



BOLETÍN TRIMESTRAL ELIGE BUENO, ELIGE SANO



LA RECETA DE LA TEMPORADA

Conoce los alimentos de temporada y conviértete en un/a chef con nuestras recetas.

pág. 2-3



RINCÓN DE LAS IDEAS

Ideas sostenibles y originales que harán volar tu imaginación. ¡Este mes hacemos un homenaje muy especial!

pág. 4-5



VERDAD DE LA BUENA

La información que necesitas para ser un/a experto/a en hábitos saludables como la actividad física.

pág. 7



NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA

En este espacio compartimos actividades ideales para disfrutar de un buen rato en familia. ¡Descubre el concurso del año!

pág. 8-9

ENTREVISTA

Descubre el personaje del mes y completa las actividades para conocer todos sus secretos.

pág. 6



LA RECETA DE LA TEMPORADA



Además de ser uno de los protagonistas de la temporada, el fresón es una de las frutas que más gusta a los niños y a las niñas. Caracterizado por su dulzor y la versatilidad a la hora de preparar fantásticos postres, también aporta grandes cantidades de vitamina C, minerales y fibra.

HELADOS DE FRESÓN

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 200 g de fresones
- Medio limón
- 150 g de azúcar moreno
- 4 claras de huevo
- 200 g de nata para montar
- 700 ml de agua

¡QUÉ INTERESANTE! LAS PROPIEDADES ANTIOXIDANTES DE LA FRUTA

Las frutas, además de ser deliciosas, son una de las opciones más saludables por comer en cualquier momento del día. Otra de sus características principales es su poder antioxidante. Esto significa que protege las células del cuerpo humano de posibles daños y de sufrir enfermedades como el cáncer.



Descubre el poder antioxidante de la fruta a través del taller de la Asociación Española contra el Cáncer.

ELABORACIÓN DE LA RECETA

1

Lava los fresones, córtalos en dados e introdúcelos en una cazoleta con 700 ml de agua, 100 g de azúcar moreno y unas gotitas de limón. Déjalos cocer durante 15 minutos. Una vez pasado ese tiempo, pon la mezcla en una bandeja y déjala enfriar.

2

Introduce la bandeja en el congelador durante un mínimo de 2 horas. Aprovecha también para introducir un bol vacío en la nevera que nos servirá después para montar la nata.

3

Cuando hayan pasado las 2 horas y el contenido de la bandeja se haya congelado, rasca con un tenedor, creando una especie de granizado. Cuando acabes, vuelve a meterlo en el congelador mientras llevas a cabo los siguientes pasos.

4

Saca el bol vacío de la nevera, echa dentro la nata para montar y bátela con la batidora.

Es importante que los movimientos sean constantes para que no se estropee. Estará lista cuando pase de estado líquido a más espeso.

5

En otro recipiente, bate las claras un buen rato hasta que tengan una textura similar a la espuma.

6

Incorpora los fresones congelados (en forma de granizado) y la nata montada al vaso de la batidora y empieza a batir.

7

Cuando la mezcla sea homogénea, incorpora las claras a punto de nieve con movimientos suaves. Cuando todos los ingredientes estén incorporados, introduce en el congelador durante 2 horas más.

8

Cuando haya pasado el tiempo indicado, saca la mezcla del congelador y espera unos minutos para que sea más fácil servirla. Sirve con la ayuda de una cuchara grande o cuchara para helados en un cucurucho o bol. ¡Elige la opción que más te guste!

Podrás tener tantos gustos diferentes como piezas de frutas escojas para hacer tus helados, pero ¡nuestra recomendación es que elijas frutas de temporada para un consumo más responsable!



PRODUCTOS DE TEMPORADA

Mayo

FRUTAS

- Mandarina
- Naranja navel
- Naranja blanca
- Manzana golden
- Manzanas grupo rojas
- Níspero
- Pera fuji
- Pera conference
- Ciruela
- Albaricoque
- Fresón
- Cereza



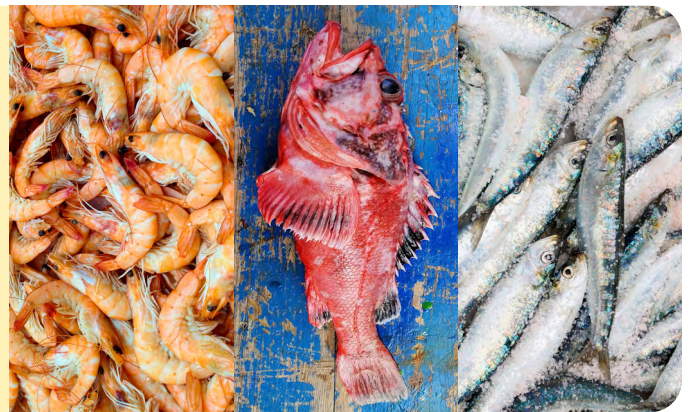
VERDURAS Y HORTALIZAS

- Patata temprana
- Cebolla
- Ajo tierno
- Puerro
- Judía verde
- Espinacas
- Tomate
- Zanahoria
- Calabacín
- Col
- Coliflor
- Brócoli
- Pepino
- Melón



PESCADO Y MARISCO

- Bacaladilla
- Boquerón
- Gamba
- Sardina
- Sonso
- Merluza
- Cabracho



Se recomienda comer 5 piezas de frutas y hortalizas al día (tres de fruta y dos de verdura).



Su consumo forma parte de una dieta equilibrada y su ingesta tiene que ser de 3-4 raciones a la semana.

RINCÓN DE LAS IDEAS



En este espacio compartiremos iniciativas para promover y fomentar objetivos de desarrollo sostenible trabajados a lo largo del proyecto "Elige bueno, Elige sano".

¡Recuerda que podéis realizar estas actividades en clase y/o compartirlas con las familias!

En la web del proyecto encontraréis muchas más ideas.

[Verlas](#)

¡CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LOS OCÉANOS!



¡ANOTA ESTA FECHA EN TU AGENDA!

El día 8 de junio celebramos esta fiesta para recordar a todos y a todas la importancia de los océanos en la vida cotidiana.

Proporcionan gran parte del oxígeno que respiramos, son una fuente importante de alimentos y medicinas y una parte esencial de la biosfera (conjunto de seres vivos de la Tierra).

14 VIDA SUBMARINA



¡CELEBRAMOS LA BELLEZA Y LA RIQUEZA DE LOS OCÉANOS!

¿COMO CUIDAR LOS OCÉANOS?

Respetando las especies que viven en los océanos

Apoyamos la pesca sostenible y la creación de áreas de refugio para la recuperación de las especies.

Evitando su contaminación

Podemos reducir los residuos que acaban en el mar. En el momento de la compra, mantened una actitud crítica ante envases innecesarios, comprad a granel y, finalmente, reciclad y reutilizad.

¿QUÉ ES EL SELLO AZUL MSC?

MSC es una organización sin ánimo de lucro que establece unas normas para la pesca sostenible. El pescado y marisco que tiene este sello ha sido pescado de forma sostenible.



¡Si queréis aprender más sobre la pesca sostenible, no os perdáis este Kahoot de la Marine Stewardship Council (MSC)!

El pescado en la alimentación infantil

Este dossier tiene como objetivo fomentar la ingesta de pescado, y contiene información para las familias, así como fantásticos pasatiempos para los niños.

Lo pasarán súper bien aprendiendo.

[Ver el Dossier](#)



Explora la guía didáctica del proyecto para profundizar en el concepto de "pesca sostenible" y enseñar al alumnado a reconocer los sellos alimentarios que avalan esta práctica.

También encontrarás información sobre el reciclaje, la reutilización y la reducción de envases.

[Ver la Guía](#)

CÓMO HACER PASTA DE PAPEL Y ANIMALES MARINOS

La pasta de papel maché nos permite crear manualidades sostenibles con material reciclado.

En esta ocasión la utilizaremos para hacer unos fantásticos animales marinos para **celebrar el día mundial de los océanos**.

INSTRUCCIONES PARA HACER LA PASTA DE PAPEL

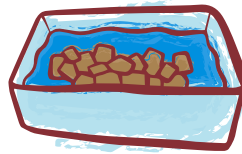


1 Corta el papel en pequeños pedazos, no demasiado grandes, con las manos y ponlos dentro de uno de los recipientes de plástico. Ten en cuenta que la cantidad de papel se verá reducida a la mitad cuando se haga la pasta.

Cuando tengas el papel troceado, remueve con la mano para asegurarte de separar todos los trozos que hayan quedado juntos.

2

Echa agua caliente dentro del mismo recipiente donde se encuentra el papel hasta que quede completamente cubierto y déjalo en remojo durante cinco horas.



3 El siguiente paso consistirá en escurrir un poco el agua y batir el papel mojado con la batidora de mano o licuadora. ¡Hazlo en un recipiente profundo para evitar salpicar!

Bate hasta que quede una masa de textura pastosa y mojada.

4

Pon un colador sobre un plato y echa la masa dentro del colador. Chafa la masa con los dedos y las manos para escurrir toda el agua y coloca en otro plato la masa ya preparada. ¡Es muy importante eliminar el máximo de agua!

Consejo: Te recomendamos echar la masa dentro del colador en diferentes turnos para que no se llene del todo y así poder eliminar el exceso de agua con más facilidad.

Sabrás que está completamente seca cuando la masa se rompa en pequeños pedazos.



¿QUÉ NECESITAREMOS?

- Papel de diario o papel para reciclar
- Cola
- Agua
- Dos recipientes de plástico
- Pinturas y pinceles
- Papel transparente de cocina
- Batidora o licuadora
- Lápiz y tijeras
- Colador
- Cartón



5

Cubre los pedazos de la masa con cola blanca y remueve con las manos para incorporar bien la mezcla.

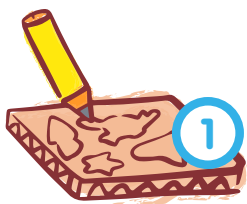
Consejo: Es importante que la textura de la cola sea espesa, puesto que una muy líquida no nos ayudaría a obtener el resultado deseado.



6 Para comprobar que lo estás haciendo bien, tendrás que formar una bola con la masa como si fuera plastilina y ver que aparecen grietas, pero que no llega a desengancharse.

Cuando tengas la bola con la textura correcta, envuélvela con papel de plástico transparente y resérvala en un bote hermético hasta que la uses.

INSTRUCCIONES PARA HACER LOS ANIMALES MARINOS



1 Dibujad las siluetas de los animales marinos que más os interesen sobre un cartón. Después, recortadlas.



3

Cuando tengáis el volumen deseado, podéis hacer marcas de los detalles con un lápiz.

Por ejemplo, ¡podéis marcar los ojos presionando un poco la pasta, o una sonrisa! Después, dejad secar el animal.



2

Dad volumen a los animales amontonando la pasta de papel hasta cubrir todo el cuerpo del animal.



4

Una vez seco, ¡utilizad las pinturas para darle color!

¡Podéis decorar vuestra clase o habitación con la fauna tan diversa y rica del planeta Tierra!



ENTREVISTA GABRIELA URIARTE



En el boletín de este mes, te presentamos a Gabriela Uriarte, una de las nutricionistas españolas más influyentes del momento, quien difunde muchas claves sobre salud, un estilo de vida saludable y bienestar.

LA HISTORIA DE GABRIELA URIARTE

1. Gabriela Uriarte es nutricionista y acumula más de 267k seguidores en su cuenta de Instagram (@gu_nutricion).
2. Es un ejemplo de la actual tendencia de nutricionistas *influencers* que tanto eco están teniendo en redes sociales últimamente.
3. Además del impacto que ha logrado en las redes sociales, Gabriela trabaja en su clínica en San Sebastián. Su objetivo es ayudar a las personas a alimentarse mejor y a llevar un estilo de vida saludable, de modo que los lleve a estar sanos y felices.
4. El perfil de esta *influencer* está enfocado a un estilo de vida saludable en todos los ámbitos, puesto que habla tanto de actividad física y deporte como de recetas saludables. De igual modo que hace el proyecto "Elige bueno, Elige sano", ¡nos recuerda que todos los hábitos saludables son importantes!
5. Gabriela también utiliza el recurso de las *Stories* para resolver dudas de la gente cada día, mostrar sus rutinas deportivas y compartir consejos para llevar un estilo de vida saludable. ¡Cada día se puede aprender algo relacionado con la alimentación y los hábitos saludables!

6. Además, sus recetas se caracterizan por ser fáciles de elaborar, con productos que todo el mundo tiene en casa y, sobre todo, huyendo de los alimentos ultraprocesados. ¡Aprender a comprar y cocinar recetas saludables y sabrosas nos ayuda a huir de los ultraprocesados!



DESPUÉS DE PRESENTAR A GABRIELA A TUS ALUMNOS, PUEDES REALIZAR DIFERENTES DINÁMICAS:

Plantear algunas preguntas al grupo:

Por ejemplo:

¿Qué es lo que te llama más la atención sobre el trabajo de Gabriela Ugarte y de otros nutricionistas?

¿Quién creéis que se beneficiaría del acompañamiento profesional de un/a nutricionista?

¿Buscaríais especialistas como Gabriela para contrastar las informaciones?

Hacer una reflexión final para animar al alumnado a actuar:

La figura del nutricionista ha cambiado mucho desde que, gracias a las redes sociales, muchos se han popularizado hasta ser considerados *influencers* que miles de personas siguen para conocer sus consejos y seguir un estilo de vida más saludable.

Debatid en grupos sobre el impacto que puede llegar a tener la popularidad de este tipo de perfil y qué cambios pueden aportar en la población en materia de hábitos saludables.

VERDAD DE LA BUENA



En esta sección encontrarás información contrastada sobre diferentes temáticas. ¡Compártela con el alumnado! Os ayudará a resolver dudas sobre algunos temas, a consolidar conocimientos y a despertar su curiosidad.

ACTIVIDAD FÍSICA



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía.



Actualmente, los niveles de inactividad son dos veces más notables en los países con ingresos altos en comparación a países que cuentan con ingresos bajos.



La actividad física mejora las aptitudes físicas (cardiorespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (presión arterial, glucosa...), la salud de los huesos y la salud mental.



Niños y adolescentes de 5 a 17 años tendrían que hacer al menos unos 60 minutos de actividad física al día, durante 3 días a la semana como mínimo, con una intensidad de moderada a vigorosa (principalmente aeróbica).

Fijaos en esta pirámide de la actividad física y comprobad si vosotros cumplís estas recomendaciones.



Más del 80% de la población adolescente mundial no hace la actividad física necesaria y recomendable para tener un estilo de vida saludable.

La causa principal es el **sedentarismo** y el tiempo que invierten en el uso de pantallas.



Según datos de la OMS, no se ha producido ninguna mejora en los niveles globales de actividad física desde 2001.

¡IDEAS PARA AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS!

[Ver más](#)



Sumar 60 minutos de actividad física a lo largo del día

Dejar tiempo libre para actividades o juegos que impliquen movimiento como por ejemplo correr, ir en bicicleta, columpiarse, bailar, dar un paseo diario... ¡Todo cuenta!



Transformar la actividad física en parte de la rutina diaria

Ir andando, con patinete o en bicicleta a la escuela; subir escalas, hacer actividades extraescolares dinámicas...



La actividad física... mejor en compañía

Animar a los amigos y a la familia a hacer deporte y a disfrutar de un tiempo de ocio activo, a probar diferentes actividades y encontrar la que más os guste. Podéis participar en carreras, hacer excursiones juntos...



Limitar el tiempo de pantalla (televisión, videojuegos, internet...):

Procurar no sobrepasar 2 horas diarias ante las pantallas y hacer pausas activas cuando hagamos uso. Así mantenemos a raya los problemas de salud que comporta un estilo de vida sedentario.

NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA

¡A continuación, te presentamos una serie de actividades para que animes a tus alumnos a realizarlas en familia y a trabajar el proyecto juntos!



¡El juego les permitirá disfrutar de una experiencia interactiva con los contenidos del proyecto!

Actividad familiar

JUEGO INTERACTIVO: LA MISIÓN DE TIX Y LOY

¿Todavía no conoces el juego interactivo del proyecto? **“La misión de Tix y Loy”** es una acción educativa pensada para que el alumnado continúe aprendiendo sobre alimentación saludable y responsable mientras disfrutan de una aventura llena de desafiantes retos.

Duración

30 minutos

Juego con tres niveles de dificultad

Adaptado a cada ciclo de educación Primaria.



UNA AVENTURA PARA TODA LA FAMILIA

Has acompañado al alumnado durante el aprendizaje y ahora es buen momento para animarlos a continuar la aventura. Motiva a los niños y niñas a superar la misión y a encontrar las claves de una vida saludable y responsable con Tix y Loy.

RECUERDA:

Pueden participar en el juego en clase o con su familia.

Visita la web del proyecto para superar el reto **“La misión de Tix y Loy”**.

El concurso

¡MIS PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR!

Otra actividad perfecta para cerrar el curso y consolidar los conocimientos aprendidos es el concurso familiar del proyecto: **“¡Mis pequeños cambios para comer mejor!”**.

En línea con la temática principal, la alimentación saludable y responsable, proponemos una actividad creativa que invita a la reflexión sobre el estilo de vida que llevamos y que muchas veces no nos detenemos a cuestionar.



¡Abierto hasta el 21 de mayo de 2021 y con fantásticos premios!

Consigue la plantilla

[Consulta las bases legales](#)

Explica a tus alumnos la temática del concurso y animales a participar en familia.

Muchas veces nos proponemos mejorar nuestra alimentación y no sabemos por dónde empezar...

No hay problema, todos nos hemos encontrado en este punto. Seguro que ahora, después de haber conocido recetas saludables, manualidades sostenibles y personajes inspiradores tenemos muchas más ideas para pensar en aquellos pequeños cambios que nos ayudarán a seguir una dieta mucho más saludable.

Propón a tu alumnado que se sienta con su familia y que inicie una lluvia de ideas para encontrar tres pequeños cambios que les ayudarían a alimentarse mejor. Te damos algunos ejemplos para inspirarte:

- Incluir más fruta y verdura en las comidas.
- No abusar de los ultraprocesados en los desayunos y meriendas (cereales azucarados, bollería...).
- Consumir productos locales y de temporada.

Con todos los conocimientos adquiridos durante el proyecto y con la ayuda de la familia, seguro que los niños y las niñas son capaces de detectar tres aspectos mejorables de su dieta y proponer una alternativa saludable, pero... ¡La actividad no acaba aquí! Tendrán que acompañar estos tres pequeños cambios con un dibujo original. ¡Queremos ver la creatividad de los más pequeños y pequeñas!



Visita la página web del proyecto www.eligebuenoeligesano.es
para descargar todos los materiales y recursos del proyecto.

¡HASTA PRONTO!