNDIAL DEL AGUA

Cada 22 de marzo recordamos que el agua es imprescindible para la vida.

La necesitamos para beber, cocinar, cultivar alimentos, mantener la higiene y cuidar la naturaleza. Sin embargo, no toda el agua es potable y en muchos lugares sigue siendo difícil acceder a ella, ¡por eso es necesario no desperdiciarla!

## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL AGUA?



Nuestro cuerpo es casi **70% agua**.

La necesitamos para vivir, pensar, movernos y mantenernos sanos.



Sin ella, ningún **ecosistema** podría sobrevivir.

Las plantas, los animales y todos los seres vivos dependen del agua.



El agua es un recurso **limitado**.

Aunque parezca que hay mucha, solo el 1% está disponible para beber y debemos cuidarla.

### ¿SABÍAS QUE...?

en Cataluña cada persona utiliza de media unos **117 litros de agua al día** solo en uso doméstico.

¡Equivalente a llenar casi 80 botellas de 1,5 litros cada día!

FUENTE

Imagina toda el agua que utilizamos entre todas las personas juntas.

Este dato nos ayuda a tomar conciencia de lo importante que es no malgastar el agua, tanto en casa como en la escuela, y utilizarla de manera responsable.

No desperdiciar el agua es cuidar del planeta, de nuestra salud y de todos los seres vivos.

### ACTIVIDAD PARA LA CLASE

## EL RETO DE LAS GOTAS INTELIGENTES

Para aprender a usar el agua de manera responsable, os proponemos un reto para toda la semana.

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL RETO?

Durante los próximos siete días, cada alumno y cada alumna deberá anotar en un cuaderno o ficha todas las acciones que realice para cuidar y no malgastar el agua en su día a día: en casa, en la escuela o en cualquier otro lugar.

### ¿QUÉ HAREMOS AL FINALIZAR LA SEMANA?

Al acabar, cada estudiante compartirá sus acciones con el resto de la clase.

Con todas ellas, crearemos una "nube de ideas" con las mejores propuestas para ahorrar agua y construiremos un mural de aula con nuestros compromisos para proteger este recurso.



### EJEMPLOS DE ACCIONES PARA NO MALGASTAR EL AGUA



Cerrar el grifo al lavarse los dientes o enjabonarse las manos.



Duchas cortas en lugar de baños.



Usar botella reutilizable o cantimplora para evitar plásticos.



No tirar basura, toallitas o residuos al WC.



### 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

# DÍA INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS



Cada 4 de marzo se celebra el Día Internacional de las frutas y hortalizas.

Esta es una oportunidad perfecta para recordar que comer color, variedad y frescura cada día nos ayuda a crecer fuertes, con salud y mucha energía.

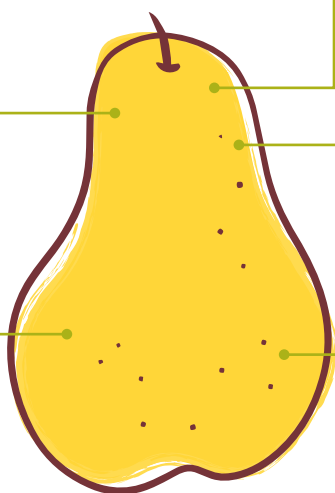
Las frutas y las hortalizas son indispensables para que nuestro cuerpo funcione bien. Nos aportan:

#### VITAMINAS

Que ayudan a nuestras defensas.

#### MINERALES

Necesarios para crecer.



#### FIBRA

Que cuida nuestro sistema digestivo.

#### AGUA

Perfecta para mantenernos hidratados.

#### ENERGÍA SALUDABLE

Para estudiar, jugar y aprender.



#### TIP:

**¡Come 5 raciones de frutas y hortalizas al día!** Pueden ser en el desayuno, en el almuerzo del cole, en la comida, la merienda o la cena.

Es uno de los "Pequeños cambios para comer mejor". Descúbrelos todos.

[Saber más](#)

## FRUTAS Y HORTALIZAS LOCALES Y DE TEMPORADA

Recuerda que elegir frutas y hortalizas locales y de temporada es una forma sencilla de cuidar de nuestro cuerpo y también del planeta.

### ¿POR QUÉ ES MEJOR ELEGIR PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA?



Son productos más frescos y sabrosos porque se recolectan en su punto justo.



Generan menos contaminación, ya que no necesitan largos transportes.



Apoyamos a los agricultores locales.



Así, mientras comemos mejor, ¡también ayudamos al planeta y a las personas que trabajan la tierra!



### RECURSO INTERACTIVO CALENDARIO DE TEMPORADA

Para saber qué frutas y hortalizas están en su mejor momento, te invitamos a descubrir el calendario Interactivo de temporada del programa.

[Descubre más](#)

# CONCURSO: DALE VIDA A UN TRIA-FOOD

Con toda esta información, es el momento perfecto para reflexionar sobre cómo nos alimentamos y para valorar todo lo que nos aportan las frutas y hortalizas... ¡Participando en el concurso "Dale vida a un Tria-Food"!

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL CONCURSO?

"Dale vida a un Tria-Food" es una actividad creativa en la que el alumnado de 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria puede **inventar, dibujar y dar vida a su propio personaje Tria-Food**.

### CADA PARTICIPANTE DEBE:

- Crear un dibujo divertido de un alimento de temporada en el mes de su cumpleaños.
- Mencionar platos saludables que se puedan cocinar con ese alimento.
- Escribir un consejo de alimentación y hábitos de vida saludables y responsables.



Para 3º, 4º, 5º y 6º de Primaria.

Formulario de inscripción para el concurso "Dale vida a un Tria-Food". Incluye campos para Nombre y apellidos, Curso, y un espacio para el dibujo del Tria-Food. También hay un espacio para el consejo de alimentación y platos saludables.



## ¿CÓMO PARTICIPO?

Descarga, imprime y reparte una plantilla a cada alumno y alumna.

[Descargar](#)

## GANADORES Y PREMIOS

**¡Habrá 2 propuestas ganadoras!**

**Cada una se llevará una experiencia inolvidable para disfrutar con 3 acompañantes.**

A escoger entre: escalada, camas elásticas, circuitos de puentes colgantes, patinaje sobre hielo...

**¡Inspírate con los ganadores del curso 24-25!**

[Ver](#)



**Además...**

Se seleccionarán 10 Tria-Food más que, junto a los 2 ganadores, formarán parte del "Calendario Escolar de los Tria-Food 26-27".

**¡Puedes descargar el calendario del curso 25-26!**

[Descargar](#)

El concurso es ideal tanto para trabajarlo en clase o realizarlo en casa, aprovechando el tiempo libre para aprender, crear y divertirse en familia.

**Más información en la web del programa.**

[Más info](#)

**¡Podéis enviar las participaciones hasta el 15 de mayo de 2026!**



#### 4. APRENDER ES DIVERTIDO

## JUEGOS Y PASATIEMPOS



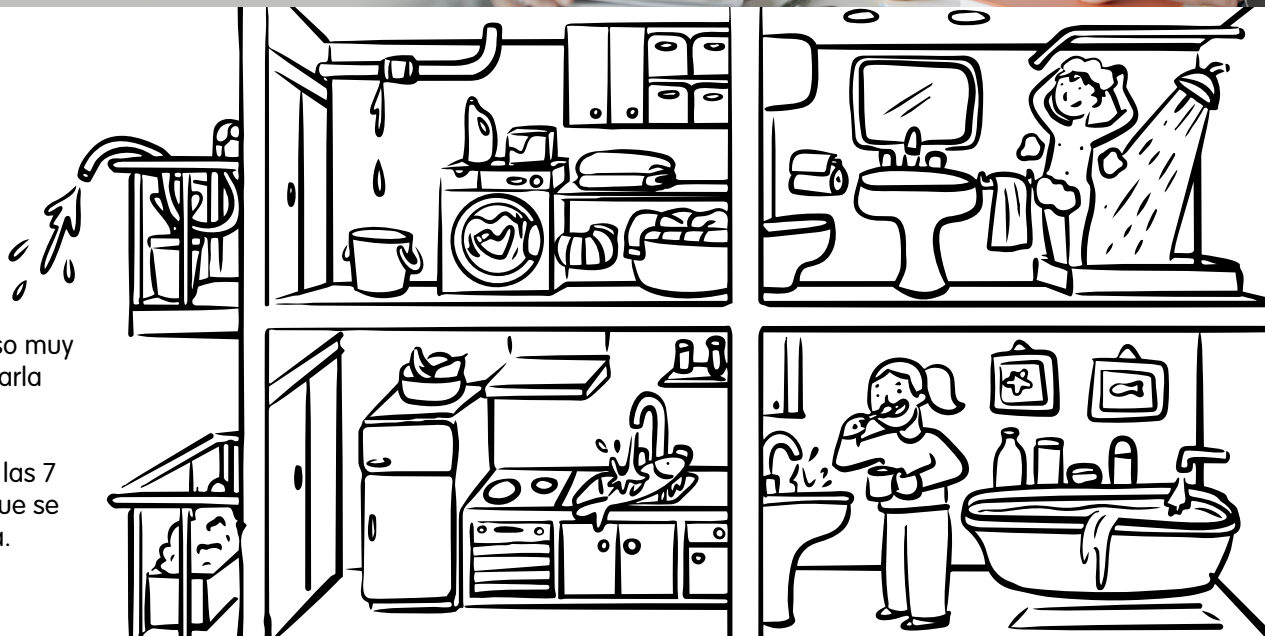
### PASATIEMPO 1:

#### ¿DÓNDE SE DESPERDICIA EL AGUA?

El agua es un recurso muy valioso. No malgastarla es tarea de todos.

Encuentra y colorea las 7 situaciones en las que se puede ahorrar agua.

¿Qué consejo crees que es más importante para no malgastar el agua?



**Respuesta:** Enjabonarse con el grifo abierto / Manguera abierta / Lavadora abierta / Tubería que pierde agua / Bañera desbordada / Grifo abierto mientras te cepillas / Descongelar bajo el grifo

### PASATIEMPO 2:

#### ¿FRUTA U HORTALIZA?

En el supermercado ves las frutas y hortalizas ya recolectadas, pero... ¿sabes de dónde vienen? Une con flechas cada alimento con su origen.

Crecí bajo tierra y tengo forma alargada.

Si no me atan en vertical, crezco a ras de suelo.

Tubérculo

Raíz



Mata

Árbol

Puedes comprarme lavada o con tierra.

Me pueden recoger con la mano, no del suelo.

**Respuesta:** Zanahoria: raíz / Patata: tubérculo / Tomate: mata / Manzana: árbol

## JUEGOS INTERACTIVOS

Descubre los juegos del programa para gamificar el aprendizaje sobre hábitos saludables y alimentación.



El plato saludable



La misión de Tix y Loy

## ELIGE BUENO, ELIGE SANO EN FAMILIA

VER

**Elige bueno, elige sano es un programa transversal que va más allá del aula.**

Por eso, te invitamos a compartir este boletín con las familias: así podrán repetir las actividades en casa, ayudando a que las niñas y los niños integren de manera natural los hábitos de alimentación y vida saludable que estamos trabajando en clase.



## CÁPSULAS INFORMATIVAS

VER

Recuerda que tienes a tu disposición una colección de cápsulas informativas, en formato vídeo, 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 PROGRAMA...

“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](http://www.eligebuenoeligesano.es)

INSCRÍBETE



¡HASTA PRONTO!