

# BOLETÍN TRIMESTRAL ELIGE BUENO, ELIGE SANO

## LA RECETA DE LA TEMPORADA

Conoce los alimentos de temporada y conviértete en todo un 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 experto en alimentación saludable y acciones responsables.

pág. 7



## NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA

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

pág. 8

## ENTREVISTA

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

pág. 6



# LA RECETA DE LA TEMPORADA



Sabemos que una de las formas más efectivas de promover una alimentación saludable es cocinar en familia una buena receta y disfrutar de una comida que nos haga apreciar el valor de los alimentos de temporada y proximidad.

¡Por eso os damos una buena idea para diciembre! Comparte con tus alumnos cuáles son los productos de esta temporada y lee la receta para convertirlos en grandes chefs. ¡Podéis hacer un dictado para que lleven la receta a casa!

## CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON QUESO FRESCO Y PIPAS DE GIRASOL

Las cremas acostumbra a ser una opción ideal cuando llega la época de frío. Por este motivo, la receta se transforma en un plato excelente, tanto para incorporarla al menú habitual, como para presentarla en ocasiones más especiales, como las celebraciones navideñas.

Además de un plato caliente, reconfortante y delicioso, se trata de una receta completa y saludable por sus ingredientes, típicos de la temporada de diciembre.

### INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 1 puerro
- 100 g de judía verde
- 200 g de guisantes
- 80 g de queso fresco
- 1 patata
- 20 g de pipas de girasol peladas
- 300 g de brócoli
- Aceite de oliva, agua, sal y pimienta

### ELABORACIÓN DE LA RECETA

1

Limpia los ingredientes: el puerro, los guisantes tiernos y el brócoli.

Para limpiar los guisantes tiernos, sácalos de la vaina con cuidado para conseguir el fruto.

2

#### Consejo

Para trocear el puerro, tendrás que retirar la primera capa, las raíces y la parte verde del tallo. Después podrás cortarlo en rodajas. El brócoli es mejor cortarlo también en rodajas. Finalmente, corta el queso fresco en dados.

3

Calienta el puerro durante 5 minutos en una olla con dos cucharadas de aceite de oliva.

Después, añade el resto de ingredientes, a excepción del queso fresco.

Rehoga el conjunto durante 5 minutos y sazona con sal y pimienta.

4

Cubre las verduras con agua dentro de la olla, tapa y déjalo hervir durante 20 minutos.

5

Tritura las verduras con la ayuda de una batidora.

Si lo ves necesario, puedes rectificar el punto de sal y pimienta.

6

Sirve la crema caliente en boles y reparte por encima los dados de queso fresco, las pipas y un chorrito de aceite de oliva.



#### Importante

Recuerda seguir la receta bajo la supervisión de un adulto.

#### Consejo

Si te sobra crema, puedes congelarla y aprovecharla para otra ocasión.

# PRODUCTOS DE TEMPORADA

## Diciembre

### FRUTAS

- Manzanas rojas (gala, fuji, reineta)
- Manzana golden
- Mandarina
- Clementina
- Pera (williams, blanquilla, conference)
- Naranja
- Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

- Patata vieja o tardía
- Tomate
- Berenjena
- Zanahoria
- Judía verde
- Alcachofa
- Zanahoria
- Espinacas
- Escarola
- Lechuga
- Acelga
- Coliflor
- Calçot
- Guisantes
- Habas
- Puerro
- Col
- Apio
- Cebolla



### PESCADO Y MARISCO

- Galera
- Sepia
- Merluza
- Calamar
- Bonito
- Lenguado



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



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".

Comparte con tus alumnos y sus familias las instrucciones para realizar los trabajos manuales durante las vacaciones de Navidad. Al volver, podéis compartir los resultados y reflexiones con la clase.

## LA MESA MÁS NAVIDEÑA

### INSTRUCCIONES

- 1 Coge un tarro de cristal que tengas por casa, por ejemplo, uno de la mermelada o conservas, y límpialo bien.



- 2 Cuando el tarro esté limpio, coge las pinturas y decóralo a tu gusto. Puedes aprovechar para hacer detalles navideños como estrellas o copitos de nieve. Déjalo secar antes de volver a manipularlo.

- 3 Cuando la pintura esté seca, pega el CD en la base del bote con cola o silicona.



- 4 Dibuja las hojas sobre la espuma EVA con un lápiz y recórtalas posteriormente con unas tijeras.



#### Consejo

Si quieres que todas las hojas tengan la misma medida, recorta la primera y úsala como plantilla para el resto.

- 5 Cuando tengas todas recortadas, pégalas sobre el CD alrededor del tarro o bote, creando una especie de abanico con las diferentes capas.

Para que el resultado sea más bonito, puedes alternar "hojas" de diferentes colores.



### ¿QUÉ NECESITAREMOS?

- Un CD o DVD antiguo
- Un tarro de cristal
- Espuma EVA (de uno o varios colores)
- Tijeras
- Pegamento, cola o silicona
- Pintura acrílica. Si no tenemos en casa, podemos usar lápices de colores, rotuladores, ceras...
- Papel para reutilizar
- Cinta o espumillón
- Lápiz



¡Decora la parte exterior del tarro de cristal con un lazo o espumillón, para darle un toque navideño!



La decoración para tu mesa de Navidad está casi lista... Coge trozos de papel que puedas reutilizar y escribe tus propósitos para el año 2021, consejos o mensajes que quieras dejar a tu familia. Dóblalos e introdúcelos dentro del bote para leer después de la comida o la cena.

**¡Animales a hacer lo mismo y compartid vuestros deseos y propósitos para el año 2021!**

# LOS REGALOS MÁS SOSTENIBLES

Navidad es época de recibir y hacer regalos y queremos que los nuestros sean los más especiales.

¡Te presentamos la solución sin necesidad de comprar ningún material! ¿Sabías que puedes reutilizar todo tipo de objetos que tengas en casa para envolverlos? Además de una iniciativa sostenible, se trata de una idea original que sorprenderá a todo el mundo. Papel de periódico o revistas antiguas, tela, bolsas... ¡Todo vale!



## PAPEL DE PERIÓDICO O REVISTAS

Si quieres un resultado más elegante y uniforme, selecciona páginas del periódico donde predomine la letra por encima de las imágenes.

Las revistas, en cambio, darán un toque mucho más alegre al paquete, puedes aprovechar para hacer una especie de collage con diferentes colores e imágenes.

Aporta el toque final elaborando un lazo con el recorte de una tira del papel de la portada.



## REUTILIZAR OBJETOS COTIDIANOS

Bolsas de tela, de papel, sacos...

Envases de cartón: cajas de cereales, de zapatos... Puedes forrarlas, pintarlas o usarlas tal cual si te gusta su diseño.

## GUARDA LOS ENVOLTORIOS DE REGALOS DE AÑOS ANTERIORES

Cuando acabe la Navidad o los cumpleaños, puedes guardar todos los papeles que se hayan usado para envolver los regalos. De este modo, podrás utilizarlos al año siguiente.

La otra opción es depositarlos en el contenedor azul para que este material pueda ser reutilizado.



## PRENDAS DE ROPA QUE YA NO USAMOS

Camisas, polos, sábanas... Podemos dar una segunda vida a toda esta ropa que no usamos para crear regalos originales.

Pide permiso a tu familia para coger prendas de ropa antiguas o que ya no se puedan aprovechar para vestir.

Cuando hayas conseguido camisas, camisetas, pantalones y telas, solo necesitarás unas tijeras para darle la forma que más te guste para envolver tus paquetes.

### Consejo

Ten en cuenta que, aunque te guíes por la medida del paquete, tendrás que dejar siempre algo más de tela de margen (un palmo aproximadamente) antes de recortar para poder envolver sin problema. Cierra el regalo... con imperdibles o con nudos, ¡para que la tela no se caiga y el envoltorio sea perfecto!

### ¿Sabías que...?

En Japón, esta técnica se conoce con el nombre de *furoshiki*. Tradicionalmente, era una tela cuadrada que se usaba para envolver todo tipo de objetos, uniendo los extremos con nudos.

A pesar de que se dejó de usar hace muchos años, el Ministerio de Medio Ambiente japonés está promoviendo esta antigua costumbre mediante una serie de campañas para dar una segunda vida a prendas de ropa que ya no se usan y envolver los regalos de una forma original.



Siguiendo el mismo procedimiento que para envolver los regalos, ¡puedes crear fantásticas bolsas de tela para guardar todo el que quieras!



# ENTREVISTA GRETA THUNBERG



En el boletín de este mes conoceréis un poco más a Greta Thunberg, la joven activista sueca que ha revolucionado la defensa del medio ambiente entre los más jóvenes.

¿Habéis oído hablar de Greta Thunberg alguna vez? ¿Qué sabéis sobre su activismo?

## LA HISTORIA DE GRETA THUNBERG

Nació en Suecia en 2003 y se ha convertido en una de las activistas más jóvenes y con más influencia del momento, llegando a la Organización de las Naciones Unidas para dar voz a la lucha contra el cambio climático.

Greta Thunberg empezó su activismo en casa, intentando cambiar pequeños hábitos. Lo primero que hizo, junto con su familia, fue renunciar a utilizar los medios de transporte contaminantes y reducir su consumo de carne.

Nunca viaja en avión por considerarlo un medio de transporte demasiado contaminante. Acostumbra a viajar en barcos de vela o catamaranes por sus bajas emisiones de CO<sup>2</sup> a la atmósfera.

En el año 2018 se manifestó en el Parlamento sueco por la falta de acciones para frenar el cambio climático.

En septiembre del mismo año, creó el movimiento *Friday's for Future* para dar continuidad a su protesta. *Friday's for Future* es un movimiento estudiantil que ha adquirido fuerza en el ámbito internacional.

La primera huelga estudiantil se hizo el 15 de marzo de 2019 y se siguió en 2000 ciudades del mundo. La segunda se hizo el 24 de mayo del mismo año y participaron más de un millón de personas en manifestaciones en más de 125 países.

Con solo dieciséis años, asistió a la Cumbre sobre el Clima de la ONU para expresar su preocupación por el futuro del planeta. También ha asistido a cumbres sobre el cambio climático en Estocolmo, Helsinki, Londres, Polonia y Bruselas, entre otras.

### DESPUÉS DE PRESENTAR A GRETA A TUS ALUMNOS PUEDES REALIZAR DIFERENTES DINÁMICAS:

#### Plantear algunas preguntas al grupo:

Por ejemplo: ¿Qué es lo que más te llama la atención sobre "las acciones" de Greta Thunberg?

#### Jugar a verdadero/falso:

Cambia alguna información y pregunta al alumnado si la afirmación es verdadera o falsa.

Por ejemplo: "Greta Thunberg empezó su activismo saliendo en televisión." FALSO.

#### Haz una reflexión final para animar al alumnado a actuar:

Greta empezó su activismo en casa, mediante pequeñas acciones como dejar de usar medios de transporte contaminantes. Todos podemos seguir los pasos de Greta y mejorar el entorno que nos rodea con pequeñas acciones más responsables.

¿Qué cambios creéis que podríais aportar en vuestro día a día para reducir nuestra huella en el planeta?

### ¿QUÉ ES LA ONU?

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) es un organismo internacional que nació en 1945, después de la Segunda Guerra Mundial, como necesidad para mantener la paz, la seguridad y la armonía entre países.

Hoy en día, otro de sus objetivos principales es impulsar las "relaciones de amistad" entre países, velando por la igualdad de derechos y la libre determinación de los pueblos.

La ONU cuenta actualmente con 193 países miembros, divididos entre la Asamblea General y el Consejo de Seguridad.

La ONU celebra reuniones sobre diferentes temáticas (económicas, sociales, medioambientales...), las cuales denomina "cumbres".





# 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.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE VS. ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Los **alimentos procesados** son alimentos naturales (o mínimamente procesados) que acostumbran a tener 2 o 3 ingredientes como máximo.



¿Sabías que un tercio de las calorías que consumimos diariamente provienen de alimentos ultraprocesados, así como el 80% de todos los azúcares añadidos?



Los **alimentos ultraprocesados** se crean a partir de procesos industriales y acostumbran a incorporar aditivos para alargar la vida útil y alterar su gusto o aspecto.



Elegir **alimentos cultivados localmente** será la opción más responsable si respetamos que sean de temporada en la zona donde vivimos.



Producir ultraprocesados genera una gran cantidad de residuos en comparación a los frescos o procesados.

El consumo de alimentos de proximidad, además de ser saludable, favorece el desarrollo rural.

### Consejo

¡Compremos en cooperativas agrarias, mercados municipales y tiendas de barrio para incentivar el comercio local!



# NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA



¿Quién decía que quedarse en casa es aburrido? A continuación, te presentamos una serie de actividades para que animes a tus alumnos a realizarlas durante las vacaciones y disfrutarlas en familia.

## Actividad virtual

### JUEGA A "LA MISIÓN DE TIX Y LOY"

Uno de los objetivos principales del proyecto "Elige bueno, elige sano" es promover una alimentación saludable y responsable en el ámbito familiar.

Por este motivo, presentamos una de las novedades más especiales: "La misión de Tix y Loy", un recurso interactivo desarrollado por pedagogos expertos y dietistas-nutricionistas.

#### La misión de Tix y Loy

"La misión de Tix y Loy" es una acción educativa virtual en formato juego que da continuidad al proyecto "Elige bueno, elige sano".

Los niños y las niñas pasarán por cuatro retos para conseguir una misión: ¡Encontrar las claves de una vida saludable y responsable! Podrán realizar el juego de forma autónoma o junto con sus familias.

Tiene una duración aproximada de 30 minutos y está adaptado a tres niveles de dificultad, según la etapa escolar correspondiente (de primero hasta 6º de Primaria). El juego permite disfrutar de una experiencia interactiva con los contenidos del proyecto, favoreciendo la motivación y la atención del alumnado.



Para jugar, puedes acceder a través de [la web](#).

Si eres profesor/a, comparte la web con tus alumnos y sus familias y animálos a jugar en Navidad!

## Actividad familiar

### NAVIDAD, TIEMPO DE COMPARTIR COMIDAS Y REFLEXIONES

#### El concurso

#### "¡Mis pequeños cambios para comer mejor!"

La iniciativa que proponemos consiste en pensar, en familia, tres pequeños cambios que podríais hacer para que vuestra alimentación sea más saludable. Te damos un ejemplo: sustituir algunos alimentos por la versión integral.

Estamos seguros de que, gracias a los conocimientos adquiridos durante el proyecto, podréis detectar fácilmente tres aspectos mejorables de vuestra dieta y proponer una alternativa saludable.

Pero esto no es todo... los cambios tienen que venir acompañados de un dibujo creativo y ¡podrás ganar fantásticos premios!

Cuando tengáis claros los cambios, queremos que acompañéis vuestra explicación de un dibujo original.

¡Solo faltará enviar vuestra participación y dejarnos boquiabiertos!

Si eres profesor/a, no dudes en animar a tus alumnos a participar en esta iniciativa que potenciará la tarea compartida en familia y el pensamiento crítico de los niños y niñas y la reflexión sobre nuestros hábitos.

Si sus dibujos están entre los mejores, ganarán premios como bicicletas de montaña o pulseras inteligentes para hacer actividad física e impulsar un estilo de vida saludable.



Puedes descargar la plantilla del concurso a través de [la web](#).

Después de Navidad, recoge todas las participaciones y envíalas:



Por correo postal:

C/ Tuset, 23-25 Piso 4º. 08006, Barcelona.



Por e-mail:

[eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es](mailto:eligebueno.eligesano@proyectoeducativo.es)

O anima a las familias a hacémoslas llegar ellas mismas.

Las bases legales del concurso se pueden consultar en la web del proyecto.







Visita la página web del proyecto [www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)  
para descargar todos los materiales y recursos del proyecto.

¡Hasta pronto!

**PRÓXIMO BOLETÍN TRIMESTRAL EN ENERO DE 2021**