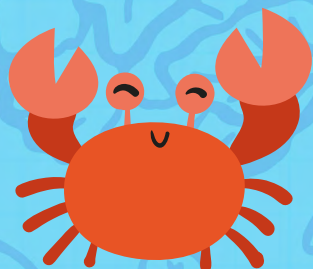




# ¡Un verano de color azul!

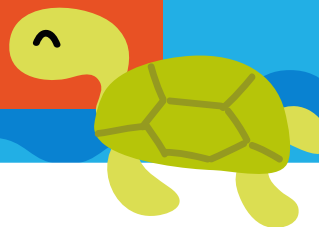
¡Descubre todas  
las actividades de  
esta entrega!

## EXPLORADORES DE OCÉANOS Y MARES



Con estas actividades, serás un auténtico explorador, así que prepárate para vivir muchas aventuras, ¡en familia o en el aula!

Recetas, actividades y mucho más para que los peques se diviertan aprendiendo hábitos saludables.



Estas son las secciones del boletín que hemos preparado. ¡Descúbrelas!

### APERITIVOS FESTIVOS

#### El pescado escondido

01



### HAGAMOS MANUALIDADES

#### La guirnalda del mar

02



### UNÁMONOS

#### La carta del equipo azul

03



¿Os imagináis convertir una lata de atún en un delicioso paté? Es una forma muy fácil de descubrir otras formas de comer pescado.

Además, con esta receta, una simple tostada se convertirá en todo un reto. ¡Seguid leyendo!

### - Ingredientes -



**Rebanada de pan**



**2 latas de atún al natural**



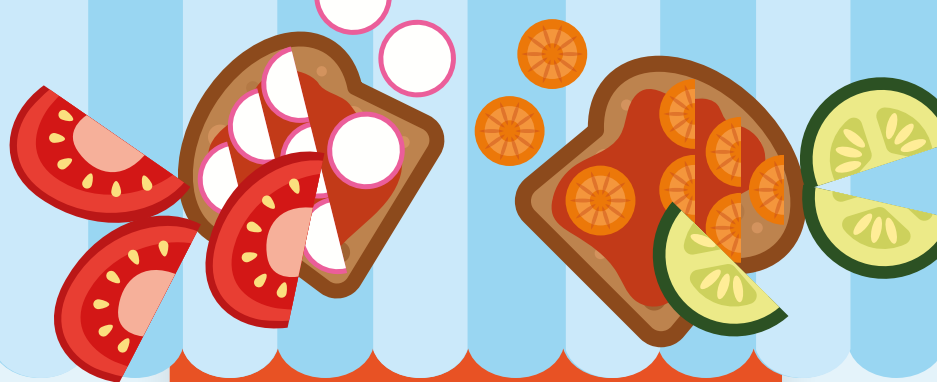
**Queso para untar**  
Cucharada y media



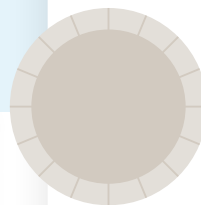
**Tomate natural triturado**  
Una cucharada



**Verduras de temporada**  
(Zanahoria, pepinos, tomates, rábanos...)



### - Utensilios necesarios -



Cuenco o plato

Tenedor

Cuchara

Tarro de cristal

Cuchillo para el profesorado

Platos de cartón

Servilletas



**Estas cantidades son para 4 personas, pensando en que los alumnos preparen la receta con sus familias.**

Si hacéis el paté en clase y quieres que cada alumno tenga su tostada, ajusta las cantidades según el número de niños.

Por ejemplo, para 20 alumnos, necesitarás 10 latas de atún, 5 cucharadas de tomate y entre 5 y 6 de queso para untar.

## El paté

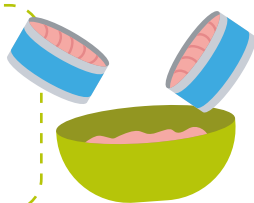
1

Antes de empezar a preparar la tostada, asegúrate de lavar, pelar y cortar las verduras en pequeños trozos. Resérvalas.



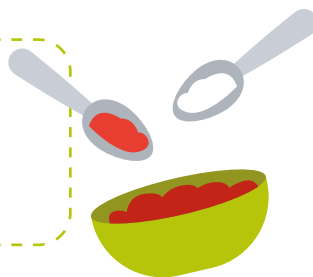
2

Prepara el atún volcando las latas en un cuenco o plato.



3

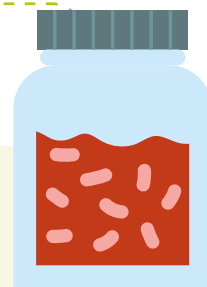
Añade las cucharadas de queso para untar y de tomate.



4

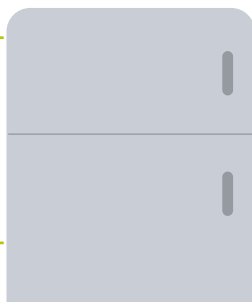
Mezcla todo bien y guárdalo en un tarro de cristal.

Los tarros de vidrio son mejores para el planeta: así no utilizamos plástico y no cambia el sabor del paté cuando lo pones en la nevera.



5

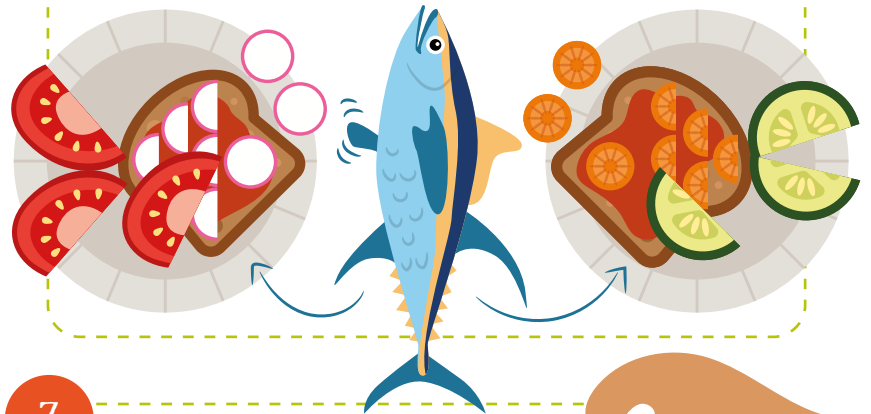
Déjalo en la nevera un par de horas.



## Bienvenido a clase, señor Atún

6

Prepara dos ejemplos de tostadas para inspirar a tus alumnos y presentarles al señor Atún.



7

Ayuda a cada alumno a preparar su tostada untándola con paté y acompañándola de las verduras que quiera para crear su versión favorita.



### ¡JUGAMOS EN CASA!

Anímalos a hacer la receta con alguien de su familia, que será su cómplice en un juego muy divertido.

Juntos deberán preparar la tostada del señor Atún y otro familiar adivinará de qué pescado se trata.

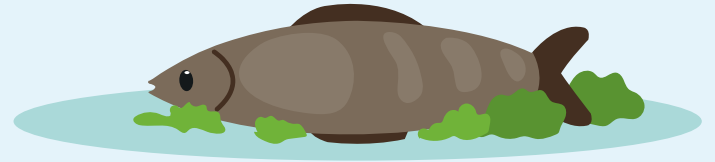


Si os sobran pescados o marisco en casa, también podéis hacer el paté con estos alimentos.

Estarán deliciosos y evitamos el desperdicio alimentario.

# - ¿Pescado o marisco? -

El pescado y el marisco son dos alimentos muy saludables y nutritivos. Por eso, deberíamos comerlos **entre 2 y 3 veces a la semana**.



## ¿Sabes sus diferencias?

Tienen vértebras y espinas.



Les gusta nadar en el fondo de mares, ríos y océanos.

PESCADO

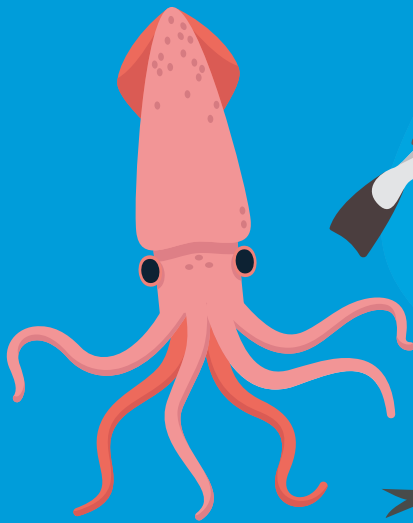
No tienen espinas (pueden tener concha, cáscara, caparazón, patas blandas...)



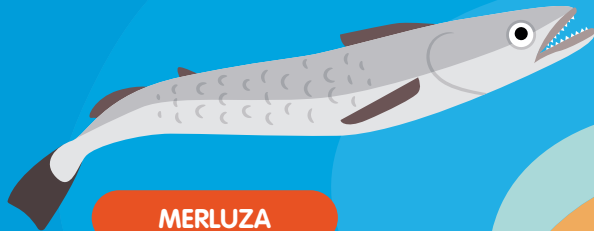
Prefieren acercarse más a la orilla.

MARISCO

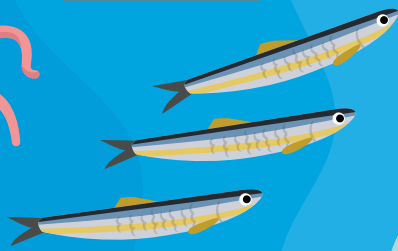
## Cuanto más frescos, ¡mejor!



CALAMAR



MERLUZA



BOQUERÓN / ANCHOA

Si los pescados y el marisco vienen desde muy lejos, ya no están tan frescos. Lo ideal es que sean de proximidad y de temporada porque así tendrán todo su sabor.

¿Cuál es tu pescado o marisco favorito?


**- Materiales -**

Bolsa, saco o caja

Tarjetas para colorear

Lápices de colores

Cuerda fina o hilo de yute

**Somos exploradores de peces**

En el mar hay muchos tipos de pescados y variedades de marisco, con formas y colores increíbles. ¡Es el momento de descubrirlos!

**CONSEJO PARA EDUCACIÓN INFANTIL 1**


Puedes releer con tu alumnado el cuento de la Guía Didáctica "El bigote del señor Pepe", en el que aparecen algunos pescados y tipos de marisco como el pulpo, el salmón, el rape o las sardinas. Así, los niños recordarán algunos de los nombres que después verán ilustrados.



1

**Descubrimos el mundo marino**

En una bolsa o en un saco, pon diferentes tarjetas con ilustraciones sencillas, adaptadas a la edad de tu alumnado, para colorear pescados y diferentes tipos de marisco, junto al nombre de cada uno.

Recuerda incluir los que protagonizan el cuento.



3

**Pintamos los dibujos**

Los niños colorean las tarjetas. ¡Arriba la creatividad!



2

**Cada niño escoge una tarjeta**

Cuando todos tienen la suya, se ponen en común para comentar algunas curiosidades y adivinar cómo serán otros aspectos:

¿Cuántas aletas tienen?

¿Qué color tendrán?

¿Habéis visto estos peces en la pescadería?

¿Los habéis probado alguna vez?

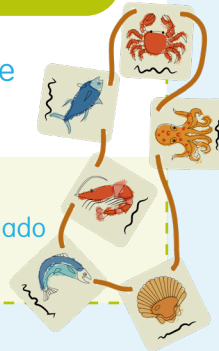
Aprovecha para enseñarles imágenes en el ordenador o en la pizarra digital y así podrán descubrir qué colores tienen realmente.

4

**Hacemos la guirnalda**

Es muy fácil: solo tenemos que unir todas las tarjetas.

Para crear la guirnalda, las tarjetas deberán tener un agujero en cada lado por el que pasaremos la cuerda.


**¿Y si colgáis la guirnalda en clase?**

Así siempre recordaréis quiénes son vuestros amigos de los océanos y mares.

03

UNÁMONOS

*La carta del equipo azul*

¿Os habéis enterado? Vuestra clase ha recibido una carta de parte de alguien muy especial: ¡es el mar! ¿Queréis saber qué os quiere contar?

En esta actividad, tomaremos conciencia de la importancia de cuidar de los mares y océanos con pequeños gestos. Para demostrar nuestro compromiso, haremos un mural y lo firmaremos de una forma muy especial.

*- Una misión responsable y sostenible -*

*Todo empieza descubriendo un mensaje...*

Explica que has recibido una carta en la que el mar os pide ayuda para combatir los problemas de contaminación.

Si las aguas no están limpias, las especies de plantas y animales marinos, como el atún o el calamar que hemos visto en las actividades anteriores, no pueden vivir de forma saludable. ¡Por eso os necesitan!

*Hablamos de la contaminación*

Los mares y los océanos son necesarios para el planeta. Si los ensuciamos, tenemos un serio problema porque esto es todo lo que hacen por nosotros:



Nos dan gran parte del aire que respiramos

Hacen que el planeta tenga buena temperatura



Nos dan alimentos

Son la casa de muchos animales

*Aprendemos a cuidarlos*

Comenta algunos consejos que todos podemos seguir fácilmente:



**APOYAR LA PESCA SOSTENIBLE**

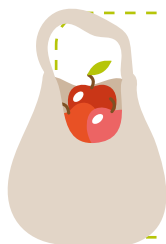
Este tipo de pesca cuida los peces y el marisco para que las especies no se acaben y puedan seguir creciendo en el fondo del mar.

**Consejo para los peques saludables:** Si vas a la compra con tu familia, busca este sello y recuérdales que es mejor la pesca sostenible.



**NO TIRAR NADA EN EL AGUA O EN LA ARENA DE LA PLAYA**

Os podéis llevar una bolsa para recogerlo todo o utilizar los cubos que hay en la playa.



**USAR MENOS PLÁSTICO**

Muchas veces, el plástico que se tira puede llegar al mar por el viento o la lluvia. Para no contaminar la casa de los peces, recicla o usa otros envases como el vidrio. ¡También es mejor para los océanos!



## - Creamos un mural todos juntos -

Para demostrar lo que hemos aprendido, dibujamos o pegamos fotografías de lo que no debemos tirar en el mar o en la arena.

¡Aquí os dejamos algunos ejemplos!



BRICK DE ZUMO



ENVOLTORIO DE BOCADILLOS



PIEL DE FRUTA



BOLSAS DE PLÁSTICO



PAJITAS



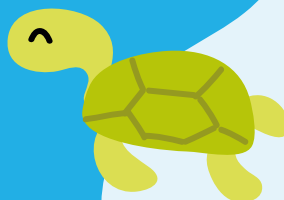
BOTELLAS DE AGUA

Por último, firmamos el mural

Como símbolo de vuestro compromiso, solo os queda firmar en el mural. Lo haréis pintando con la huella de vuestro dedo en color azul para recordar que...



¡Cuidar los océanos y los mares está en nuestras manos!



YA TENEMOS GANADORES DEL CONCURSO  
*¡Yo elijo alimentos saludables!*



PRIMER CICLO INFANTIL  
Escola Infantil Little Ducky



SEGUNDO CICLO INFANTIL  
Escola El Turó

¡FELICIDADES!

- El viaje por los hábitos saludables continúa... -

## ¡Seguimos aprendiendo en casa!

Nuestra web está llena de sorpresas: cuentos, juegos, cápsulas de información y mucho más para promover la alimentación saludable y pasar tiempo en familia.

[www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)



Recuerda:  
si es bueno y es sano...  
¡lo tiene todo para cuidarte y  
proteger el planeta!