



BOLETÍN TRIMESTRAL ELIGE BUENO, ELIGE SANO

ENTREVISTA

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

pág. 6



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.

pág.4-5



VERDAD DE LA BUENA

La información que necesitas para ser un/a experto/a en energías renovables.

pág.7



NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA

En este espacio compartimos actividades ideales para disfrutar de un buen rato en familia.

pág.8-9



LA RECETA DE LA TEMPORADA



Con esta receta, los niños y las niñas podrán incorporar una verdura de temporada a su dieta de una forma original. Además, se beneficiarán de propiedades como vitaminas, minerales y fibra, presentes en la coliflor.

MINIHAMBURGUESAS DE COLIFLOR

INGREDIENTES (PARA 8 MINIHAMBURGUESAS)

- 400 g de coliflor
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- 1 pepino
- 50 g de pan rallado
- 50 g de semillas al gusto
- 200 g de queso gouda
- 200 g de tomates cherry
- Una cucharada pequeña de orégano
- Hierbas aromáticas (opcionales)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

COCINAR AL VAPOR

- Pon un colador sobre una olla que previamente has llenado de agua (tienes que tener cuidado de que el agua no toque el colador).
- Coloca la coliflor sobre el colador.
- Pon el agua a hervir y tapa la olla durante 10 min.

ELABORACIÓN DE LA RECETA

1

Lava la coliflor, elimina los tallos, córtala y cocínala al vapor durante 10 minutos.

2

Pela la cebolleta, rállala y resérvala. En un bol, bate un huevo e incorpora la coliflor cocinada, la cebolleta rallada, el orégano, el queso gouda, las semillas y el pan rallado.

Pon sal y remueve hasta que se hayan integrado todos los ingredientes.

Consejo

Si ves que la masa queda muy líquida, agrega un poco más de pan rallado hasta que la masa sea consistente.

3

Lava los tomates y el pepino y córtalos en láminas.

4

Calienta el horno a 180° mientras distribuyes la masa en 8 partes iguales.

En este paso, tendrás que hacer 8 bolas de la medida de tu mano y aplanarlas dándoles la forma de una hamburguesa.

Una vez hechas, colócalas en una fuente de horno forrada con papel para horno y cocínalas durante 10 minutos hasta que cojan un tono dorado.

5

Para la presentación, dispón las láminas de tomate y pepino sobre un plato y añade la hamburguesa encima.

Puedes acompañarla con pan, con la salsa que más te guste o comerla sola.

¡Tú decides!



PRODUCTOS DE TEMPORADA

Marzo

FRUTAS

- Pera (blanquilla y conference)
- Clementina
- Mandarina
- Fresa
- Manzanas del grupo rojas (fuji, reineta, gala)
- Manzana golden
- Naranja naval



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Cebolla
- Calçot
- Puerro
- Judía verde
- Habas
- Guisantes
- Espinacas
- Acelga
- Lechuga
- Escarola
- Tomate
- Zanahoria
- Pimiento
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Coliflor
- Brócoli



PESCADOS Y MARISCOS

- Bacaladilla
- Galera
- Sepia
- Lenguado
- Merluza



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.

CÓMO HACER UN AMBIENTADOR

La primavera es tiempo de flores, y estas se pueden aprovechar para hacer fantásticas manualidades, como por ejemplo un ambientador natural o un saquito aromático con materiales naturales y reciclados.

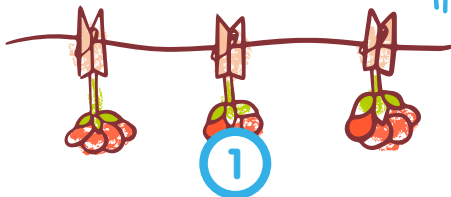
Además de perfumar el hogar, también se pueden usar como saquitos térmicos para aliviar el dolor muscular o para ayudarnos a coher el sueño.

Sea cual sea su función, también son un regalo muy original.

Recuerda a tus alumnos que el descanso es un hábito muy importante para la salud.

Anímalos a relajarse antes de ir a la cama evitando el uso de pantallas y disfrutando de actividades tranquilas.

INSTRUCCIONES



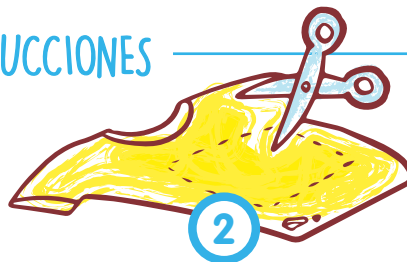
Recoge flores y plantas que te gusten por su olor y déjalas secar en un lugar seco y sin luz directa.

Consejo: No arranques la planta de raíz para que pueda continuar creciendo.

Recuerda tratar al medio ambiente con cuidado y respeto. 🌱



Coloca un puñado de hierbas aromáticas o flores secas en el centro de la tela y une los cuatro vértices para cerrar con un nudo o con el cordel.



Hazte con un trozo de tela de alguna prenda de ropa que tengas por casa y que ya no uses, por ejemplo, de una camiseta vieja.

Corta con las tijeras un trozo de tela cuadrado. Su medida dependerá de las dimensiones que quieras que tenga tu saquito.



Por último, recorta un trozo de cartulina y apunta con un rotulador el nombre de las hierbas o flores aromáticas que has usado y un mensaje positivo para decorar el saquito. Haz un agujero en la cartulina, introduce el cordel y haz un nudo final.

¿QUÉ NECESITAREMOS?

- Trozo de tela
- Tijeras
- Cordel
- Hierbas aromáticas / flores secas
- Cartulina y rotulador

Consejos:

Se aconseja que las hierbas aromáticas o flores estén muy secas a la hora de preparar las bolsitas o saquitos de olor.

Un saquito dura entre 6 y 12 meses.

Ten en cuenta que la tela no tiene que ser ni muy gruesa, para que el aroma pueda salir, ni muy fina, puesto que algunas plantas secas pueden desprender polvo o ramitas. Te recomendamos materiales como el lino, el algodón o la seda.

IDEAS PARA LLENAR TUS SAQUITOS AROMÁTICOS



Heno

Este tipo de relleno mezcla semillas, flores y tallos de diferentes plantas. Se acostumbra a usar para el dolor muscular calentando el saquito y colocándolo sobre una toalla en la zona dolorida durante 45 minutos.



Lavanda

La lavanda es perfecta para usarla como ambientador por su agradable olor. También se puede usar para el dolor muscular o como repelente de insectos.



Tomillo

Los ambientadores de tomillo son perfectos para poner en la habitación durante las horas de sueño.

¡CÓMO HACER UN PANEL SOLAR EN CASA!

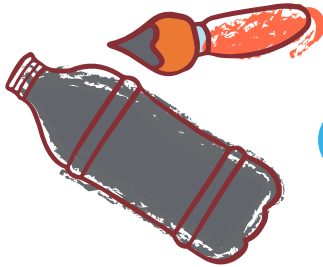
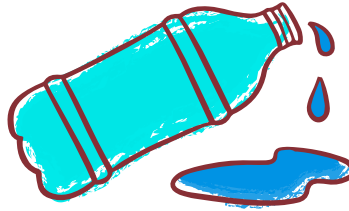
Recuerda que tienes a tu disposición una guía didáctica exclusiva sobre el desperdicio alimentario [en la web](#).

A lo largo del proyecto, trabajamos la temática de la sostenibilidad y el impacto del ser humano en el medio, por ejemplo, en cuanto al tema de la alimentación y su relación con el desperdicio alimentario. Con la llegada del sol de primavera, es buen momento para hablar de **energías renovables** como es la energía solar. Además de una original manualidad, los niños y niñas podrán poner a prueba sus conocimientos sobre la eficiencia energética y... ¡tomar un té muy sostenible!

INSTRUCCIONES

¿QUÉ NECESITAREMOS?

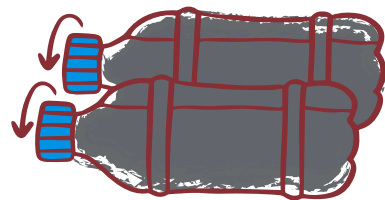
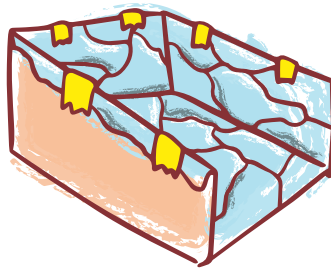
- 1 Asegúrate de que las botellas estén limpias. Enjuaga el interior con agua para eliminar cualquier resto de su contenido anterior.



- 2 Cuando estén completamente secas, pinta la parte exterior con pintura negra y espera hasta que se seque la pintura.

- 3 Consigue una caja de cartón y cúbrela con papel de aluminio.

Asegúrate de que quede muy enganchado con la cinta adhesiva o con el pegamento.



- 4 Llena las botellas con agua hasta cubrir $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad y ciérralas bien para que no se escape el líquido.

- 5 Cuando tengas las botellas llenas, cúbrelas con papel de celofán transparente y utiliza la cinta adhesiva para engancharlas al cartón que has cubierto previamente con papel de aluminio.



Es importante que ambas queden muy juntas, tocándose la una con la otra.

- 6 Por último, coloca la caja inclinada hacia el sol unos 45° para aprovechar mejor su luz.

En un periodo de 2 a 5 horas, el agua se habrá calentado y podréis preparar un fantástico té caliente o una infusión de acuerdo a vuestro gusto.



Recuerda a tu alumnado que la hidratación es un hábito muy importante para la salud.

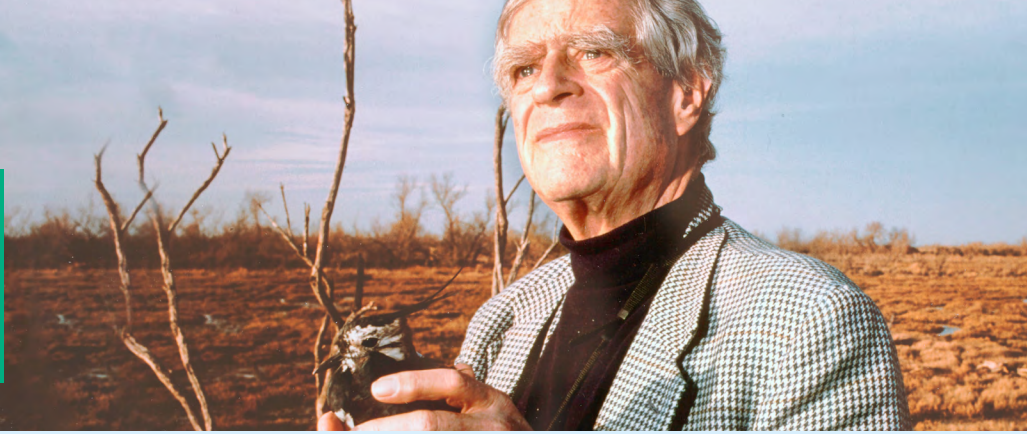
¡Anímalos a beber agua a lo largo del día, puede ser de sabores! Puedes ver ideas [aquí](#).

¿Sabías que...?

Se puede aprovechar la luz para hacer muchos más experimentos? De hecho, ¡los científicos pueden pintar células con luz! Comparte la curiosidad con tus alumnos y descubrid cómo se hace a través del Taller de Luminiscencia de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

¡Anima a tus alumnos a ser científicos por un día y reflexionad con la clase sobre el experimento y sus resultados!

ENTREVISTA LUC HOFFMANN



En el boletín de este mes, te presentamos a Luc Hoffmann, uno de los primeros miembros de la junta de la World Wildlife Fund (WWF Internacional), de la cual fue el primer vicepresidente hasta 1988. Por su trabajo, se ha convertido en una figura esencial para la conservación de la biodiversidad en Europa.

¿QUÉ ES WWF?

WWF es una de las organizaciones internacionales más grandes de conservación de la naturaleza. Su objetivo principal es asegurar la integridad ecológica de los ecosistemas, mientras impulsa el desarrollo sostenible y económico y reduce la huella ecológica. **Consulta más información [aquí](#).**



1. Estudió Zoología en la universidad de Basilea y dedicó su vida a la conservación de la naturaleza y de la biodiversidad a través de diferentes proyectos personales y profesionales en numerosos institutos y fundaciones.

2. También fue la fuerza impulsora del convenio de Ramsar para proteger los Humedales de todo el mundo (1971); este fue el primer acuerdo internacional sobre el medio ambiente.

3. En el año 2012, la WWF y la fundación MAVA crearon el Instituto Luc Hoffmann con el objetivo de abordar algunos de los problemas ambientales más graves del planeta a través de soluciones sostenibles.

4. Hoffmann recibió el premio de conservación Duque de Edimburgo (1998) por su trabajo de conservación con WWF.

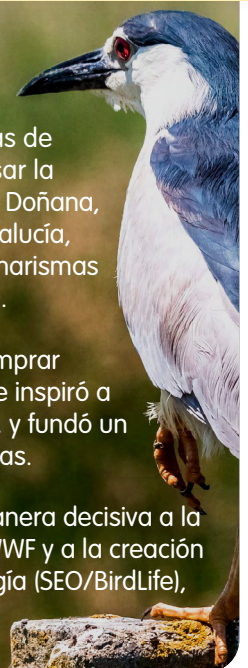
5. Murió en 2016 y, actualmente, su hijo André Hoffmann es quien ha heredado el cargo de vicepresidente de la WWF Internacional.

SU LABOR EN ESPAÑA

Una de las acciones más destacadas de su trayectoria profesional fue impulsar la movilización internacional para salvar Doñana, un espacio natural protegido en Andalucía, de los planes de desecación de las marismas del Guadalquivir durante los años 50.

Luc Hoffmann invirtió dinero para comprar terrenos en las marismas, acción que inspiró a otras celebridades a hacer lo mismo, y fundó un centro de investigación de ecosistemas.

Con aquella acción contribuyó de manera decisiva a la fundación de la ONG internacional WWF y a la creación de la Sociedad Española de Ornitología (SEO/BirdLife), salvando el espacio natural.



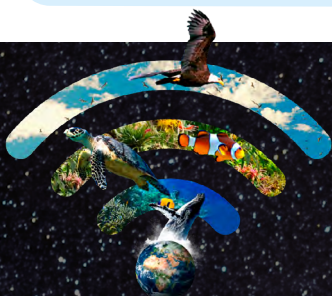
DESPUÉS DE PRESENTAR A LUC HOFFMANN A TUS ALUMNOS, PUEDES REALIZAR DIFERENTES DINÁMICAS:

Plantear algunas preguntas al grupo:

Por ejemplo: ¿Qué es lo que te llama más la atención sobre la trayectoria de Luc Hoffmann?

Hacer una reflexión final para animar al alumnado a actuar:

No haber podido salvar Doñana habría causado un impacto muy negativo para el medio en el territorio español. ¿Qué consecuencias negativas crees que habría comportado una desecación durante los años 50?



LA HORA DEL PLANETA
Conecta con la naturaleza
Apaga la luz



¡ANOTA ESTA FECHA EN TU AGENDA!

El 27 de marzo de 2021, de 20:30 h a 21:30 h, se celebra la Hora del Planeta.

¡Anima a tu alumnado a participar en el mayor movimiento mundial contra el cambio climático y la pérdida de la biodiversidad!

¡LA NATURALEZA NOS IMPORTA!

La Hora del Planeta nació en Sídney en 2007 como un gesto simbólico para llamar la atención sobre el cambio climático pero, con el paso de los años, se ha convertido en un movimiento mundial del que ya forman parte miles de ciudades de 188 países. Sumarse al cambio es muy sencillo, puesto que la acción consiste en apagar las luces de hogares, negocios, edificios y monumentos durante una hora.

La Hora del Planeta es otro gesto que demuestra que, con pequeñas acciones, ¡también podemos conseguir grandes cambios!



VERDAD DE LA BUENA

La energía es fundamental para el desarrollo sostenible y la erradicación de la pobreza, pues es necesaria para la producción de alimentos. La falta de energía es un obstáculo fundamental para reducir el hambre y la malnutrición. Asimismo, la industria alimentaria también tiene que reducir el uso de combustibles fósiles para producir alimentos con mejor y menos energía.

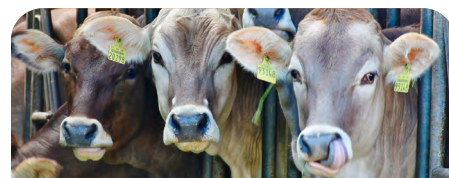
En este boletín, te animamos a reflexionar con tu alumnado sobre el uso de la energía y su relación con la alimentación.

ENERGÍAS RENOVABLES



Las energías renovables son imprescindibles en la lucha contra el cambio climático, ya que no emiten gases de efecto invernadero, se adaptan a los ciclos naturales y son inagotables. Por eso también se conocen como **ENERGÍAS LIMPIAS**.

En cambio, los combustibles fósiles (el carbón, el gas, el petróleo) tienen reservas finitas y emiten muchos gases contaminantes.



Los sistemas alimentarios consumen actualmente el 30% de la energía disponible en todo el mundo, y generan más del 20% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero.

Más de un tercio de los alimentos que producimos se desperdicia y, con ello, el 38% de la energía utilizada en los sistemas alimentarios.



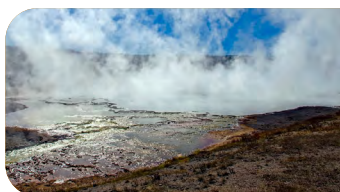
En 2020, el 19,8% de la energía eléctrica en Cataluña se produjo mediante la utilización de energías renovables.



El sol emite energía suficiente cada hora que pasa para satisfacer las necesidades energéticas de todo el mundo durante un año entero.



Las energías renovables, como la eólica o la solar, están reduciendo drásticamente sus costes, de forma que ya son plenamente competitivas con las convencionales.



La energía geotérmica se utiliza desde hace miles de años.

Las fuentes de agua caliente ya se usaban en el Paleolítico para cocinar y, más recientemente, los romanos las usaban para bañarse.



La energía biodiésel puede ser 100% limpia, puesto que el CO₂ producido por la combustión de las plantas se compensa mediante la absorción de la cantidad equivalente de CO₂ por parte de las plantas mismas durante la fotosíntesis.

¿QUÉ TIPOS DE ENERGÍAS RENOVABLES EXISTEN?

Energía eólica: Se obtiene del viento.

Biomasa y biogás: Se obtiene de la materia orgánica.

Energía mareomotriz: Se obtiene de las mareas.

Energía hidroeléctrica: Se obtiene de los ríos y corrientes de agua dulce.

Energía solar: Se obtiene del sol. Las principales energías de este tipo son la solar-fotovoltaica (aprovecha la luz) y la solar-térmica (aprovecha el calor).

Bioetanol: Se obtiene de los procesos de fermentación de productos vegetales, que generan un combustible orgánico apto para la automoción.

Biodiésel: Se obtiene a partir de aceites vegetales; es otro combustible orgánico para la automoción.

Energía geotérmica: Se obtiene del calor contenido en el interior de la Tierra.

Consulta más información sobre energías renovables [aquí](#).

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!

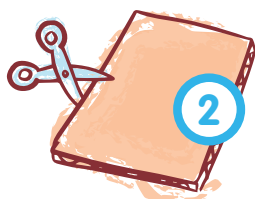
Actividad familiar LA OCA SALUDABLE

Uno de los objetivos principales del proyecto “Elige bueno, elige sano” es promover una alimentación saludable y equilibrada a través de hábitos responsables. Gracias a este juego familiar, los niños y las niñas podrán poner en práctica desde casa todos los conocimientos aprendidos durante el proyecto.

1

Determina la temática que tendrá el juego que fabriquéis en familia.

Nosotros proponemos una oca saludable para poder poner en práctica los conocimientos aprendidos durante el proyecto “Elige bueno, elige sano”.



2

Recorta el cartón con la ayuda de las tijeras, escogiendo la medida que necesites.

Ten en cuenta que, cuanto mayor sea el tablero, más sencillo será escribir o dibujar sobre él.

3

¡Empieza la parte artística! Con la ayuda de una regla y un lápiz, dibuja las secciones de tu oca saludable.

Aunque puedes hacerlo a tu gusto, tradicionalmente el juego de la oca acostumbra a tener 63 secciones en total.



Pinta cada casilla de un color diferente o haz un dibujo que lo represente. Cuando la pintura se haya secado, apunta con un rotulador el nombre de la casilla y los números.

Para las casillas con pregunta, te recomendamos apuntarlas en tarjetas que puedes elaborar fácilmente con cartón reciclado.

5

Para las fichas y los cubiletes, solo tendrás que conseguir envases de yogur, limpiarlos y encontrar tapones de diferentes colores (o pintarlos) para dar una ficha diferente a cada jugador de la familia.



¿Qué necesitaremos?

- Cartón para hacer el tablero
- Pintura de colores
- Fichas (tapones de corcho, de plástico, botones...)
- Envases de yogur para hacer los cubiletes de los dados
- Dados
- Tijeras
- Regla
- Rotuladores

¿Cómo se juega?

OCAS

CASILLAS 5, 9, 14, 18, 23, 32, 36, 41, 45, 50 Y 59

Cuando caigas en la oca, tendrás que completar un reto para poder pasar a la siguiente oca y volver a lanzar el dado.

Te proponemos algún reto que tenga que ver con el ejercicio físico como, por ejemplo: Baila una coreografía con tu canción preferida durante 30 segundos para poder avanzar a la casilla siguiente.

Inventa un reto diferente para cada casilla de la oca.

LOS PUENTES

CASILLAS 6 Y 1

Si la ficha cae en la casilla del puente, puedes saltar directamente a la próxima casilla donde hayas dibujado o escrito un puente.

EL SOFÁ

CASILLA 58

El sedentarismo te hace volver a la casilla de salida.

EL JARDÍN DE LA OCA

CASILLA 63

Final del juego.

LOS ULTRAPROCESADOS

CASILLAS 19 Y 31

¡Oh, no, el jugador espera dos turnos sin jugar!

PARA EL RESTO DE CASILLAS

Te proponemos inventar una pregunta relacionada con la alimentación saludable o las acciones responsables. Investiga los recursos del resto de boletines para inspirarte o consulta la **página web del proyecto**.

EL LABERINTO

CASILLA 42

Obliga a volver a la casilla nº 30.

Por cada pregunta acertada, sumas un punto y ganará el primero en llegar a la casilla final con más puntos en su marcador.

Recuerda que [en la web](#) podrás encontrar magníficos recursos para jugar en casa y en familia como “La misión de Tix y Loy”.
¡Animálos a encontrar las claves de una vida saludable y responsable a través de los retos que propone el juego interactivo!



Actividad familiar

EL JUEGO DE LOS SENTIDOS

La llegada del buen tiempo es el momento perfecto para disfrutar de planes fuera de casa.

A continuación, proponemos una actividad para que tus alumnos y alumnas disfruten junto con la familia mientras descubren el entorno.

Solo se necesita prestar un poco de atención para darnos cuenta de todo lo que nos rodea y el juego de los sentidos es la oportunidad perfecta para que los niños dediquen su atención a los detalles y aprendan a conocer el medio ambiente en profundidad.



¿CÓMO SE JUEGA?

El juego consiste en superar pequeños retos para poner a prueba cada uno de los sentidos.

En función del número de jugadores, los retos se pueden hacer individualmente, en pareja o en pequeños grupos.



VISTA

Aquel que tenga que superar la prueba tiene que decir en voz alta el máximo número de objetos del mismo color en 30 segundos.



OÍDO

¿Quién es capaz de escuchar y reconocer el mayor número de animales diferentes a nuestro alrededor?

Concéntrate y a ver cuántos sonidos diferentes puedes identificar.



TACTO

Aquel que tenga que superar el reto, tendrá que acertar qué es lo que está tocando sin mirar (frutos, flores, hojas...).

Si veis que es demasiado fácil, podéis aumentar la dificultad con una nueva norma: no se pueden usar las manos para tocar.




OLFACTO

Del mismo modo que con el tacto, el juego consistirá en acertar usando solo el sentido del olfato, es decir, se jugará con los ojos cerrados.

¡Recoged flores o plantas con olores característicos!

Cronometrad cuánto tiempo tarda cada uno en realizar cada actividad y quien acierte más rápidamente será el ganador.



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

¡Hasta pronto!

PRÓXIMO BOLETÍN TRIMESTRAL EN MAYO DE 2021