



## RECETAS DEL MUNDO

Viajar hasta África ahora es posible gracias a la nueva entrega de nuestro boletín. ¡Conoce un poco más sobre su gastronomía, costumbres y recetas sin salir del aula!

págs. 2-3

## UN CAMINO SALUDABLE PARA HACER... ¡JUNTOS!

¿Cuánto sabe tu familia sobre alimentación saludable y hábitos responsables? Ponles a prueba con divertidas actividades y aprended juntos.

pág. 6

## CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Mejora tus hábitos y conviértete en un consumidor responsable gracias a nuestros consejos.

pág. 4

## NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

Conoce toda la actualidad de la alimentación saludable. En este número, te mostramos las diferencias entre el veganismo y el vegetarianismo. ¡Cuéntaselo a tu alumnado!

pág. 5

## PARA APRENDER Y DIVERTIRNOS

Aprender también puede ser un juego. Completa los pasatiempos más divertidos para poner en práctica todo lo que has aprendido.

págs. 7-8



# I. RECETAS DEL MUNDO

En este boletín nos trasladamos hasta África para conocer un poco más de las culturas de este continente a través de su gastronomía.

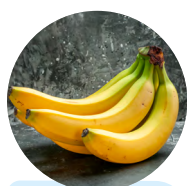
## INGREDIENTES DE LA COCINA AFRICANA

Los ingredientes principales usados en la cocina africana son tan extensos y variados como los países que componen el continente. Constituyen una dieta amplia, rica y variada.

En su gastronomía se ven representadas las distintas culturas a través de diversas técnicas e ingredientes que se relacionan directamente con las costumbres tradicionales de los países.



### ENTRE LOS ALIMENTOS TÍPICOS, UTILIZADOS PARA DISTINTAS ELABORACIONES, DESTACAN:



BANANA



CUSCÚS



MANDIOCA



CACAHUETE



ARROZ



MAÍZ



BATATA

## CARACTERÍSTICAS ESPECIALES



Actualmente, la cocina africana combina **cereales**, **legumbres** (sobre todo las lentejas) y **verduras** en sus platos.



En muchas regiones de África la **carne** solo se usa como **condimento** para aportar sabor a los platos, a diferencia del continente europeo, donde suele ser uno de los alimentos principales.



En cuanto a los **postres**, suelen preferir el alimento más saludable de todos: **¡la fruta!**



Para los **snacks**, suelen optar por **sabores picantes** o el **azúcar de caña**.

Los alimentos no solo nos aportan los nutrientes que el cuerpo necesita para desarrollar todas sus funciones, sino que además tienen:

#### VALOR CULTURAL

Reflejan parte de nuestra historia y costumbres.

#### VALOR SOCIAL

La hora de comer también es un momento para compartir con nuestros seres queridos.



## RETO PARA TU ALUMNADO

En la mayoría de países de África, la comida es muy importante para la vida social diaria. En estas culturas, le dan mucha importancia a la hospitalidad. Normalmente, la llegada de un invitado significa una invitación a comer y se consideraría de mala educación no ofrecerlo o rechazarlo.

Sabiendo esta información, reta a tu clase para que, durante una semana, aproveche las comidas para conocerse mejor con las personas que les rodean: en casa con la familia, con los amigos si se quedan a comer en el comedor escolar...

¡Comer también puede ser un buen momento para compartir anécdotas y hacer nuevos amigos!



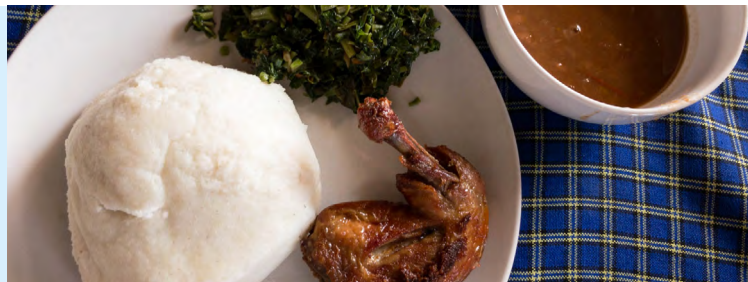


# APRENDEMOS A COCINAR UGALI

Ahora que sabemos un poco más de las costumbres gastronómicas africanas, es momento de elaborar una **receta originaria de Uganda**.

El ugali es una **especie de pan** que suele acompañar a la mayoría de platos o guisos.

Su preparación es realmente sencilla, por lo que **podréis preparar ugali perfectamente en clase** y... ¡convertir esta receta en una experiencia de aprendizaje y diversión!



## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- 3 tazas de agua hirviendo
- 1 taza de agua fría



## UTENSILIOS

- Cacerola grande
- Microondas
- Bol grande
- Cuchara de madera
- Cuchillo
- Taza
- Plato llano

### ¡IMPORTANTE!

Todas las elaboraciones de la receta se deberán hacer bajo la supervisión de un adulto.

## ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

**1** Busca una estancia, como el comedor, donde puedas usar el microondas. En ese espacio es donde elaboraréis la receta.

**2** Vierte una taza de agua fría dentro de una olla y añade la harina de maíz. Hazlo lentamente y espolvoreándola.

**3** Debes ir removiéndola con una cuchara de madera, de manera envolvente, a medida que se vaya agregando para que se mezclen.

**4** Vierte tres tazas de agua dentro de un bol de tamaño grande y ponlo en el microondas para calentar durante unos minutos, a temperatura alta. Es fundamental que el agua esté muy caliente para que la masa se cueza.

**5** Cuando el agua esté caliente, viértela dentro de la olla donde se encontraba la mezcla de agua fría y harina de maíz.

**6** Remueve la mezcla dentro de la olla con una cuchara de madera. Es importante que el movimiento sea constante y uniforme, deshaciendo los grumos que se vayan formando.

**7** **CONSEJO:** Si detectas que la masa no es lo suficientemente espesa, añade una taza más de harina de maíz o las que vayas considerando necesarias para conseguir la textura deseada.

**8** Cuando la masa haya crecido (hasta los bordes de la cacerola si se trata de un recipiente de tamaño mediano; si es más grande, hasta aproximadamente la mitad) y tenga una textura parecida al puré de patatas, es momento de verter la masa en un plato, con ayuda de una cuchara de madera para no quemarnos. ¡La masa estará caliente!

**9** Corta el ugali en trozos de mas o menos el tamaño de una mano, usando un cuchillo.

**10** Cuando se haya enfriado, coge una porción con los dedos para moldear la masa y crear una bola del tamaño que quepa en tu mano.

**11** Cuando tenga la forma deseada, puedes aplanarla un poco con la mano para que adopte la forma de una tortita.

**12** Habiendo seguido estos pasos, el ugali estará listo para servirse junto a cualquier ensalada o vegetales, cualquier caldo o incluso pescado. También puede comerse solo, similar a nuestro pan!

## 2. CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



Una de las claves para evitar el desperdicio alimentario consiste en **planificar el menú**. Repasa con tu clase algunos consejos para adquirir mejores hábitos en la organización.



### PENSAR EL MENÚ

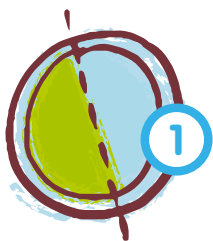
Os ayudará a tener una visión general de los productos que realmente necesitáis y garantizar que vuestra dieta es variada y equilibrada.

### PREPARAR LA LISTA DE LA COMPRA EN FAMILIA

Es importante aprender a priorizar aquellos alimentos realmente necesarios.

Recordad que, en caso de exceso en la compra, una acción responsable será congelar estos alimentos para evitar su desperdicio.

## CONSEJOS PARA CREAR LOS PLATOS EQUILIBRADOS



Al menos la mitad del plato de la comida o cena debe estar formado por **verduras o alguna elaboración que las contenga**: cremas, lasañas vegetales...

Se acompañan de: **legumbres, cereales, huevo, carne o pescado**.

Podemos cocinarlas a la plancha, al horno o al vapor. ¡Existen opciones muy ricas y variadas para evitar los fritos!



Para el postre, elegir **fruta de temporada** en cualquiera de sus variedades (entera, en ensalada, asada...)

En función de la edad, también se recomiendan **2 o 3 lácteos al día**.



¡Y recordad consumir mucha **agua** durante el día!

## DISEÑA EL MENÚ IDEAL



### ELIGE LA BASE DE TU PLATO

espinacas, zanahoria, acelgas, brócoli, coliflor...

### AHORA ELIGE UN COMPLEMENTO PARA ACOMPAÑAR LAS VERDURAS



arroz, quinoa, pasta...

garbanzos, lentejas, alubias...

huevo/carne/pescado: a la plancha, al horno...

### Y PARA ACABAR...



yogur



fruta

¡Combinando las opciones podrás crear infinidad de platos y recetas!  
¡Compártelos con la clase!

## RETO PARA TU ALUMNADO

Después de explicarles la frecuencia de consumo recomendada para cada alimento, anima a tu clase a diseñar su menú ideal teniendo en cuenta que debe ser lo más equilibrado posible.

¿Se te ocurre alguna otra idea de menú sano y equilibrado?



# 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO



## ¡CONOCE LAS DIFERENCIAS ENTRE VEGETARIANISMO Y VEGANISMO!

Seguro que a todos nos suena el término “vegetariano” o “vegano”, porque conocemos a alguien que lo es o porque lo hemos visto en el menú de un restaurante o en algún producto cuando hemos ido con nuestra familia al supermercado.

Actualmente, mucha gente opta por este tipo de dieta, ya sea por cuestiones éticas, por motivos de salud (a causa

de alguna intolerancia) o porque simplemente prefieren consumir el producto de origen vegetal por encima del producto de origen animal.

Aunque vegetarianismo y veganismo nos pueden sonar parecidos, debéis saber que existen algunas diferencias entre estos dos tipos de dietas.

### ¿SABÍAS QUE...?

**También podemos contribuir al bienestar animal:**

Si nuestra dieta incluye productos de origen animal, fijémonos en que los productos tengan sellos que avalen una crianza responsable y ética.



Pregunta a tu alumnado si conoce algunas de las principales diferencias entre ambos tipos de dieta o si alguno de ellos sigue este tipo de alimentación.

### DIETA VEGETARIANA

Aunque no incorpora carne ni pescado, puede añadir a su dieta: huevos, leche, queso... Y algunos otros productos de origen animal.

**Por ello, dentro del vegetarianismo, existen algunas variantes como:**

#### El ovolactovegetarianismo

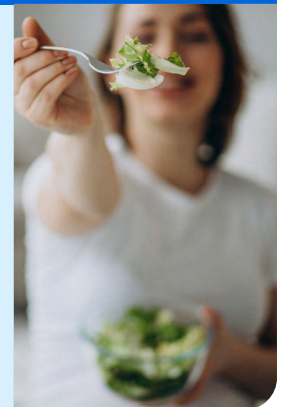
Incluye productos lácteos y huevos en su dieta.

#### El ovovegetarianismo

Incluye huevos en su dieta.

### DIETA VEGANA

Consistirá únicamente en productos de origen vegetal (frutas, verduras, hortalizas, legumbres...), es decir, no incorporará ningún alimento de origen animal.



Tu alumnado ya conoce las principales diferencias entre ambos tipos de dieta; es hora de poner a prueba sus conocimientos sobre productos veganos y vegetarianos.



#### TOFU

Derivado de la leche de soja que cuenta con gran cantidad de proteínas, calcio y minerales.



#### SEITÁN

Conocido como carne vegetal, consiste en un preparado hecho de gluten de trigo. ¡Es fuente de proteínas!



#### KALE

Hortaliza de la familia de la col. Aporta un alto valor nutritivo, vitaminas y minerales.



#### ALGAS

Ricas en calcio y minerales, principalmente, el yodo.



#### SOJA TEXTURIZADA

Se puede condimentar con distintas especias y tiene un alto contenido en proteína.



#### BEBIDAS VEGETALES

Soja, almendras, arroz... Existe una amplia variedad de opciones. Algunas están enriquecidas con calcio y vitamina B-12.

## RETO PARA TU ALUMNADO

Anima a tu clase a probar los productos vegetarianos y veganos, y recuérdales la importancia de incluir productos de origen vegetal en cualquier tipo de dieta.

¡Ahora es el momento de ponerse creativos! Anima a tu alumnado a crear **2 menús** distintos, **uno vegetariano y uno vegano**, con los productos que consideren convenientes. ¡Compartidlos con la clase al terminar y anima a cocinarlos en familia!

## 4. UN CAMINO SALUDABLE PARA HACER... ¡JUNTOS!



Es momento de poner en práctica los conocimientos aprendidos ¿y qué mejor que hacerlo en familia?

### EL BATCH COOKING

El *batch cooking* es una **práctica responsable** que, además de **reducir el desperdicio alimentario**, contribuirá a que consigamos una **dieta equilibrada y saludable**.

Su punto fuerte es que **nos ayuda a ahorrar mucho tiempo durante la semana**, ya que solo tendremos que dedicar unas horas del día que escojamos a **planificar, cocinar y almacenar** todo lo que comeremos durante la semana.

Además de ahorrarnos tiempo, es una opción que nos facilitará **aprender a comer mejor a largo plazo**, ya que la previa planificación nos permitirá priorizar alimentos saludables, evitando recurrir a opciones precocinadas.



### RETO PARA TU ALUMNADO

Pregúntales si han oído hablar del *batch cooking* y explícales en qué consiste.

Propón a tu clase buscar un día a la semana para idear y preparar el menú semanal junto a su familia y practicar esta técnica. ¡Sábado y domingo suelen ser una buena opción!

### CONSEJOS PARA UN BATCH COOKING EFICIENTE



Usa verduras y hortalizas como base para las recetas.



Prioriza los alimentos frescos y de temporada.



Fíjate siempre en la frecuencia de consumo de los alimentos y en su fecha de caducidad.



Reutiliza ingredientes para crear nuevas elaboraciones. ¡No tires las sobras!



Procura tener el espacio bien organizado para que puedas almacenar los táperes con tus elaboraciones para toda la semana.

INFORMACIÓN  
PARA  
FAMILIAS

En la [página web de Caprabo](#), podréis consultar algunas recetas para iniciaros en el *batch cooking*.



Aprovecha los momentos en familia para participar en el concurso "Mis pequeños cambios para comer mejor"

Infórmate aquí

# 5. PARA APRENDER Y DIVERTIRNOS



## PASATIEMPO 1: ENTREVISTA

Por grupos, **preparad una entrevista** para conocer las **costumbres** y los **hábitos** de vuestros compañeros/as y docentes a la hora de comer.

Junto a quién coméis habitualmente, qué platos sabéis cocinar, en qué celebraciones preparáis platos especiales...

**¡Al terminar, compartid las respuestas con toda la clase para ver cuánto tenéis en común!**

NOMBRE ENTREVISTADORES/AS

NOMBRE ENTREVISTADO/A

1 ¿Con quién compartes las comidas en el día a día? ¿Sigues rutinas diferentes los fines de semana?

---

2

---

3

---

## PASATIEMPO 2: SOPA DE LETRAS

¡Encuentra los **6 productos veganos** para crear nuestra sopa saludable!

---



---



---



---



---

V	N	D	K	S	X	H	U	E	V	O	S
B	W	S	A	G	L	A	M	R	U	H	O
C	E	R	D	O	A	T	O	F	U	I	J
U	R	J	I	B	B	W	X	J	L	K	A
L	O	Z	O	C	K	W	P	O	L	L	O
S	E	I	T	Á	N	A	S	C	L	V	T
D	S	I	L	I	Q	L	K	D	R	C	
U	T	P	J	X	K	L	P	E	P	F	Z
L	E	C	H	E	D	E	A	R	R	O	Z

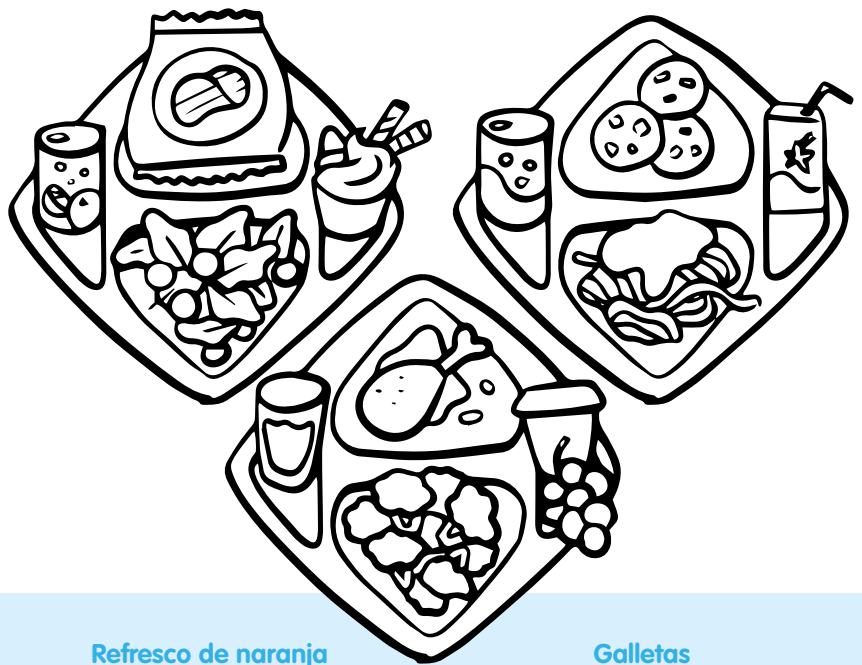
ALGAS / TOFU / SEITÄN / SOJA / KALE / LECHE DE ARROZ

### PASATIEMPO 3: COLOREA LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE

Cuando comemos fuera de casa, también se recomienda priorizar la opción más equilibrada, en la medida de lo posible.

Los restaurantes ofrecen mucha variedad, pero ¿sabrías encontrar el plato más saludable entre las siguientes opciones?

Colorea el menú que hayas elegido.



Sustituye los siguientes dulces que aparecen en los menús por una opción más saludable, que ayude a componer menús más equilibrados.

Recuerda que las galletas, las gominolas, los batidos... son productos que podemos consumir solo de vez en cuando.

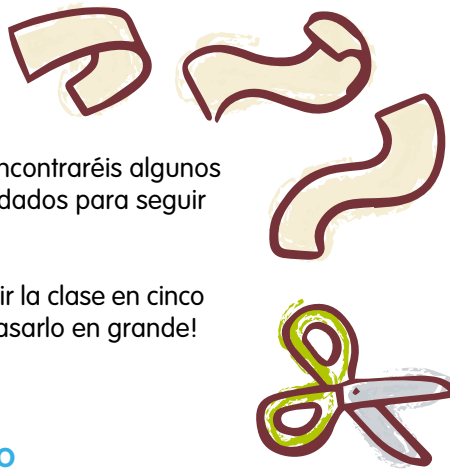
**Refresco de naranja**  
podemos sustituirlo por

**Galletas**  
podemos sustituirlas por

**Batido de vainilla**  
podemos sustituirlo por

**Gaseosa**  
podemos sustituirla por

### PASATIEMPO 4: BINGO SALUDABLE



En este bingo saludable encontraréis algunos de los alimentos recomendados para seguir una dieta equilibrada.

¡Tan solo necesitaréis dividir la clase en cinco grupos para empezar a pasarlo en grande!

#### INSTRUCCIONES DE JUEGO

- 1 Divide la clase en grupos y reparte a cada grupo un cartón. Escribe en papelitos los nombres de todos los alimentos que aparecen en el bingo saludables, dóblalos por la mitad a partes iguales y mézclalos: TOMATE, LECHE, HUEVOS, COLIFLOR, POLLO, YOGUR, PATATA, LECHUGA, MAÍZ, CEREALES, PIÑA.
- 2 Sacar un papel distinto en cada turno y leer en voz alta. Si el alumnado tiene el producto que has mencionado en su tablero, debe tacharlo.
- 3 El equipo que tache antes todos los alimentos y diga: "¡BINGO SALUDABLE!" será el ganador.
- 4 Para obtener una victoria completa, el equipo ganador deberá compartir con la clase un consejo sobre hábitos saludables y responsables.

★	TOMATE	LECHE
POLLO	HUEVOS	★
COLIFLOR	YOGUR	PATATA
YOGUR	HUEVOS	★
POLLO	LECHUGA	COLIFLOR
★	LECHE	TOMATE
POLLO	TOMATE	★
COLIFLOR	LECHE	MAÍZ
HUEVOS	★	YOGUR
POLLO	HUEVOS	LECHE
YOGUR	★	TOMATE
CEREALES	COLIFLOR	★
★	COLIFLOR	POLLO
YOGUR	TOMATE	PIÑA
LECHE	★	HUEVOS



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

¡HASTA PRONTO!