



# BOLETÍN TRIMESTRAL ELIGE BUENO, ELIGE SANO



## CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Evitar el desperdicio alimentario nunca fue tan sencillo. Descubre cómo aprender a mejorar tus hábitos a través de divertidos consejos y proyectos.


pág. 4



## NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

Te acercamos los temas más actuales sobre alimentación saludable y responsable para que te conviertas en todo un experto.

pág. 5



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

¿Sabrías cómo poner en práctica todos tus conocimientos saludables con la familia? Te animamos a hacerlo a través de una divertida actividad.

pág. 6



## PARA APRENDER Y DIVERTIRNOS

¡También se puede aprender jugando! No te pierdas nuestros divertidos y educativos pasatiempos.

pág. 7-8

## RECETAS DE MUNDO

Acércate un poco más a la cultura asiática a través de su gastronomía y pon en práctica tus habilidades culinarias gracias a nuestra deliciosa receta.

pág. 2-3

# I. RECETAS DEL MUNDO

En este boletín, nos trasladamos hasta Asia para conocer un poco más de su cultura a través de su gastronomía.

## INGREDIENTES DE LA COCINA ASIÁTICA

La gastronomía asiática es muy **extensa** y **variada** en cuanto a sabores, olores e incluso colores.

Engloba la cocina china, la japonesa, vietnamita, coreana e india, entre muchas otras, y pese a sus diferencias, la característica común es el **uso abundante del pescado**.

También abunda el **arroz** y el consumo de **sopas**, sobre todo de fideos con verduras locales, que comen incluso de desayuno en algunas regiones.

### PRODUCTOS INDISPENSABLES:



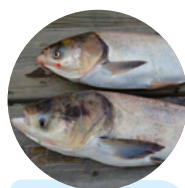
ARROZ



FIDEOS



SALSA DE SOJA



PESCADO



PATO



ALGAS



BAMBÚ

## ¿SABÍAS QUE LA COCINA ASIÁTICA ES UNA DE LAS MÁS SALUDABLES?



Cuenta con una gran **variedad** de **verduras frescas** en sus elaboraciones, además de **pescado**, rico en ácidos grasos omega-3.



Suelen acompañar sus platos de **soja**, rica en fibra, y cocinan con **aceite de oliva**.



Se cocina mucho al **vapor**. Esta técnica **conserva** muy bien los **nutrientes**, olores y sabores de los alimentos.

### EL WOK

A diferencia de otras culturas, como la occidental, donde tenemos tradición de usar sartenes, ollas o incluso freidoras, en Asia se usa el wok.

Su particularidad es que permite freír, guisar, hervir y cocinar todo tipo de alimentos.



### RETO PARA TU ALUMNADO

Aprovechad el inicio del buen tiempo para preparar un picnic en clase.

Por grupos, elegid los alimentos que traeréis de casa y fijad una fecha en el calendario para disfrutar de un almuerzo todos juntos.

**¡Recordad que debéis priorizar los alimentos saludables! ¡No olvidéis incluir fruta y agua!**

### EL FESTIVAL DE LOS CEREZOS EN FLOR

En primavera se celebra una de las fiestas japonesas más populares. El **hanami** o **festividad de los cerezos en flor** se celebra **desde finales de marzo hasta principios de abril**, coincidiendo con la **floración de los cerezos**.

Un **espectáculo natural** de gran **belleza** que, con el paso del tiempo, se ha convertido en una **tradición**.

Observar el **nacimiento de las flores**, **pasear bajo los árboles** y reunirse con los amigos para celebrar **picnics bajo los cerezos en flor** son algunas de las actividades indispensables durante el **hanami**.

# APRENDEMOS A COCINAR MOCHIS

En este boletín, aprenderemos a hacer mochis caseros a través de unos sencillos pasos.



Los mochis son uno de los **postres japoneses** más famosos.

Tanto, que no solo han llegado a otros países en la carta de los restaurantes, sino que también se pueden adquirir en los supermercados.

Es un dulce típico de **Año Nuevo**, ligero y versátil al poder elegir el **relleno** que más te guste.

## INGREDIENTES

- 450 g de harina de arroz
- Almidón de patata o maicena
- 400 ml de agua
- Relleno al gusto (fruta, mermelada, chocolate, té verde...)
- 1 cucharada azúcar o edulcorante

## UTENSILIOS

- Bol
- Mortero
- Microondas
- Cuchara
- Vaso para el agua
- Papel film transparente
- Cuchara pequeña (de café)

## ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO



1

Traslada al grupo al comedor o alguna otra estancia donde puedas usar el microondas para calentar el agua.

Mezcla los 400 g de harina de arroz y la cucharada de azúcar en un bol grande y remueve hasta que queden bien integrados.



2



3

Vierte 400 ml de agua, poco a poco, dentro del bol mientras remueves la masa con una cuchara hasta que quede bien húmeda.

Cuando hayas conseguido esa textura, mezcla de forma homogénea con las manos. Tapa la mezcla con papel film y calienta durante dos minutos en el microondas a potencia elevada.

**CONSEJO:** Aunque también pueden hacerse sin ella, se recomienda usar harina de arroz glutinosa para conseguir una mejor textura a la hora de preparar vuestros mochis. Podréis conseguirla en supermercados asiáticos o por internet.



4



6

Vuelve a cubrir el bol con film y mételo en el microondas de nuevo, el mismo tiempo y temperatura que la primera vez.

Saca el bol y amasa de nuevo, hasta que veas que la superficie de la masa se vuelve brillante, es el punto exacto que hay que conseguir.



7

Coge el mortero y añade un poco de almidón de patata para evitar que la masa se pegue. Luego, empieza a añadir la masa en pequeñas porciones para ir machacándola y amasándola.



8

Divide la masa en 14 o 15 partes del mismo tamaño y empieza a hacer bolitas con cada porción, aplanándolas para poner en el centro el relleno.



9



5

Saca el bol del microondas, quita el film y sigue removiendo. La masa irá haciéndose cada vez más elástica.



10

Coge una porción del relleno que habrás traído de casa (fruta, mermelada, chocolate, té verde...) del tamaño de una cucharilla de café y extiéndelo en el centro del mochi. Luego ciérralo haciendo una bolita y espolvorea almidón de patata o maicena por encima.

### ¡IMPORTANTE!

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

## 2. CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



Al hacer la compra, hay que tener en cuenta siempre el orden para que los alimentos se mantengan frescos y en buen estado. A continuación, compartimos con vosotros algunos de los consejos para conservarlos adecuadamente y evitar su desperdicio.

### EL ORDEN DE LOS FACTORES SÍ PUEDE ALTERAR EL PRODUCTO!

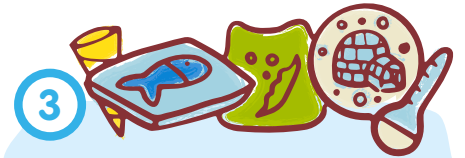
Pregunta a tu alumnado qué pasos siguen cuando van al supermercado a hacer la compra con su familia para introducir la importancia de la conservación de los alimentos:



**1** Cuando visitemos el supermercado con nuestras familias, meteremos en nuestro carrito aquellos **productos que no requieren frío**. La pasta, el arroz, los cereales...



**2** Cogemos aquellos **productos que se guardan en las neveras**, como los lácteos (leche, yogur, queso...)



**3** Por último, añadiremos al carrito los **productos congelados** (verduras troceadas, pescado, helados...).

Comprar en este orden es importante para **no romper la cadena del frío**. De este modo, lograremos que los productos mantengan su temperatura el mayor tiempo posible y así garantiremos que sean **seguros para nuestro consumo**.

Al llegar a casa, será fundamental, en primer lugar, **guardar los productos que necesitan frío** en el congelador o nevera. Pero también debéis saber que los **alimentos secos** pueden tener unas características de **conservación específicas** y hay que tener algunas recomendaciones.

#### PRODUCTOS SECOS

Los productos secos (pasta, arroz, legumbres, cereales...) deben conservarse en:

**LUGARES SECOS, FRESCOS Y VENTILADOS.**



**Panes y galletas**

En sus envases originales.



**Arroz, cereales, pasta...**

Frascos de plástico o cristal bien cerrados, y en estantes donde circule bien el aire.



**Patatas, aceites, cebollas...**

En lugares oscuros.

#### FÍJATE EN LAS FECHAS

Recuerda a tu alumnado la importancia de colocar en la parte delantera de las estanterías o cajones los productos que deban consumir antes, dejando más atrás los que tienen una fecha de caducidad más lejana. Es muy importante fijarse en estas etiquetas y conocer sus diferencias. ¡No deben confundirse!



**Fecha de consumo preferente**

Indica hasta qué fecha el alimento mantiene sus propiedades según su fabricante, siempre que el envase no se haya abierto. En este caso, si pasan unos días o semanas del consumo preferente que marca la fecha, no habría problemas para la salud.



**Fecha de caducidad**

Indica hasta qué fecha el alimento puede ser consumido con seguridad desde el punto de vista sanitario.

#### RETO PARA TU ALUMNADO

¡Completad la actividad sobre etiquetado que encontraréis en la guía didáctica del proyecto para practicar los conceptos aprendidos y convertirlos en expertos!

[Infórmate aquí](#)



# 3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO



En este boletín, os ofrecemos una alternativa para seguir aprendiendo sobre alimentación saludable y responsable de una forma lúdica y divertida a la vez que educativa.

## ¿SABÍAS LO QUE ES UNA COMUNIDAD CIRCULAR?

Una comunidad circular es aquella que tiene por objetivo adoptar hábitos y patrones de consumo y producción sostenibles.

Actualmente, la gran producción de residuos que afectan de manera negativa a nuestro planeta es uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos.

Juntos, a través de estas comunidades, podemos acercarnos a un objetivo más sostenible.



## CÓMO CONSEGUIR UNA COMUNIDAD CIRCULAR



JUGAR

¡Es muy sencillo! Gracias al **juego interactivo del proyecto "Elige bueno, elige sano" para la Semana Europea de la Prevención de Residuos**, podrás descubrir las claves para conseguir una sociedad más responsable y concienciada con el medio ambiente.

A través de **seis preguntas**, podrás ayudar a nuestros protagonistas, **Tix, Loy, Edda y Kun** a conseguir una **ciudad libre de residuos**.

Además de aprender pequeñas claves y entretenidas propuestas que podrás poner en práctica en el día a día, disfrutarás de una **actividad interactiva** para completar tanto en clase como en familia.

## RETO PARA TU ALUMNADO

Comparte con tu alumnado el reto interactivo del proyecto "Elige bueno, elige sano" para la Semana Europea de la Prevención de Residuos y anima a los que completen las preguntas en clase o en familia.

Algunas claves para conseguir una comunidad circular son:



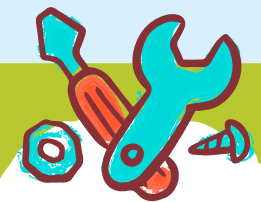
¡Compra de segunda mano!



¡Reducir, reutilizar y reciclar!

# 3R

¡Decir Sí al compostaje!



¡Reparar siempre que se pueda antes de tirar los objetos o electrodomésticos!

¡No gastes agua innecesariamente!



Consulta más información sobre la Semana Europea de la Prevención de Residuos en la [página web del proyecto](#).

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

Todos/as tenemos alguna vez excedentes de comida en la nevera que no sabemos cómo aprovechar. En esta sección, vamos a enseñaros a ampliar vuestro recetario de una forma sencilla, divertida, económica y original.

### EL TRASH COOKING

El *trash cooking* o **cocina de aprovechamiento** es un método que tiene como objetivo crear platos saludables mientras se reducen los desperdicios. Sin duda alguna, una opción sana, original y económica.

#### ¡NADA SE DESPERDICIA SI PODEMOS TRANSFORMARLO!



La fruta madura os puede servir para crear... ¡batidos, smoothies o mermeladas deliciosas! Y en verano, podéis aprovechar para hacer helados caseros.



Friendo la piel de algunas verduras, como la zanahoria o la calabaza hasta que quede dorada y crujiente, podéis crear increíbles chips saludables. Poned especias al gusto y tendréis el snack protagonista de todos vuestros aperitivos.



La piel de los cítricos es excelente para dar potencia al sabor de infusiones y elaboraciones reposteras como bizcochos, galletas...



El pan se puede rallar para empanar filetes.



La leche se puede usar para hacer arroz con leche, flan...



La carne y las verduras, además de usarse para caldos y sopas, puede incluirse en distintas elaboraciones como revueltos, croquetas, o incluso en tempura.



Con algunas partes del pescado, como las espinas y la cabeza se consiguen ricas sopas. ¡Ideales para los días de frío!

#### ¡CON PEQUEÑAS ACCIONES, PODEMOS LOGRAR GRANDES CAMBIOS!

El hambre sigue afectando a millones de personas y es, actualmente, uno de los desafíos más urgentes y complicados de solventar.

En el mundo globalizado, un tercio de los alimentos que se producen acaban en la basura.

Gran parte de este desperdicio se ocasiona durante la recolección, almacenamiento o transporte de los alimentos.

Como consumidores, podemos aportar nuestro granito de arena con pequeñas acciones. **Para conocer más información, visita la [web de la Organización para la Alimentación y la Agricultura](#).**

#### RETO PARA TU ALUMNADO



¿Te atreves a poner en práctica, en familia, alguna de las recetas *trash cooking*?

Añade tu idea más original y completa el recetario más original hasta la fecha.

#### ES MOMENTO DE REFLEXIONAR...

Aunque el *trash cooking* es una divertida iniciativa para llevar a cabo en familia, no debemos olvidar que uno de sus principales objetivos es que el consumidor tome conciencia sobre la necesidad que hay en el mundo y todo lo que podemos aportar o mejorar con solo adoptar hábitos más responsables con el medio y con la gente que nos rodea.

**Informaros junto a vuestra familia sobre los comedores o establecimientos habilitados para donar alimentos. ¡Juntos es más fácil!**

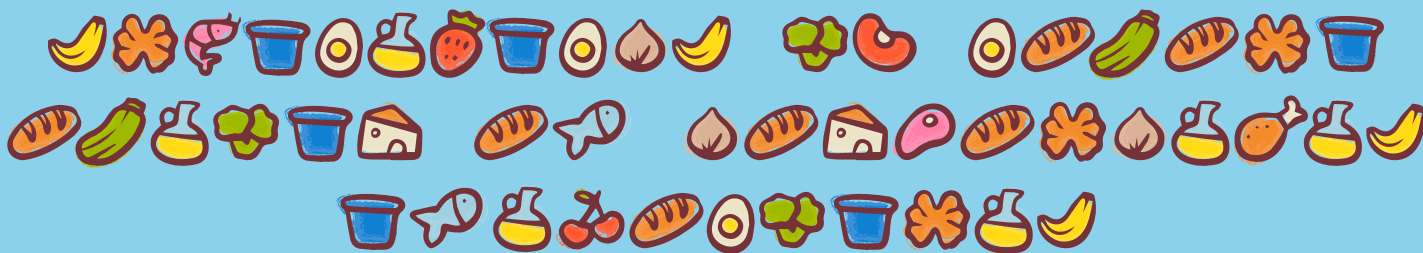
# 5. PARA APRENDER Y DIVERTIRNOS



## PASATIEMPO 1: JEROGLÍFICO

Acabamos de llegar de hacer la compra y nuestros productos están desordenados.

¿Sabrías ordenarlos para descubrir el mensaje escondido?



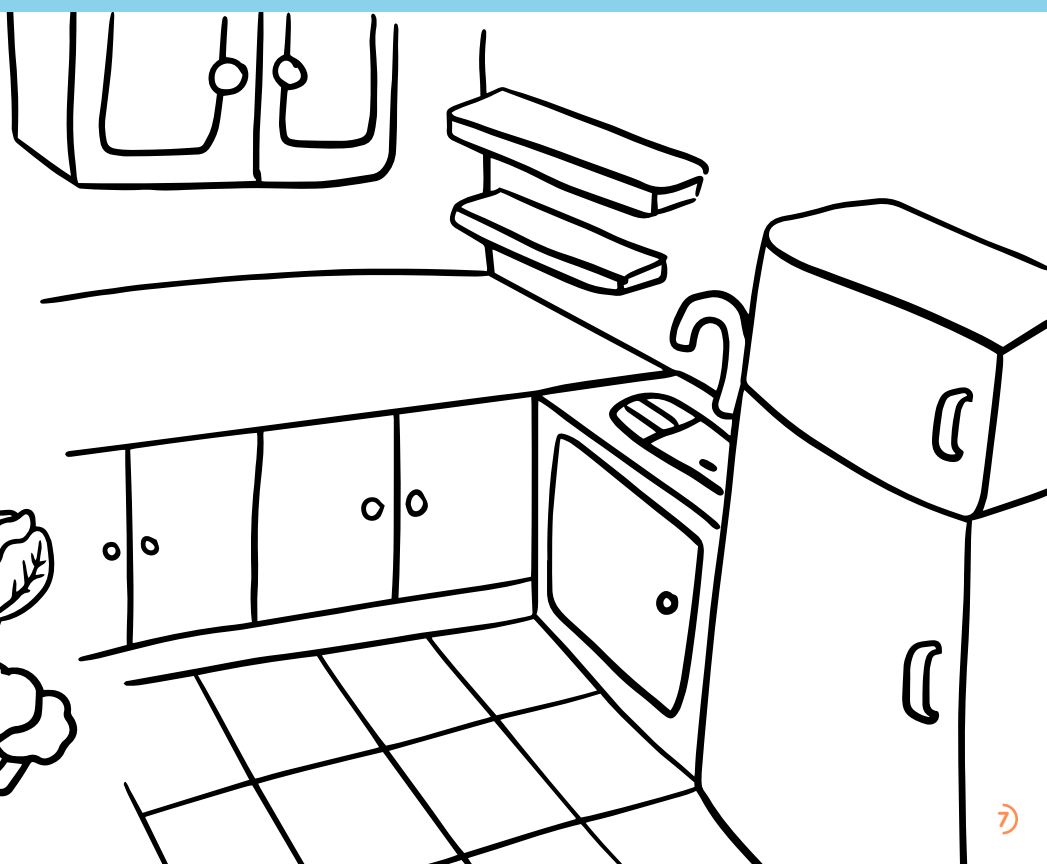
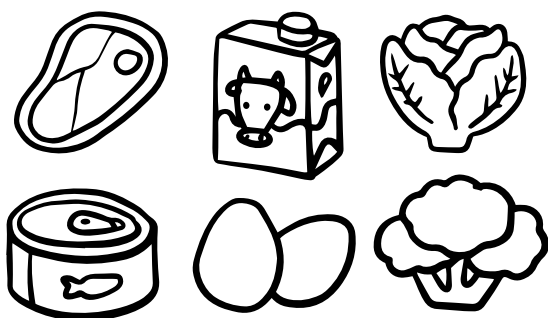
-----  
-----  
-----

ALIMENTARIO  
EVITAS EL DESPERDICIO  
ORGANIZANDO TU NEVERA  
Frase escondida:

## PASATIEMPO 2: ¿DÓNDE ME COLOCO?

Todos los alimentos se han movido de su sitio.

Une con flechas y colorea cada producto con el lugar que le corresponde para su correcto almacenaje.



### PASATIEMPO 3: ORDENA LOS PASOS

Ayuda a nuestro protagonista en su tarde en el supermercado.  
¿Qué orden deberá seguir para convertirse en un consumidor responsable?



### PASATIEMPO 4: CRUCIGRAMA SALUDABLE

¡Descubre las 6 palabras escondidas en nuestro crucigrama!

Para encontrarlas, deberás hacer memoria y pensar en algunos de los conceptos aprendidos a lo largo de este boletín.

Algunas prácticas responsables, como asegurar el correcto almacenaje de los productos que compramos, nos ayudan a reducir el **1** alimentario.

Los productos congelados deben conservarse en el congelador para evitar que se rompa la **2** de frío y así garantizar que los productos sean aptos para el consumo.

La ética, el respeto, la responsabilidad y la sostenibilidad son características que aseguran el **3** animal.

Cuando vamos a comprar, hay que fijarse muy bien en las **4** porque nos dan información importante sobre los alimentos.

Los ingredientes de cada producto, su sello, la fecha de consumo preferente o fecha de **5**.

La cocina de **6** es una buena práctica para concienciarnos sobre el desperdicio alimentario y nos enseñará a reutilizar alimentos.







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

¡HASTA PRONTO!