



2. CUIDAMOS DEL PLANETA

MI CLASE ES SOLIDARIA

Aprende qué es un banco de alimentos, cómo funciona y la importancia de colaborar en estas iniciativas.

pág. 4

1. RECETA DE TEMPORADA

RECETA OTOÑAL

Te compartimos una receta de temporada con un toque muy otoñal y un experimento que nos enseña más sobre lo que comemos. ¡El secreto está en la caramelización!

págs. 2-3

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

RECETAS DE APROVECHAMIENTO

Te explicamos sobre el despilfarro alimentario a través de la Semana Europea de la Prevención de Residuos. Y, además, ¡os proponemos un reto para apoyar a la causa!

págs. 5-6

4. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS

Es igual de importante aprender que jugar aprendiendo, y por eso traemos pasatiempos para hacer en clase o en casa, ¡Todo es más divertido cuando se hace juntos!

pág. 7





Tenemos un plan perfecto para este otoño: experimentar en la cocina con esta receta saludable, de temporada y deliciosa que aquí os presentamos.

Con tan solo dos ingredientes principales, podéis hacer estas **brochetas de calabaza caramelizada y queso**. ¡Adelante!

Esta receta es un claro ejemplo de que, con productos de temporada, como la calabaza, y con productos locales, como alguno de los quesos de proximidad que tenemos, se puede conseguir una comida deliciosa, rápida y sana.

INGREDIENTES

- Calabaza
- Queso fresco (o de tu elección)
- Pizca de sal
- Especias al gusto

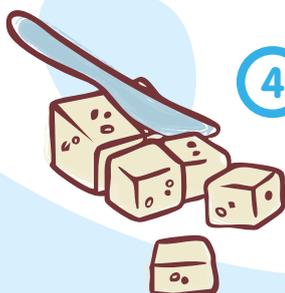
ELABORACIÓN DE LA RECETA PASO A PASO

1 Lava la calabaza y trocéala.

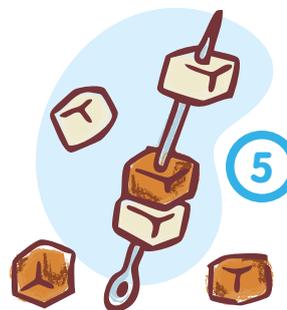


2 Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y vierte los dados de la calabaza.

3 Remueve poco a poco y observa cómo los azúcares de la propia calabaza la van dorando y haciéndola pegajosa.



4 Mientras se cocina la calabaza, trocea el queso que hayas escogido.



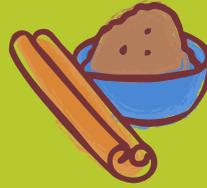
5 Cuando la calabaza esté dorada, retírala. En cuanto se enfríe, ya puedes empezar a montar la brocheta junto con el queso.

6 ¡A disfrutar! Prueba las combinaciones que quieras en tu brocheta, pero es más divertido poner un dado de calabaza y otro de queso cada vez.



¡EXPERIMENTA EN LA COCINA!

Algunos alimentos necesitan un ingrediente extra para que se puedan caramelizar, pero, la calabaza, ¡lo hace ella solita!

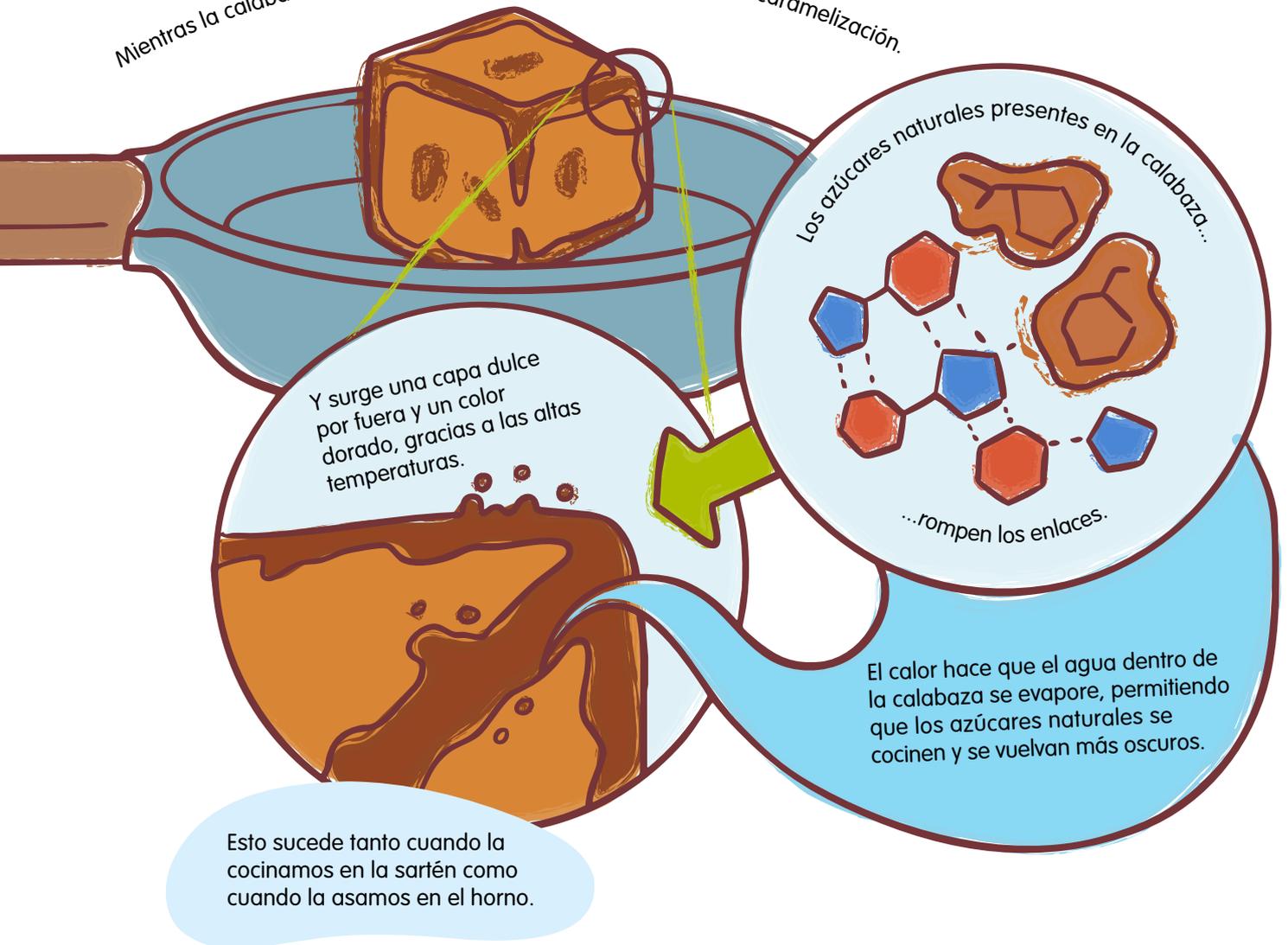


RECUERDA

Puedes combinar diferentes especias una vez la calabaza ya está cocinada (como la canela, para hacerla más dulce, u otra especia que le cambie el sabor, como la nuez moscada).

¿SABES POR QUÉ SUCEDE ESTA CAMELIZACIÓN?

Mientras la calabaza se dora en la sartén, empieza el proceso de caramelización.



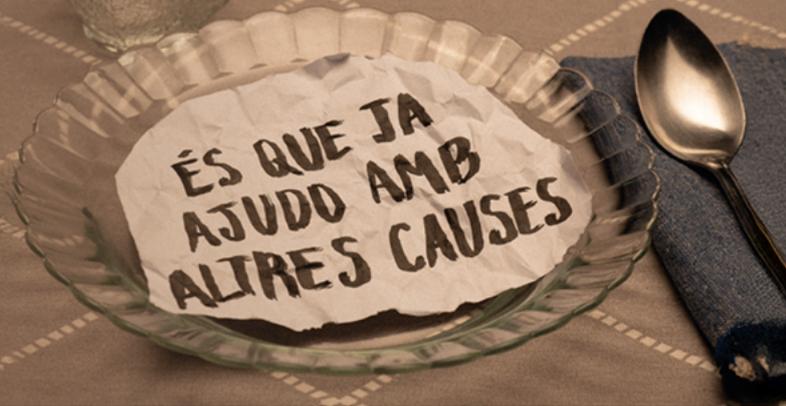
Descubre otras recetas con calabaza en la web del Chef Caprabo.

¡Descúbrelas aquí!



2. CUIDAMOS DEL PLANETA

MI CLASE ES SOLIDARIA



¿Sabes qué es el Gran Recapte?

Hay muchas personas que participan en esta iniciativa solidaria.

GRAN RECAPTE



BANC DELS ALIMENTS

Aunque parezca imposible, **muchas familias no pueden comprar lo que se necesita para tener una dieta saludable y equilibrada.** Imagínate cómo se sienten.

Seguro que puedes ponerte en el lugar de esas personas: eso es la empatía.

Es importante entender las emociones de los demás para saber cómo se sienten y hacer mucho más por ellos.

¿SABES CÓMO PODEMOS AYUDARLES?

Cada año, podemos participar en el Gran Recapte, una de las acciones solidarias más importantes de Cataluña que organiza el **Banc dels Aliments** y en la que participa **Caprabo**.

¿CÓMO FUNCIONA?



1 La ciudadanía entrega solidariamente alimentos al voluntariado en las tiendas y mercados que participan en la iniciativa.



2 Los voluntarios organizan y clasifican todos los alimentos recogidos.



3 Se entregan los alimentos a las familias que más los necesitan.

CAMPAÑA 2024 "MENJA'T LES EXCUSES"

Es importante donar alimentos básicos para las personas, como:

¿CUÁNDO?

El 22 y 23 de noviembre.

¿DÓNDE?

En las tiendas que participan en el Gran Recapte, como Caprabo.

Hay 2.200 puntos de recogida en toda Cataluña (1.500 en Barcelona, 300 en Girona, 224 en Lleida y 200 en Tarragona).



ACEITE



LECHE



LEGUMBRES
COCIDAS



CONSERVAS DE
PESCADO Y CARNE



PRODUCTOS
INFANTILES

ORGANIZAD UN GRUPO DE VOLUNTARIOS EN VUESTRO CENTRO EDUCATIVO Y FORMAD PARTE DE ESTA PEQUEÑA GRAN ACCIÓN.

¡Hazte voluntario!

3. NOS ALIMENTAMOS DE CONOCIMIENTO

RECETAS DE APROVECHAMIENTO



Del 16 al 24 de noviembre se celebra la **Semana Europea de la Prevención de Residuos**.

Este 2024 el objetivo es reducir el desperdicio alimentario. Quedan pocos meses para que acabe el año, pero nunca es tarde para comenzar a luchar contra el desperdicio. ¡Seguro que podemos contar contigo!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR LA CANTIDAD DE COMIDA DESPERDICIADA?

Cada año, en los estados de la UE, se producen **más de 58 millones de toneladas de residuos alimentarios**.

¿Te imaginas cuánta comida es eso? Es muy difícil de imaginar, lo sabemos, pero estos datos son muy alarmantes.

Por esto mismo debemos ayudar y **comprometernos con el desperdicio alimentario**, evitando así toda la serie de consecuencias económicas, ambientales y sociales que conlleva.



A nivel mundial, 1/3 de todos los alimentos producidos para nuestro consumo se desperdician.

¿SABÍAS QUE...?

La mitad de esta gran cantidad de residuos proviene de cada uno de nuestros hogares, seguidamente de la restauración y al por menor de nuestros supermercados.

[Conoce más](#)

OBSERVA ESTOS DATOS, ¡SON MUY IMPORTANTES!

El desperdicio alimentario tiene consecuencias en términos ambientales, como...



Las **emisiones de gases de efecto invernadero** provenientes del uso de las tierras de cultivo.



Los **recursos de agua dulce** empleados en su producción.



Los **fertilizantes** que se utilizan en estos alimentos.



Recuerda que, aunque se esté desperdiciando mucha comida, hay millones de familias en nuestro mundo que no pueden permitirse una comida de calidad todos los días. **¿No es aún más frustrante?**

Gracias a estas iniciativas podemos ser más conscientes de esta problemática y, por ese motivo, tenemos un reto para vuestro alumnado (¡y para los y las docentes!).

ACTIVIDAD PARA EL ALUMNADO

RECETAS DE APROVECHAMIENTO

¡Os proponemos un reto! **Crear una receta con sobras o alimentos en casa que estén a punto de caducar.** Después, compartiréis la experiencia en clase.



1

En familia, revisad todos juntos la nevera y la despensa, para elegir los alimentos que estén a punto de caducar o que hayan sobrado (por ejemplo, frutas maduras, sobras de días anteriores, pan duro...), para preparar con ellos una receta sencilla. ¡Dejad volar juntos vuestra imaginación!



TIP:

Podéis encontrar inspiración en el buscador de recetas de aprovechamiento:

[Busca recetas aquí](#)

Podéis filtrar por ingrediente, tipo de plato, temporada...

2

Llega la hora de cocinar en familia la receta que habéis preparado. Experimentad y probad a cocinar con utensilios nuevos, que normalmente no uséis. ¡Podréis descubrir nuevos sabores, técnicas y convertirnos en unos verdaderos chefs sostenibles!



4

Ahora llega el momento de enseñar a toda la clase vuestra creación y cómo habéis aprovechado esos alimentos. Debéis intentar explicar todo con máximo detalle ¡todo cuenta!

3

El siguiente paso es muy importante: debéis plasmar con una foto o en un dibujo lo que habéis cocinado (la receta, el paso a paso, ¡o incluso escribir consejos!) y llevarlo a clase.



PARA EL DOCENTE

Proponemos acabar la actividad con una reflexión conjunta acerca de lo importante que es reducir el desperdicio de alimentos a partir de esta serie de preguntas:

¿Te pareció fácil o difícil aprovechar los alimentos que sobraron? ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste al ver que podías aprovechar alimentos que podrían haber acabado en el contenedor de orgánica?

¿Por qué crees que es importante no tirar comida? ¿Alguna vez has visto a tu familia tirar comida? ¿Cómo crees que podrías ayudarles a que no lo hagan?

TIP:

Una vez expuestas todas las recetas (con su correspondiente dibujo e imagen), proponemos hacer un recetario para compartirlas entre ellos. **¡Será un recetario único!**

JUEGO INTERACTIVO
"DAMOS UNA VUELTA POR LA CIUDAD"

[Descubre más](#)

Entra en la web del proyecto y descubre más recursos y retos interactivos para que tu alumnado aprenda de forma lúdica sobre la prevención de residuos y el desperdicio alimentario.



5. APRENDER ES DIVERTIDO

JUEGOS Y PASATIEMPOS



PASATIEMPO:
LABERINTO

¡Ayuda a los alimentos a llegar al banco de alimentos!

Tienes una misión: llevar la cesta hacia el banco de alimentos. ¡Es importante que los alimentos lleguen a su destino para que pueda ayudar a las familias que más los necesitan!



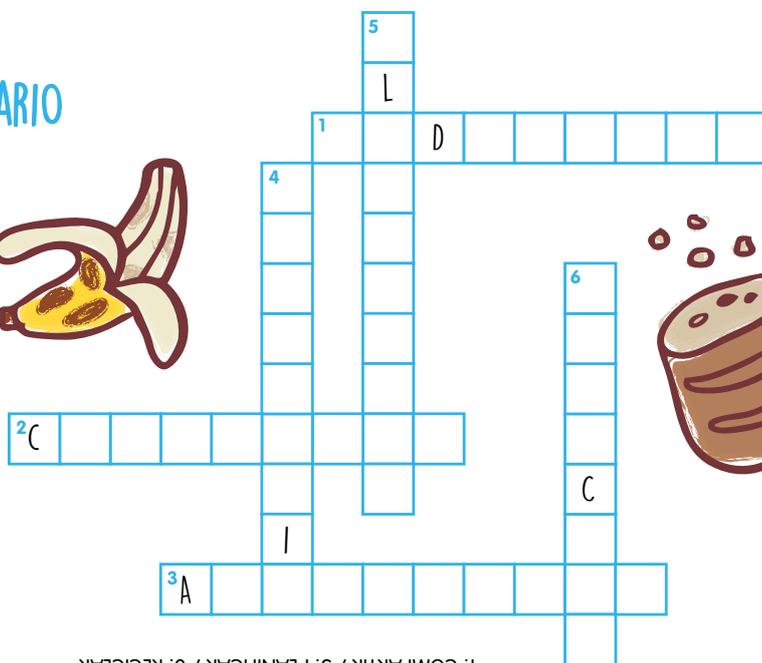
PASATIEMPO:
CRUCIGRAMA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

HORIZONTALES

1. Fecha que nos dice hasta cuándo podemos comer un alimento sin que se ponga malo.
2. Guardar bien los alimentos en recipientes o en la nevera para que duren más tiempo.
3. Usar restos de comida para no tirarlos y hacer algo nuevo con ellos.

VERTICALES

4. Acción de distribuir, repartir o dividir comida para que todo el mundo tenga su parte.
5. Organizar lo que vamos a comer y comprar, para no comprar más de lo necesario.
6. Convertir envases que ya hemos usado en algo nuevo, en lugar de tirarlos a su contenedor correspondiente.



Respuesta:
1. CAPACIDAD / 2. CONSERVAR / 3. APROVECHAR / 4. COMPARTR / 5. PLANIFICAR / 6. RECICLAR

TIX Y LOY TE ESPERAN

Si quieres seguir jugando, nuestros amigos Tix y Loy cuentan contigo para superar todas las misiones.

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



PARTICIPA EN EL CONCURSO "DALE VIDA A UN TRIA-FOOD"



¡El concurso está abierto hasta el 23 de mayo de 2025!



¿Todavía no habéis participado en nuestro concurso? Hasta el 23 de mayo, estáis a tiempo de demostrar todo lo que sabéis sobre los alimentos de temporada.

El concurso está dirigido al alumnado 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.



Tria, la mascota del proyecto, fue la propuesta ganadora del concurso 2023-2024 "Invéntate la Tria, la mascota saludable" de la alumna de la Escola Salesians de Sabadell, Yulia Mateu.

PLANTILLA
Castellano

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!

2
GANADORES

Adicionalmente se seleccionarán 10 Tria-Food más que formarán parte del calendario.

PREMIOS

Premios para fomentar la vida activa de los niños y de las niñas.



NOVEDAD

CÁPSULAS INFORMATIVAS

VER

Como recurso para poder ampliar la información, puedes consultar estas videocápsulas llenas de ideas, recetas y consejos para seguir escogiendo bueno y sano, sobre todo desde casa, en el apartado Familias en nuestra web.

¡Pásate a ver nuestros consejos de alimentación y compártelos con las familias de tu alumnado!



Y SI TODAVÍA NO FORMAS PARTE DEL PROYECTO...

"Elige bueno, elige sano" es un programa educativo pionero dedicado a la promoción y el fomento de hábitos saludables, tanto desde el punto de vista de la nutrición y la salud como del cuidado del medio ambiente, dirigido al alumnado de Infantil y Primaria (2-12 años) con un itinerario educativo lleno de actividades.

Descubre más sobre el proyecto y cómo unirte en www.eligebuenoeligesano.es

INSCRÍBETE



¡HASTA PRONTO!