

Nº05
ENE-FEB

BOLETÍN TRIMESTRAL ELIGE BUENO, ELIGE SANO



ESPECIAL
2021

ENTREVISTA

Descubre el 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 experto en reciclaje 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



ACCIONES RESPONSABLES EN LA ESCUELA

Para reflexionar sobre acciones responsables y saludables y hacer, si es necesario, pequeños cambios entre todos y todas.

pág. 9

LA RECETA DE LA TEMPORADA



El nuevo boletín de enero llega con una nueva receta saludable para todo el mundo, perfecta para la temporada de enero. Ligera, saludable, pero sabrosa y original, se trata de una opción versátil que aportará fibra en tu dieta.

ENSALADA DE BRÓCOLI CON SEMILLAS Y TOMATES SECOS

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 1 brócoli
- 16 tomates secos
- 100 g de semillas variadas
- 50 g de piñones
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Sal

¡QUÉ INTERESANTE! EL TOMATE SECO

El tomate es un ingrediente muy popular en la cocina gracias a su versatilidad: pan con tomate, crudo en ensalada, tomate frito para la salsa de tomate... Existen muchas opciones y ahora ya conoces otra muy original para tus platos: el tomate seco.

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Fuente de fibra, hierro y vitamina A.
- Alimento antioxidante, perfecto para los platos ligeros.
- Aporta más sabor a los platos.
- Ideal para salsas o como condimento.



ELABORACIÓN DE LA RECETA

1

El primer paso consiste en hidratar los tomates hasta que estén blandos. Para hacerlo, pon a hervir una olla y apártala del fuego cuando el agua alcance el proceso de ebullición. Seguidamente, añade los tomates secos enteros y espera 60 minutos.

2

Cuando hayan pasado los 60 minutos, retira los tomates de la olla y escúrrelos con la ayuda de un colador. Sécalos uno por uno con una servilleta o trapo y resérvalos.

3

Lava bien el brócoli con agua del grifo y sepáralo por trozos. Cocínalo al vapor durante 10 minutos.

Para cocinar al vapor lo único que necesitarás será poner un colador sobre una olla previamente llena de agua (tienes que ir con cuidado de que el agua no llegue a tocar el colador) y poner el brócoli encima.

Después, pon el agua a hervir y tapa la olla durante 10 minutos.

4

Coge una sartén y vierte un chorro de aceite de oliva virgen extra para cocinar tomates. Corta los tomates en tiras con ayuda de un cuchillo.

Cocínalos hasta que estén ligeramente tostados y añade una cucharada de vinagre y un poco de sal. Remueve todos los ingredientes y retira.

¡Ya tienes tu vinagreta de tomates secos!

Consejo

Puedes usar la misma sabrosa vinagreta para elaboraciones como: alcachofas o verduras cocidas, mejillones al vapor, ensaladas (de champiñones, de pasta, lechuga...) o brochetas de pollo.

5

Tuesta ligeramente las semillas y los piñones en una sartén a temperatura media durante 2 minutos, hasta que cojan un aspecto dorado.

Consejo

Es importante que estés muy pendiente de los piñones mientras están al fuego porque se pueden quemar fácilmente.

6

Para la presentación, sirve el brócoli en un plato y coloca las semillas y piñones tostados por encima.

Finalmente, incorpora la vinagreta de tomates secos.



PRODUCTOS DE TEMPORADA

Enero

FRUTAS

- Pera (blanquilla y conferencia)
- Clementina
- Mandarina
- Manzanas del grupo rojas (fuji, reineta, gala)
- Manzana golden
- Naranja navel



VERDURAS Y HORTALIZAS

- Cebolla
- Calçot
- Puerro
- Judías verdes
- Habas
- Guisantes
- Espinacas
- Acelga
- Escarola
- Tomate
- Zanahoria
- Pimiento
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Coliflor
- Brócoli



PESCADO Y MARISCO

- 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".

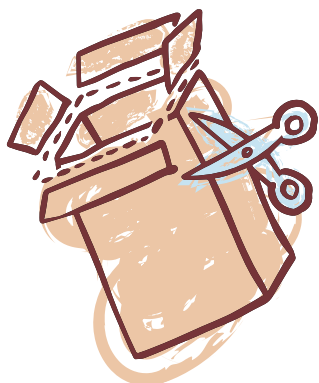
¡Aprovecha la llegada del 2021 para invitar a tus alumnos a reutilizar! Para empezar el año, proponemos dos manualidades útiles para organizar su zona de estudio con materiales que hay por casa y un poco de imaginación.

¿CÓMO HACER UN ARCHIVADOR?!

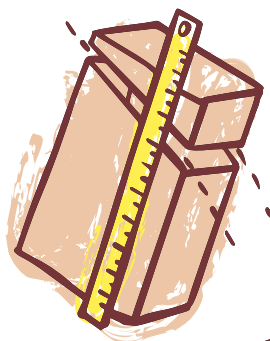
INSTRUCCIONES

¿QUÉ NECESITAREMOS?

- 1** Corta las solapas del cartón superior de la caja con tijeras.



- 2** Mide 10 centímetros del vértice a las aristas de la caja y corta en diagonal.



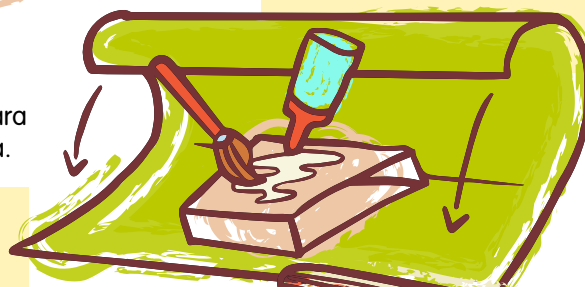
- Dos cajas de cereales grandes
- Cartulina de colores
- Pegamento
- Tijeras
- Pincel
- Regla

¡IMPORTANTE!

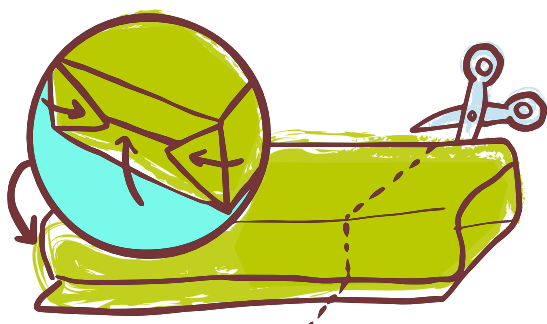
Recuerda seguir la actividad bajo la supervisión de un adulto.

- 3** Forra el exterior de la caja usando pegamento y papel grueso. Asegúrate de extenderlo bien con un pincel para que el papel se adhiera mejor a la superficie de la caja.

Consejo: Usa cartulina o papel grueso, el papel de regalo u otro más fino se arrugará con el pegamento y no quedará uniforme.



- 4** Corta el exceso de papel con las tijeras y cierra los extremos como si estuvieses envolviendo un regalo.

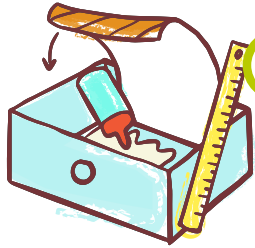
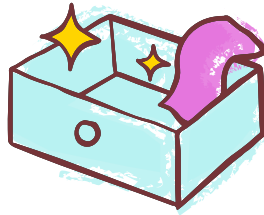


¿CÓMO HACER UN ORGANIZADOR PARA CAJONES?!

INSTRUCCIONES

¿QUÉ NECESITAREMOS?

- 1 Vacía el cajón y limpia la base con un trapo húmedo para retirar cualquier resto de polvo.



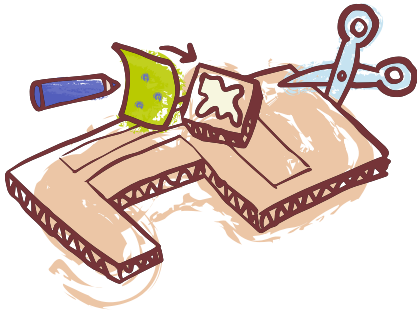
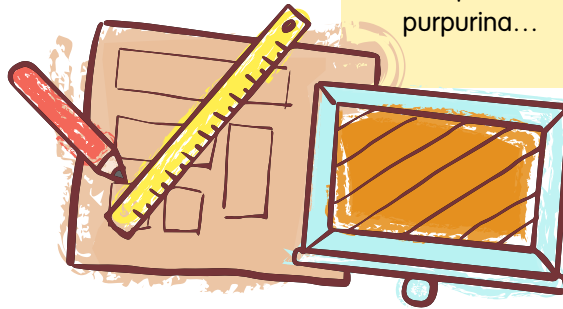
- 2 Con la ayuda de una regla, toma la medida del cajón y corta el papel de regalo suficiente para forrar la base del cajón.

Pega el papel con cinta de doble cara, con cinta adhesiva por los extremos del papel o pegamento.

- 1 trapo húmedo
- Papel de regalo
- Cinta de doble cara o adhesiva
- Tijeras
- Lápiz y regla
- Pegamento o silicona
- Caja de cartón
- Tela, pinturas, lápices de colores, purpurina...

- 3 Cuando tengas la base lista, usa la regla y un lápiz para dibujar los futuros separadores de tu cajón en el cartón.

Dependiendo de su medida, podrás adaptar la forma de los separadores a tu gusto.



- 4 Recorta el cartón siguiendo la forma que hayas dibujado con las tijeras y usa los materiales que más te gusten para decorarlos.

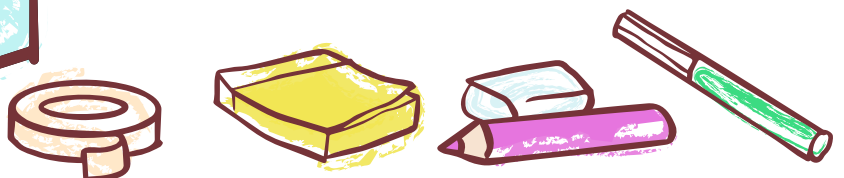
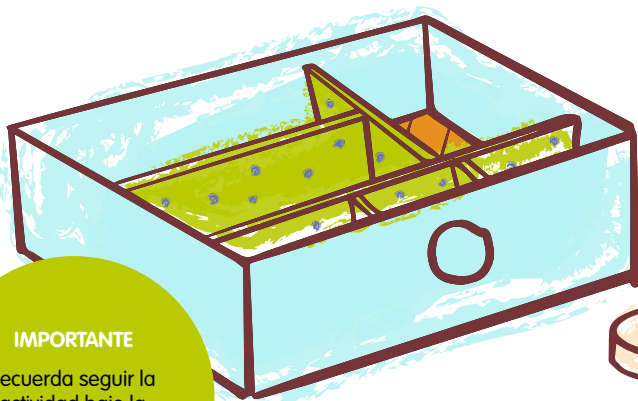
Para forrar el cartón puedes usar tela, papel de regalo, pinturas, lápices de colores, purpurina... Deja volar tu imaginación.

- 5 Cuando hayas decorado los separadores y estén secos, engánchalos sobre el papel de regalo, a la base del cajón con pegamento o silicona.

Divide las secciones de la manera que más te convenga, dependiendo del resultado que quieras.



- 6 Déjalo secar y tendrás un funcional organizador para guardar todo lo que quieras.



IMPORTANTE

Recuerda seguir la actividad bajo la supervisión de un adulto.

ENTREVISTA JANE GOODALL



En el boletín de este mes, te presentamos a Jane Goodall, una de las científicas más reconocidas en el ámbito internacional gracias a sus investigaciones sobre los chimpancés.

A continuación, te presentamos algunas curiosidades sobre su trabajo y su mensaje.

1. Jane Goodall empezó su investigación sobre los chimpancés salvajes en el Parque Nacional Gombe Stream (Tanzania). Allí descubrió que los chimpancés también podían usar herramientas, una característica que solo se atribuía a los humanos.

2. Creó el Instituto de Investigación Jane Goodall en 1977, dedicado a la investigación en Gombe (Tanzania) y la protección de los chimpancés y su hábitat.

3. Después de asistir a la cumbre de la Academia de Chicago para la Conservación (1986), Goodall se apartó de la investigación para convertirse en activista.

4. Su trabajo ha sido fundamental no solo para difundir conocimientos sobre los chimpancés, los humanos (el chimpancé es la especie más cercana a la nuestra) y otras especies, sino para generar empatía, invitar a la reflexión y la responsabilidad.

LA HISTORIA DE JANE GOODALL

5. Pertenece al comité del Proyecto de los Derechos Humanos desde su fundación en el año 1996.

6. Sus investigaciones sobre los chimpancés y el ser humano supusieron una gran revolución en la comunidad científica. Su trabajo, considerado el más prolongado sobre animales en libertad, continúa hoy gracias a los investigadores del Instituto Jane Goodall.

7. Actualmente, da conferencias sobre la defensa de los chimpancés y el entorno en todo el mundo. Entre otras acciones, Goodall también forma parte del consejo del santuario de chimpancés más grande fuera de África: *Save the Chimps* (Florida). Por todo su trabajo, es considerada una de las mujeres científicas con mayor impacto en el siglo XX.

DESPUÉS DE PRESENTAR A JANE A TUS ALUMNOS PUEDES REALIZAR DISTINTAS DINÁMICAS:

Plantea algunas preguntas al grupo:

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

Jugar a verdadero/falso:

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

Por ejemplo: "Jane Goodall empezó el estudio de los chimpancés después de visitar un zoo en Inglaterra". FALSO.

Haz una reflexión final para animar al alumnado a actuar:

Uno de los pensamientos que ha llevado a Goodall a dedicar gran parte de su tiempo a la educación medioambiental es que las nuevas generaciones son las que podrán aportar mejoras significativas para el medio ambiente y las especies que conviven en él.

¿Estás de acuerdo con su reflexión? ¿Cómo crees que puedes colaborar en la protección de estas especies y su entorno?



Consulta más información sobre Jane Goodall [aquí](#).

¿Qué es el Instituto Jane Goodall?

Goodall fundó el Instituto Jane Goodall (IJG) en 1977 para dar apoyo a la investigación de Gombe (Tanzania), de la cual es líder global, en un esfuerzo para proteger los chimpancés y su hábitat. Actualmente, el Instituto cuenta con 24 oficinas en todo el mundo y es reconocido por sus programas de conservación y desarrollo en África.

En el año 1991, desarrolló un programa educativo a escala mundial para la juventud denominado Roots & Shoots. El objetivo de este programa es motivar a la ciudadanía a respetar todos los seres vivos y promover el entendimiento entre todas las culturas y creencias para convertir el mundo en un lugar mejor para todos. ¡Te animamos a investigar más sobre el programa!

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 despertar su curiosidad.

RESIDUOS Y SU IMPACTO EN EL MEDIO AMBIENTE



La fabricación de papel reciclado necesita un 62% menos de energía y un 86% menos de agua que el papel fabricado de cero. Reciclar papel reduce la contaminación.



El aluminio se puede reciclar por siempre jamás sin perder ninguna de sus cualidades. Las latas de refresco se pueden reciclar y volver al estante del supermercado en un plazo de dos meses.



El 70% del cartón se recupera para ser reciclado. Al tratarse de un material versátil, se puede reutilizar para manualidades y objetos decorativos para casa como, por ejemplo: marcos para fotos, juguetes, pequeños muebles...



La descomposición de una lata puede tardar hasta 500 años, mientras que el vidrio tardaría hasta 5.000 años.

El vidrio es un material 100% reciclable que se separa por colores porque es una cualidad que conserva incluso después del proceso de reciclaje.



El reciclaje de una tonelada de plástico puede ayudar a ahorrar entre 1.000 y 2.000 litros de gasolina.

El ser humano genera 21,5 millones de toneladas de residuos orgánicos cada año.

Compostarlos reduciría la misma cantidad de gases de efecto invernadero que retirar 2 millones de automóviles de las carreteras. Recuerda evitar el derroche alimentario.



NOS DIVERTIMOS EN FAMILIA



¡A continuación, te presentamos una serie de actividades para que animes a tus alumnos a realizarlas en familia y trabajar el proyecto juntos!

Actividad familiar ESPECIAL INICIO DE AÑO: EL RECETARIO DE 2021

Uno de los objetivos principales del proyecto "Elige bueno, elige sano" es promover una alimentación saludable y equilibrada a través de hábitos responsables. Aprovechando el nuevo año, época de reflexión y de cumplir nuevos propósitos, presentamos una nueva actividad para poder completar en familia.

En nuestros boletines proponemos algunas ideas originales de recetas para poder poner en práctica y que los alumnos y las alumnas se conviertan en pequeños/as chefs gracias a la sección "La receta de la temporada". Anímalos a crear el recetario saludable del 2021, donde podrán recopilar estas recetas y muchas más con alimentos de temporada y proximidad.

Motiva a tus alumnos para que destinen una libreta a este fin. Pueden escribir el proceso de elaboración de sus recetas, inventar los nombres de los platos...

Se trata de una actividad donde podrán plasmar sus conocimientos de una manera creativa y dinámica que, a su vez, les ayudará a perfeccionar su organización.

¡Anima a tus alumnos a seguir llenando el recetario de manera habitual hasta que tengan un buen puñado de recetas para compartir en familia y en la clase!

Consejo: Para que el recetario sea más completo, pueden hacer una fotografía del plato final y pegarla junto con las instrucciones de elaboración.

Actividad familiar CINE EN CASA

Enero es tiempo de frío, la temporada perfecta para aprovechar aquellos planes que podemos hacer dentro de casa. ¿Sabías que puedes crear un cine en el comedor de tu casa en **6 sencillos pasos**?

1 Coge la caja de zapatos y posiciona la lupa grande en el centro de los laterales de la caja. Marca el contorno con un rotulador y recorta el resultado con el cúter.



2 Deshazte del mango de la lupa grande, de forma que te quedes solo con la parte de la lente. Después, introdúcela en el agujero que has hecho previamente con el cúter.



3 Para que la lupa se aguante, engancha los bordes con cinta adhesiva negra, asegurándote de que no quede ningún agujero por donde pueda filtrarse la luz.



4 Teniendo en cuenta la posición de la lupa grande, buscaremos el centro en la parte superior de la caja y haremos un agujero cogiendo como referencia el mango de la lupa pequeña (no importa la medida exacta de esta última).

La idea es que el agujero ocupe tres cuartas partes de la cara superior de la caja.



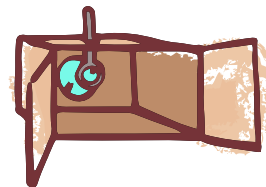
¿Qué necesitaremos?

- Smartphone
- Caja de cartón
- Dos lupas (una grande y una lupa pequeña de gran aumento)
- Regla
- Lápiz
- Cúter
- Cinta adhesiva
- Rotulador
- Cartulina negra

IMPORTANTE

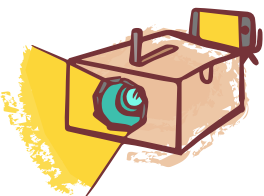
Recuerda seguir la actividad bajo la supervisión de un adulto.

5 Para comprobar que se haya hecho el agujero correctamente, la lupa pequeña tendrá que entrar por la ranura. Una vez la lupa esté dentro de la caja, colócala de forma que su lente quede en el interior, frente a la lupa más grande con el mango por fuera.



6 Deja abierta la parte de atrás de la caja para poder introducir el smartphone, de forma que quede colocado detrás de las dos lentes. Por último, asegúrate de cerrar bien la caja para que no entre la luz.

Si lo ves necesario, cubre la ranura superior con cinta adhesiva negra o cartulina negra. Para una mejor experiencia, apaga todas las luces de la habitación y busca una pared blanca o cuelga una sábana blanca para que sirva como pantalla.



Para disfrutar de una experiencia educativa completa, te recomendamos ver juntos algún documental sobre alimentación saludable y cuidado del medio ambiente.

ACCIONES RESPONSABLES EN LA ESCUELA

En esta sección te presentaremos algunas acciones responsables y saludables sugeridas por el Departamento de Salud de la Generalitat de Catalunya, que alumnado y docentes podéis llevar a cabo en la escuela.

¡El objetivo de la sección es impulsar la reflexión sobre nuestras decisiones y hacer, si es necesario, pequeños cambios!



Puedes consultar la guía "La alimentación saludable en la etapa escolar" haciendo clic [aquí](#).



DI "SÍ" A LAS CANTIMPLORAS

El agua es un elemento indispensable para el ser humano, ya que es necesaria para que el organismo realice múltiples funciones.

Potencia:

Es la mejor bebida para acompañar el almuerzo. Es necesario motivar a los niños y niñas a llevar una cantimplora al aula. De este modo, tendrán acceso al recurso y podrán hacer un uso responsable, evitando generar residuos plásticos.

Evita:

Bebidas azucaradas como zumos de fruta o batidos de leche con chocolate.

MÁS PORTABOCADILLOS Y MENOS RESIDUOS



Potencia:

Es importante utilizar materiales de embalaje reutilizables (portabocadillos o bolsas de tela, fiambreras, etc.)

Evita:

Los envases de un solo uso (bolsas de plástico, servilletas de papel, papel de cocina, papel de aluminio, botellas, briks, etc.)



ALMUERZOS SALUDABLES

El almuerzo de media mañana es uno que se acostumbra a tomar en la hora del recreo. Aun así, ha pasado poco tiempo desde el primer desayuno y, por tanto, el que se toma en la escuela debería ser más ligero.

Potencia:

Fruta fresca, bocadillos de pan integral, cereales de desayuno sin azucarar, leche o derivados sin azúcares añadidos o frutos secos.

Evita:

Alimentos procesados (como embutidos), azúcar, mermelada, chocolate, cacao en polvo, mantequilla, yogures azucarados de sabores, galletas y cereales azucarados.



MENOS ULTRAPROCESADOS

Potencia:

Es importante trasladar la filosofía de menos alimentos ultraprocesados a todos los espacios de la escuela. Es recomendable que haya puntos en la escuela que faciliten llevar comida de fiambarrera (zonas para calentar, así como un espacio para poder comer y beber con calma).

Evita:

Alimentos ultraprocesados de las máquinas expendedoras. ¡Prestemos atención a las opciones que ofrecen y cuanto más saludables y coherentes, mejor!

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

¡Hasta pronto!

PRÓXIMO BOLETÍN TRIMESTRAL EN MARZO DE 2021