



BOLETÍN ELIGE BUENO, ELIGE SANO

2. CUIDAMOS LA NATURALEZA

UN MUNDO QUE TAMBIÉN ES RURAL

Descubre cómo son los cultivos que nos dan las mejores frutas y hortalizas y cuidan la naturaleza.

pág. 4

1. RECETAS DEL MUNDO

DESTINO: AMÉRICA DEL NORTE

Cruzamos el charco para descubrir la gastronomía de América del Norte. ¿Cuál de sus receta típicas cocinarás?

pág. 2-3

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

EL PLATO SALUDABLE

¿Sabes reconocer un plato saludable? Es muy fácil y te lo vamos a contar para que te conviertas en un experto.

pág. 5

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

CADA TEMPORADA TIENE SUS ALIMENTOS, ¡PRUEBALOS TODOS!

Si escogemos alimentos de temporada, nuestra dieta será mucho más variada y también es positivo para el planeta. ¿Te apuntas?

pág. 6-7

5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS

¡Con estos pasatiempos no se pierde el tiempo! Hazlos también en casa y pon a prueba tu familia.

pág. 8



1. RECETAS DEL MUNDO

DESTINO: AMÉRICA DEL NORTE



¿Sabías que América del Norte o Norteamérica incluye Groenlandia, Canadá, Estados Unidos y México?

INGREDIENTES DE LA COCINA NORTEAMERICANA

Si hay una palabra que define esta gastronomía es la variedad. Con el paso del tiempo y la llegada de personas que vivían en Europa, Asia o África, las costumbres y técnicas culinarias se fueron ampliando y, por eso, es una cocina donde hay mucha fusión.



PRODUCTOS INDISPENSABLES:



MAÍZ



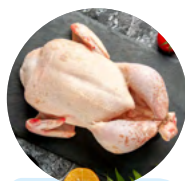
HABAS



PATATAS



PIMIENTOS



PAVO



PESCADO



FRIJOLES

2 MITOS DE LA COCINA NORTEAMERICANA

Un mito es una idea que tenemos sobre algo, pero que no es cierta, como, por ejemplo, pensar que los norteamericanos...



SÓLO COMEN COMIDA RÁPIDA

Depende de cada persona. Es un continente muy grande y hay mucha variedad de ingredientes por lo que se pueden cocinar muchas recetas y no todas de comida rápida.



SIEMPRE ELIGEN CARNE

¡Al contrario! También tienen platos como la sopa de almejas o el bocadillo de langosta.

¡RECUERDA!

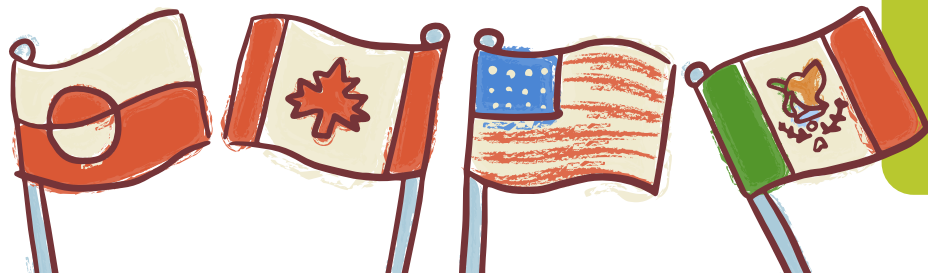
Los mitos no sirven de nada: lo mejor es descubrir las cocinas del mundo y saber elegir bueno y sano.

RETO PARA TU ALUMNADO NO SOLO FAST FOOD

Para demostrar que en América del Norte no solo comen hamburguesas o patatas fritas, animales a convertirse en "detectives de cocina".

El objetivo es que descubran uno de sus platos típicos y que aprendan sus características.

Después, lo presentarán a sus compañeros enseñando imágenes y contando la receta.



APRENDEMOS A COCINAR FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS



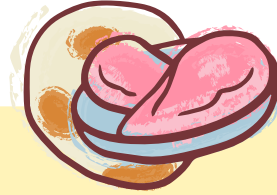
La cocina tex-mex es típica de Norteamérica y representa una mezcla entre la comida estadounidense y la mexicana.

Descubre la receta de las fajitas de pollo y... ¡saca el chef que llevas dentro!

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- Fajitas de trigo o maíz
- 1 pimiento verde o rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 pechugas
- 1 zanahoria



- Sal
- Pimienta negra

UTENSILIOS

- Cuchillo
- Sartén grande
- Dos bandejas o platos grandes

ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO



1

Con la ayuda de un adulto, cortaréis el pollo en tiras finas y, después, añadiréis sal y pimienta.

A continuación, pondréis un poco de aceite en una sartén grande y, cuando esté caliente, saltearéis el pollo hasta dorarlo, así estará crujiente.



2

Usando la misma sartén del pollo, añadiréis un poco más de aceite para saltear las verduras. Si están "al dente" o crujientes, saben mejor, así que con unos 5 minutos es suficiente.



5



3

Dejad el pollo en un plato o en la bandeja reposando y, mientras tanto, sigamos con la receta.

Ahora prepararemos las verduras. Cortad el pimiento por la mitad para quitar las semillas del interior y troceadlo. También pelaréis y cortaréis la zanahoria en tiras finitas.



4



6

Ahora llega la parte divertida: montar las fajitas.

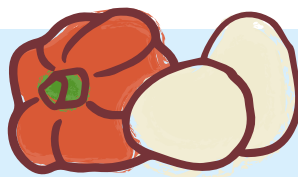
- Pon el pollo y las verduras en el centro de cada fajita.
- Cierra cada lado de la fajita hacia el centro y...
- Prepárate para la prueba final: con mucho cuidado, gira la fajita sin que se caiga nada.

¡Seguro que lo consigues!

¿TE HAN SOBRADO VERDURAS?

¡Aquí no se tira nada! Guárdalas para hacer una tortilla de verduras.

Solo tenéis que batir los huevos y mezclarlos con las verduras. Acompañada de una rebanada de pan con tomate, aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal, ¡ya tienes una cena buena y sana!



¿QUIERES OTRO RETO CULINARIO?

Propón a tus familiares buscar la receta del guacamole, un clásico mexicano para acompañar las verduras, y animálos para prepararlo juntos. Si te gustan las fajitas, ¡con guacamole te encantarán!



2. CUIDAMOS LA NATURALEZA

UN MUNDO QUE TAMBIÉN ES RURAL



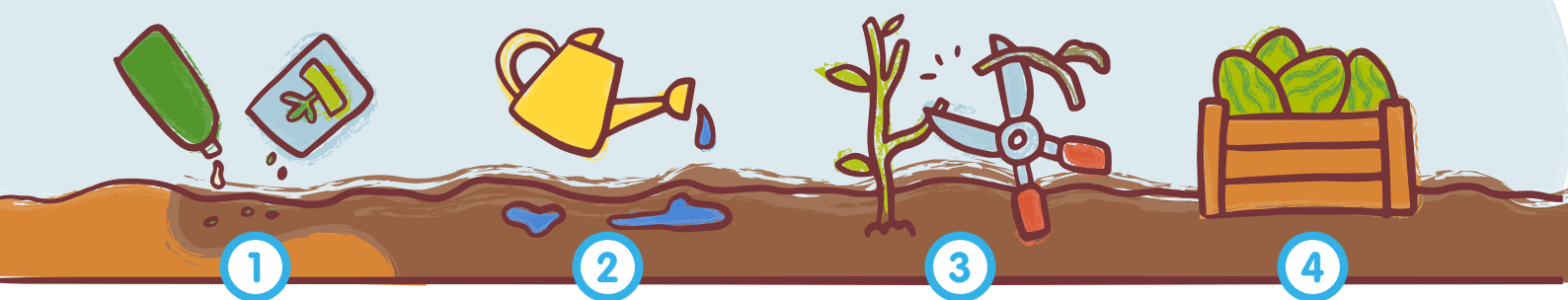
¿Has pensado alguna vez que muchos de los alimentos que consumimos cada día existen gracias a la naturaleza?

El mundo también es rural y para tener una dieta saludable, necesitamos el poder de la naturaleza. Por eso, al cultivar productos como las frutas o verduras, debemos hacerlo sin dañar el medio ambiente. Esto se consigue gracias a las buenas prácticas agrícolas. ¿Sabes qué son?

LAS BUENAS PRÁCTICAS AGRÍCOLAS

Son el conjunto de procesos que se llevan a cabo en el mundo rural para obtener la mejor calidad de los productos y proteger el entorno al mismo tiempo.

Estos 4 pasos son fundamentales para cultivar con cuidado y conseguir frutas y hortalizas muy nutritivas:



1 LA CALIDAD DEL SUELO

Es importante que la tierra esté sana para que puedan crecer las frutas y verduras. Sí, ¡también puede enfermarse! El agricultor deberá ponerle los nutrientes adecuados si lo necesita.

2 RIEGO ADAPTADO A CADA ÁRBOL O PLANTA

Si regamos en exceso o muy poco, la cosecha se podría echar a perder.

El agricultor sabe cuánta agua necesita cada cultivo.

3 UNA PODA BIEN REALIZADA

Cada fruta y verdura tiene un momento concreto para la poda. Siempre se hará con las herramientas adecuadas y con mucho cuidado para no hacer daño a la planta.

4 EL MEJOR MOMENTO DE RECOLECCIÓN

También hay un calendario para saber cuándo podemos recoger los frutos en su mejor estado. Así tendrán todos los nutrientes, textura y sabor que nos gustan.

¿CONOCES LA DIFERENCIA ENTRE PODAR Y RECOLECTAR?

“Podar” es cortar o quitar las ramas más débiles o las flores muertas para que los frutos sigan creciendo con la mejor calidad posible y “recolectar” es el último paso: ¡recoger los frutos para disfrutarlos!

Ahora, cuando veas las frutas o verduras en el supermercado, sabrás que todas tienen el mismo origen: el mundo rural.

¿SABÍAS QUE...?

Es mejor consumir las frutas, verduras y hortalizas en crudo porque conservan mejor sus vitaminas y minerales.

RETO PARA TU ALUMNADO DETECTIVES DEL MUNDO RURAL

Elige tu fruta o verdura favorita y crea la etiqueta que te gustaría que tuviera en el supermercado. Conviértete en un detective e investiga bien para poder explicar todo el proceso de cultivo de tu producto.

Puedes hacer dibujos para enseñar el proceso: cuánto más completa sea tu etiqueta, ¡mejor! Después, podéis hacer un mural y poner las etiquetas de toda la clase.



3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

EL PLATO SALUDABLE



Para tener una dieta sana, es importante comer alimentos variados y llenar el plato de colores y sabores. Así conseguirás una combinación única de nutrientes para estar sano y sentirte con energía. Si quieres prepararlo, ¡toma nota!

¿SABES RECONOCER UN PLATO SALUDABLE?

EN LA MITAD DEL PLATO: VERDURAS

Verduras de temporada, que aportan muchas vitaminas, minerales y fibra. La patata no cuenta como verdura.



¼ DE PROTEÍNA

Ya sea de pescado, aves, legumbres, huevo o queso. Son los aliados de tus huesos y músculos.

¼ DE CEREALES INTEGRALES O TUBÉRCULOS

Como pasta, trigo, quinoa o arroz.

Contienen fibra y algunas vitaminas y minerales, pero, sobre todo, destacan por los hidratos de carbono complejos, la energía saludable que tu cuerpo necesita.



En un plato saludable, abundan las frutas, verduras y hortalizas, pero no hay bollería, bebidas azucaradas, batidos o lácteos azucarados.



Los embutidos y carnes rojas se pueden añadir ocasionalmente.



Para aliñar, usa aceites vegetales saludables como el aceite de oliva virgen extra.



ELIGE AGUA, ¡ES VIDA!

El agua debería ser nuestra bebida principal en todas las comidas, snacks o cuando hacemos actividad física.

Los refrescos tienen azúcar y ningún nutriente para tu cuerpo.

HASTA LOS 10 AÑOS



ENTRE LOS 11 Y LOS 18 AÑOS

¿SABÍAS QUE...?

El agua mejora tus defensas.

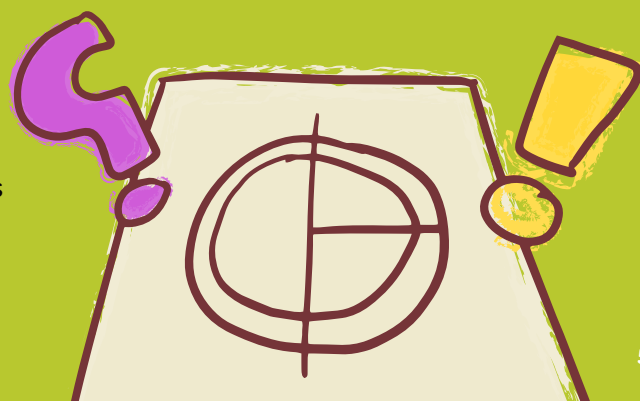
Así estarás más fuerte para evitar enfermedades como la gripe.

RETO PARA TU ALUMNADO

DIBUJAR UN PLATO SALUDABLE

Anima a tus alumnos a dibujar un plato saludable. La idea es que luego lo cocinen en casa, junto a sus padres, y expliquen en clase los productos de temporada que han escogido.

También puedes enseñarles fotografías de platos que no representan una opción 100% saludable para que piensen cómo pueden convertirlo en un plato saludable.



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

CADA TEMPORADA TIENE SUS ALIMENTOS, ¡PRUÉBALOS TODOS!

La primavera ya está aquí y viene cargada con sus frutas y hortalizas de temporada. Ahora te toca disfrutar de ellas en diferentes recetas.

UN CALENDARIO PARA GUIARTE

La cesta de la compra se llena de color y de alimentos saludables. Sigue el calendario para no dejarte ninguno sin probar.

FRUTAS DE TEMPORADA EN PRIMAVERA

MARZO Y ABRIL



naranja



limón



pomelo



fresas



nispero



kiwi



melocotón



albaricoque



cerezas



melón



sandía



nectarina

VERDURAS DE TEMPORADA EN PRIMAVERA

MARZO Y ABRIL



cebolleta



berros



zanahoria



rúcula



espárrago verde



remolacha



tomate pera



pimiento verde



calabacín



ajo



espárrago blanco



lechuga maravilla

GIVE ME 5!

Una alimentación saludable incluye 5 raciones de fruta y verdura al día, pero como tenemos tanta variedad, ¡es imposible repetir!

RETO PARA TU ALUMNADO

¿TE ANIMAS A CREAR TU CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA?

Dibújalo a tu gusto, pero recuerda incluir todos los días del mes, de lunes a domingo. Luego, tendrás que apuntar las frutas y hortalizas que comes cada día en tus platos saludables.

Al final del mes, explica al resto de tus compañeros cuántas frutas y verduras has comido, cuántas has probado por primera vez y cuál ha sido tu favorita. ¡Seguro que les encanta saber cómo has superado el reto!



CULTIVA TUS PRODUCTOS DE TEMPORADA EN CASA



¿Te imaginas merendar unas fresas cultivadas por ti? Si no tienes huerto, no pasa nada porque puedes germinar unas fresas que hayas comprado. ¿Te apuntas?

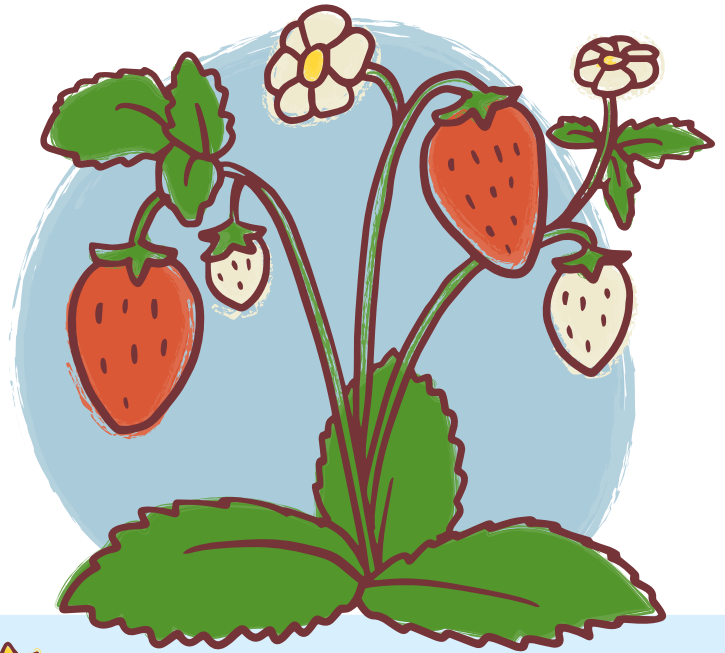
¿Sabías que los puntitos en la piel son las semillas? En esta actividad vamos a germinar para que crezcan más semillas en una maceta.

PASO A PASO

-  Escoge entre 2 y 3 fresas donde las semillas se vean muy bien.
-  Para quitar las semillas, pide ayuda a un adulto. Es fácil: con un cuchillo, se corta la parte de fuera de la fresa en trocitos. ¡El resto de la fresa te la puedes comer!
-  Prepara la maceta para germinar tus semillas. Debes llenarla con tierra hasta casi llegar al borde.
-  Reparte las semillas de fresa y añade una capa de tierra más fina.
-  Riega la maceta un poco.
-  Cubre con un film plástico y haz algunos puntitos con un palillo para que pueda pasar el aire. Así las semillas están más protegidas.



Después de 20 días, tus semillas empezarán a brotar.



Busca un sitio con luz: las semillas necesitan entre 6 y 8 horas de sol.



Usa macetas de poca profundidad.



Riega las semillas cada día para que no se sequen.

MOMENTO DE REFLEXIONAR...

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR PRODUCTOS DE TEMPORADA?



Si compras la fruta cuando es su temporada, su calidad y frescura es mayor.



Además, como te las comes en su mejor momento, tienen todo el sabor y nutrientes.



También es bueno para el planeta porque respetas el ciclo de la naturaleza y, si son de producción local, no hay que hacer largos viajes para traerlos desde su origen.

¡Así evitamos la contaminación por el transporte!

5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS



JUEGO 1: QUIÉN ES QUIÉN

Hemos ido a comprar frutas y verduras de temporada, pero verás que son muy especiales aunque por fuera no se vean perfectas.

Consejo para el profesor: puedes utilizar fotografías como fichas o, si lo prefieres, hacerlas tú mismo.



Estas frutas y verduras son igualmente saludables y sabrosas: nos las podemos comer y así evitamos el desperdicio alimentario.

CÓMO SE JUEGA

La clase se organiza en parejas y el profesor entrega a uno de los jugadores una ficha en la que aparece una fruta o verdura.

El otro jugador deberá hacer preguntas sobre la fruta o verdura hasta adivinar de cuál se trata. Las preguntas solo se pueden responder con un "sí" o un "no".

¿Quién acertará más frutas y verduras de temporada?



PASATIEMPO 2: JEROGLÍFICO

Hemos recibido un mensaje en el móvil pero solo aparecen emojis.

¿Nos ayudas a descifrar lo que nos dice?



PERFECTAS PARA EL CALOR.
TIENEN MUCHA AGUA Y SON
LA NARANJA Y LA FRESA
Frases escondido:

 A J Y E
T A U
P E R A

¿SEGUIMOS JUGANDO CON TIX Y LOY?

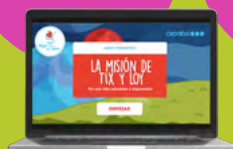
Nuestros amigos Tix y Loy os están esperando para superar todas las misiones que tienen por delante.

Con todo lo que habéis aprendido, seguro que les ayudáis muchísimo y pasáis un rato de lo más divertido.

Desde cualquier ordenador, tablet o móvil.

Podéis elegir entre 3 niveles de dificultad.

Retos adaptados a los contenidos curriculares de cada ciclo de Primaria.



La misión de Tix y Loy

elgebuenoeligesano.es



¿Quieres compartir la información?





¡El concurso está abierto hasta el 22 de mayo de 2023!

¡VOSOTROS TAMBIÉN PODÉIS SER TRIA-FOODS!

Vuelve el concurso más esperado para niñas y niños de 8 a 12 años, pero esta vez con una sorpresa. Este año, tus alumnos pueden participar en "¡Dale vida a un Tria-Food!" y demostrar todo lo que saben sobre los alimentos de temporada.

Solo tienen que escoger uno de estos alimentos, que coincida con el mes de su nacimiento y dibujarlo en esta plantilla dando consejos saludables y sostenibles o presentando platos deliciosos.

PLANTILLA
Castellano

PLANTILLA
Catalán

BASES
del concurso



¡Crearemos un calendario con las 12 mejores participaciones!
¿Quieres uno para el aula?

¡Los Tria-Foods aportarán en tu aula mucha diversión y creatividad!

4 GANADORES **8** MENCIONES ESPECIALES



PREMIOS

Premios para fomentar la vida activa de los niños y de las niñas.
¡Y almuerzos saludables para las clases ganadoras!



Podéis consultar toda la información del concurso y las bases legales en la web: www.eligebuenoeligesano.es



EL VIAJE POR LOS HÁBITOS SALUDABLES CONTINÚA...

Sigue así y recuerda que si es bueno y es sano:
¡lo tiene todo para cuidarte y proteger el planeta!

¡HASTA PRONTO!