

2. CUIDAMOS LA NATURALEZA

DÍA MUNDIAL
DEL RECICLAJE

Descubre los beneficios y prepara un regalo muy especial para uno de tus compañeros.

pág. 5-6

1. RECETAS DEL MUNDO

DESTINO: EUROPA

Descubre la gastronomía de Europa y prepara una receta... ¡con las manos en la masa!

pág. 2-4

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

LA ETIQUETA
NUTRICIONAL

¿Sabes qué es el Nutri-Score?
¿Y el Planet-Score? Escoger alimentos sanos y buenos es fácil con estas etiquetas.

pág. 7

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

CADA TEMPORADA
TIENE SUS ALIMENTOS
ÚNICOS, ¡DESCÚBRELOS!

Repasa las frutas y verduras de temporada e invéntate tu propio zumo para cargar energías.

pág. 8

5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y
PASATIEMPOS

¡Siempre hay tiempo para jugar!
Haz estos pasatiempos en clase o en casa y pon a prueba a tu familia.

pág. 9



DESTINO: EUROPA

Hace mucho tiempo, los griegos dividieron el mundo en tres grandes áreas: Europa, Asia y Libia. Nosotros vivimos justo en Europa, que también se conoce como "el Viejo Continente". ¿Preparado para descubrir su gastronomía?

INGREDIENTES DE LA COCINA EUROPEA

Hay 50 países en Europa y cada uno tiene sus costumbres y técnicas culinarias. La geografía, el clima o la historia hacen que un mismo plato se pueda preparar de diferentes maneras según el país. ¿No te parece increíble?

ESTOS SON ALGUNOS DE SUS INGREDIENTES MÁS TÍPICOS:



CONDIMENTOS



CARNES



VERDURA



PASTA



CEREALES



LEGUMBRES

DE NORTE A SUR

Europa tiene muchas gastronomías diferentes. Hemos escogido dos para que puedas compararlas y saber un poco más de ellas.

EN ITALIA

HAY MUCHAS DIFERENCIAS ENTRE SUS REGIONES...

En el norte, son típicos los platos como el *risotto* o el *carpaccio*.

En el centro, preparan recetas con una gran variedad de carnes y embutidos, como el *prosciutto*, el jamón de la ciudad de Parma reconocido mundialmente por su calidad y sabor.

En el sur, triunfan la pizza y la pasta, con salsas como el pesto y la boloñesa.

EN LOS PAÍSES ESCANDINAVOS

PARA SUPERAR LOS LARGOS Y FRÍOS INVIERNOS...

Preparan recetas con una gran variedad de quesos y pescados de proximidad como el salmón o el bacalao skrei.

Abundan las frutas y verduras, frescas y de temporada.

Algunos de sus platos típicos son los sándwiches de cordero ahumado, las tiras de pescado seco o el "kåldolmar", carne picada y arroz envueltos en hojas de repollo cocidas.

RETO PARA TU ALUMNADO EMBAJADORES DE LA COCINA

Escribe el nombre de diferentes países europeos en diversos papelitos y dóblalos para meterlos en una caja.

Cada alumno escogerá un papel y se convertirá en un embajador de la cocina de ese país.

En esta actividad, tendrá que descubrir tres platos típicos y tres ingredientes saludables que representen al país.

Después, se lo explicará a sus compañeros para que conozcan más curiosidades de la cocina europea.

APRENDEMOS A COCINAR PASTA INTEGRAL



Seguro que te gusta la pasta, pero ¿has probado la integral?

Tiene muchos beneficios: nos aporta fibra y proteínas, nos ayuda a mejorar la digestión y es una fuente saludable de energías. ¡Manos a la masa!

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

- 300 gramos de harina integral de trigo
- 2 cdtas. de aceite de oliva virgen extra
- 100 mililitros de agua
- 1/2 cda. de sal

UTENSILIOS

- Papel de plástico
- Cazuela
- Rodillo de madera
- Colador

ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

¡IMPORTANTE!: A la hora de preparar las recetas, lo haremos con la supervisión de un adulto. Además, ¡en equipo es más divertido!

LA MASA



1 Pon la harina integral en tu mesa de trabajo y haz una especie de montaña con un espacio en el centro. ¡Lo hacemos sobre la mesa como auténticos chefs italianos!

En ese hueco, añade el agua.

Mezcla todos los ingredientes hasta lograr una masa fina y suave. Tiempo: entre 8 y 10 min.



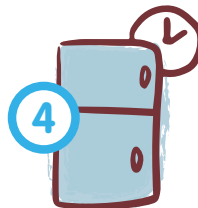
2



3 Cuando la masa esté más elástica, haz una bola y cúbrela con papel de plástico.

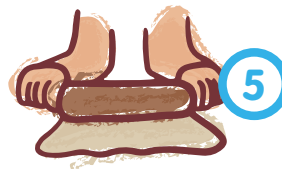
Deja reposar la bola en la nevera 30 minutos.

Mientras tanto, puedes ir pensando qué pasta quieres hacer. Nosotros te proponemos una opción muy sencilla: los tagliatelle.



4

LA FORMA: TAGLIATELLE

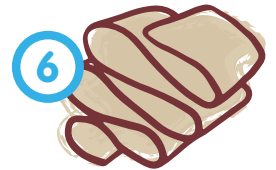


5

Estira la bola con el rodillo o las manos, con cuidado de no romperla, hasta que quede una lámina muy fina.

Espolvorea un poco de harina y dobla la lámina sobre sí misma varias veces.

6



7

Pide ayuda a un adulto para que haga cortes de 1-2 cm de ancho en la lámina. ¡Cada corte es un tagliatelle!

Agrupamos unos cuantos tagliatelle para formar nidos. Así se hacen tradicionalmente en Italia.

8



EL COCINADO

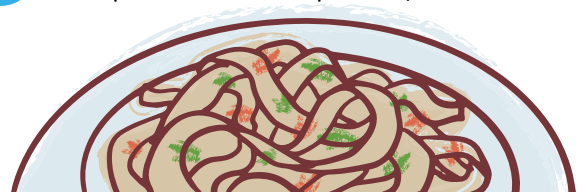


9 Añade los nidos de tagliatelle en una cazuela con agua hirviendo con sal. Recuerda: siempre con ayuda de un adulto. El tiempo dependerá del grosor de tu pasta: aproximadamente 5 minutos.

CONSEJO: Si no estás seguro... ¡prueba la pasta para saber si está a tu gusto!

10

Por último, escurre los tagliatelle en un colador y acompáñalos como tú quieras. ¡El chef eres tú!





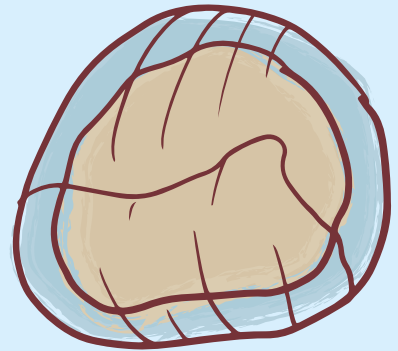
A nosotros también nos gusta la pasta y por eso tenemos muchas recetas para compartir contigo.

¡Descúbrelas aquí!



¿TE HA SOBADO MASA?

Si te sobra masa de pasta integral, ¡guárdala para evitar el desperdicio alimentario! Ponla en bolsas o envuélvela en film. En la nevera aguanta un par de días y en el congelador, hasta dos meses.



¡UN CHEF ITALIANO POR UN DÍA!

Después de cocinar este plato en casa, explícales a tus compañeros cómo ha sido el proceso y, si has hecho fotos, ¡compártelas! Cuéntales todos los detalles:

¿Has puesto salsa?

¿Qué queso has escogido?
¿Y hierbas aromáticas?

¿Qué sabor tiene?

¿Qué nombre le pones a tu plato de pasta?

¿Cómo la has acompañado?
¿Verdura, pollo...?

¿Qué forma tiene la pasta integral?

CONSEJO DE LOS CHEFS ITALIANOS

Para disfrutar del auténtico sabor de la pasta, ¡déjala "al dente", ponle la salsa justa y disfrútala cuando no queme!

2. CUIDAMOS LA NATURALEZA

DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE



¿Sabías que en la Unión Europea generamos 2.500 millones de toneladas de residuos? El 17 de mayo celebramos el Día Mundial del Reciclaje.

El reciclaje es muy importante para el cuidado del medioambiente. Reciclando, los objetos tienen un nuevo uso y no se convierten en residuos. Así de fácil es ayudar a nuestro planeta.

¿Conoces las 3R que salvan el planeta? "REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR"

Reciclar es la última porque, antes, también puedes:

REDUCIR

Consumir menos productos "de usar y tirar" para no generar tantos residuos.

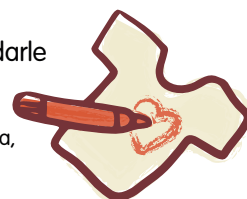
Ej: cuando acompañes a tus padres a hacer la compra, podéis hacer una lista para comprar solo lo necesario y llevar vuestra bolsa reutilizable para generar menos residuos.



REUTILIZAR

Antes de tirar algo, piensa si puedes darle una segunda vida tú mismo.

Ej: si tienes una camiseta blanca que no te gusta, ¡prueba a pintarla con rotuladores de tela!



Y si también reciclas, ¡el planeta te lo agradecerá!



5 MOTIVOS PARA RECICLAR

1

Ahorramos recursos como el agua y la energía.



2

Conservamos nuestros bosques: los pulmones del planeta.



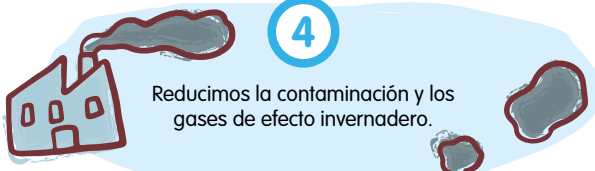
3

Creamos nuevos productos.



4

Reducimos la contaminación y los gases de efecto invernadero.



5

¡Luchamos contra el cambio climático!



UN REGALO QUE CUIDA EL PLANETA



Se acerca el fin de curso y seguro que vuestra clase ha vivido muchos momentos especiales. Por eso, os proponemos organizar "el amigo invisible del reciclaje" y tener un recuerdo para siempre con un regalo único y sostenible.

PASO A PASO

- 1 El profesor escribe los nombres de todos los alumnos en papelitos y los guarda en una bolsa.
- 2 Cada alumno escoge un papel para saber a quién le hace el regalo.
- 3 El regalo se prepara en casa. Tenéis un plazo de tiempo de una semana. ¡Os pueden ayudar vuestras familias!
- 4 Después, todos los regalos se llevan a clase y se colocan en una mesa. Cada uno llevará el nombre de su destinatario marcado para que lo pueda coger.



¡POR FIN DESCUBRIMOS EL MISTERIO!

Cada alumno abrirá su regalo y tendrá que superar un reto: adivinar quién se lo ha preparado. Cuando lo consiga, el autor del regalo explicará al resto de sus compañeros todo el proceso creativo: los materiales que ha usado, en qué se ha inspirado, quién le ha ayudado en casa...

3, 2, 1... ¡A CREAR!

Antes de escoger los productos reciclados que vas a usar, decide el regalo. Si tienes dudas, piensa en la actividad favorita de tu amigo.



Si le gusta mucho pintar, puedes hacer unos guarda lápices con un champú.



Como se acerca el verano, puedes crear un marco de fotos con una caja de cereales para que ponga una foto de un día inolvidable.

ENVUÉLVELO DE FORMA ESPECIAL

El envoltorio también será reciclado. Si no tienes nada para envolver el regalo, puedes emplear algún material reutilizado, como un pañuelo de tela que no uséis en casa. ¿Sabías que los japoneses lo hacen así con una técnica que se llama "Furoshiki"?

Conoce más sobre esta técnica en el

Boletín "Elige bueno, elige sano" N.º 04

HAZLO CON CARÍÑO

Recuerda que lo que importa es tu imaginación y dedicación a la hora de preparar esta manualidad.



RETO PARA TU ALUMNADO

UN DIARIO SEMANAL DE RECICLAJE EN FAMILIA

En esta actividad, cada alumno deberá crear su diario de reciclaje. Para ello, dibujará o anotará en una hoja cómo recicla su familia durante una semana (se puede aprovechar la actividad anterior y hacer el diario en esos días). Después, lo compartirá con el resto de los compañeros para darles ideas.

¡Cuánta más información, mejor! Este diario no es secreto y todo esto es lo que puedes contar:

¿Qué es lo que más reciclan en una semana?

¿Cuántos cubos de reciclaje tienen en casa?

¿Qué días de la semana bajan los residuos al contenedor?

¿Quién se encarga habitualmente del reciclaje?

¿Por qué motivo reciclan?

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

LA ETIQUETA NUTRICIONAL

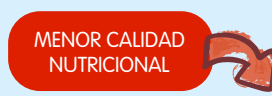
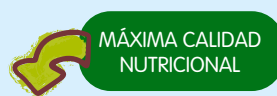


¿QUÉ ES EL NUTRI-SCORE?

No todos los alimentos son iguales y para saber cuál es el más saludable, utilizamos un sistema de etiquetado llamado "Nutri-Score".

En función de la calidad nutricional que tiene el producto, recibe una nota que va de la "A" a la "E" según su calidad nutricional.

Es un tipo de puntuación en la que cada letra, también tiene un color distinto.



RECUERDA

En nuestra guía didáctica para 2.º y 3.º ciclo de primaria encontraréis más información sobre el Nutri-Score.

COMPRANDO SALUDABLE Y CON CONCIENCIA

¿Sabías que en las tiendas Caprabo hemos sido los primeros en crear una etiqueta propia?

Se trata de "Planet-Score" y con ella te mostramos el impacto medioambiental de los alimentos. Utilizamos una puntuación global (en una escala de la "A" a la "E") y analizamos tres indicadores:



RECUERDA

Con Planet-Score es más fácil elegir y comprar con conciencia para proteger el planeta.



USO DE PLAGUICIDAS

Para saber si se han utilizado y si han contaminado el medio ambiente.



IMPACTO EN LA BIODIVERSIDAD

Muestra si en la producción del alimento se ha respetado la naturaleza.



IMPACTO EN EL CLIMA

Indica si se han emitido gases de efecto invernadero (los que contribuyen al cambio climático).

RETO PARA TU ALUMNADO EXPERTOS EN NUTRI-SCORE

Ahora que ya sabemos en qué consiste esta etiqueta, vamos a ir más allá. Es hora de proponer a tus alumnos que escojan tres alimentos que consumen normalmente y recorten la etiqueta de Nutri-Score para traerla a clase.

En esta actividad, el alumno explicará a sus compañeros la puntuación y mostrará la etiqueta, pero sin desvelar de qué producto se trata. Si es muy complicado, puede dar pistas como el sabor, la textura o el color que tiene o también tipos de recetas que se preparan con ese producto.

El resto de la clase deberá adivinar cuál es el producto para convertirse en los expertos de Nutri-Score.



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

CADA TEMPORADA TIENE SUS ALIMENTOS ÚNICOS, ¡DESCÚBRELOS!

¿Te atreves a inventar un zumo con frutas y verduras de la temporada? Es un gran reto, pero como somos un equipo, te contamos qué alimentos puedes encontrar en las tiendas en mayo y junio.

RECUERDA

Si tus 5 raciones de fruta y verdura al día son de temporada, serán más nutritivas y sabrosas.

FRUTAS Y VERDURAS, SANAS Y BUENAS

FRUTAS DE TEMPORADA EN MAYO Y JUNIO



VERDURAS DE TEMPORADA EN MAYO Y JUNIO



¿SABÍAS QUE LOS COLORES DE LAS FRUTAS SON PODEROSOS?

Cuando escojas las frutas para tu zumo, piensa que su color tiene una misión. Si es de color...

ROJO

ayudan a cuidar el corazón.

AMARILLO Y NARANJA

te protegen los ojos y la piel.

MORADO

favorecen el cerebro para ayudarte a estudiar.

VERDE

te ayudan a cuidar tus músculos y a mejorar la digestión

BLANCO

fortalecen tus huesos.

EL ZUMO DEL DÍA... ¡Y DE LA TEMPORADA!

Ahora que ya conoces las frutas y verduras de temporada, crea una receta para elaborar un zumo exclusivo. Luego, presenta la receta a tus compañeros, explicando los beneficios y el sabor. También le puedes poner un nombre a tu bebida.

Importante: no desveles los ingredientes... ¡los dejamos para el siguiente reto!

RETO PARA TU ALUMNADO

A partir de las explicaciones que el autor del zumo comparte, el resto de sus compañeros deberán adivinar los ingredientes. ¡Se pueden pedir pistas!

3 TRUCOS PARA TU ZUMO



Más fruta que verdura: así tendrás un *smoothie* bien proporcionado.



Lava los alimentos y deja la piel de la mayoría de las frutas, a excepción de algunas como la naranja o el plátano, porque en ella está la mayor parte de los micronutrientes.



Añade unos frutos secos, como las almendras o las nueces: le darán textura a la bebida y son saludables.

5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS



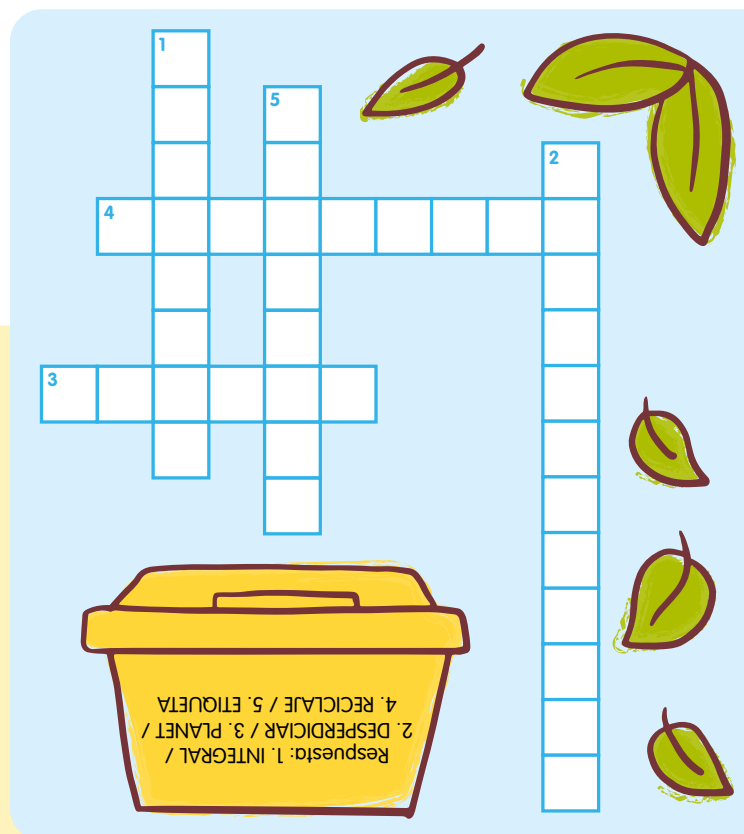
JUEGO 1:

CRUCIGRAMA SALUDABLE

¡Descubre las 5 palabras escondidas en nuestro crucigrama!

Deberás hacer memoria y pensar en algunos de los conceptos aprendidos en este boletín.

1. Si quieres una pasta más nutritiva, pero igualmente sabrosa, escóglala _____.
2. Para no _____ alimentos, un buen truco es planificar bien lo que necesitas y hacer una lista de la compra.
3. _____-Score es la etiqueta pionera de Caprabo que muestra el impacto medioambiental de los alimentos.
4. Gracias al _____ podemos ayudar a evitar el cambio climático.
5. La _____ Nutri-Score de color verde intenso (letra "A") es la de máxima calidad nutricional.



PASATIEMPO 2:

LABERINTO DEL RECICLAJE

Esta bombilla ya no funciona, pero no sabemos dónde depositarla. ¿Nos ayudas?

Respuesta: PUNTO LIMPIO



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 tres niveles de dificultad.

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



La misión de Tix y Loy

elgebuenoeligesano.es

© 2023 Caprabo. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.



¡DALE VIDA A UN TRIA-FOOD!

¿Todavía no habéis participado en nuestro concurso? Hasta el 22 de mayo, estáis a tiempo de demostrar todo lo que sabéis sobre los alimentos de temporada.

El concurso es para niños y niñas de 8 a 12 años y la dinámica es muy sencilla: deberán escoger un alimento que coincida con el mes de su nacimiento y rellenar esta plantilla con consejos saludables y sostenibles o presentando platos deliciosos. También dibujarán su alimento como si fuera un personaje.

PLANTILLA
Castellano

PLANTILLA
Catalán

BASES
del concurso

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



Hay muchos regalos y todos los Tria-Foods aparecerán en un calendario muy especial :)
¿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



¡LO HABÉIS CONSEGUIDO!

Sois una clase experta en hábitos saludables que sabe elegir bueno y sano.

¡HASTA PRONTO!