

&gt;&gt;&gt; NEWSLETTER &lt;&lt;&lt;

# EL GUSTO DE CRECER

MARZO 2024



¡BIENVENIDOS  
A LA  
NEWSLETTER  
"EL GUSTO DE  
CRECER"!

## >>> ¿QUÉ ENCONTRARÁS?

En esta nueva revista podrás descubrir todas las actividades, noticias, cursos, etc. que se realizan en los comedores escolares gestionados por Aramark.

Además, podrás aprender a través de nuevas recetas saludables y de aprovechamiento, información sobre las ODS e incluso contenidos nutricionales que os ayudarán a tener una alimentación sana y equilibrada.

¡No te pierdas nuestra newsletter todos los meses!

[www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

# 1. CONCURSO EDUCATIVO

Curso 2023-2024



**VI CONCURSO MASCOTAS CON SUPER PODERES**

FECHA REALIZACIÓN DEL CONCURSO: Del 1 al 19 de MARZO de 2023

PARTICIPANTES: Alumnos/as del comedor escolar

JURADO: Coordinador-a de monitores-as y/o representante del equipo directivo

COMUNICACIÓN DEL GANADOR: En el tablón del comedor escolar

PREMIO DEL CONCURSO: PACK PINTURAS TELAS

FECHA ENTREGA DEL PREMIO: 20 de MARZO de 2023

Participa en nuestro concurso, dibujando o maquetando NUESTRAS MASCOTAS CON SUPERPODERES, en el formato que más te guste

**Objetivo:**  
CONOCER LOS BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS

Del 1 al 15 de Marzo se ha celebrado en los centros escolares el VI CONCURSO MASCOTAS CON SUPER PODERES. El objetivo de la actividad es que el alumnado conozca y aprenda acerca de los diferentes grupos de alimentos.

Los alumnos/as que quisieron participar en la actividad tuvieron que representar en el formato que ellos/as desearan (dibujo, maqueta, etc) a nuestras mascotas; Brock Koli, Ultraguís, Apple Lady y Capitán azul.

¡HAN SACADO TODA SU IMAGINACIÓN A VOLAR!



## 2. EL CLUB REAL BETIS Y ARAMARK TRABAJAN DE LA MANO

Juntos, queremos concienciar y educar a los más pequeños y pequeñas sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y adoptar hábitos saludables desde la infancia.

Es por esto, que hemos iniciado una colaboración para impulsar la sostenibilidad y la alimentación saludable entre aproximadamente 2.000 estudiantes de educación infantil y primaria de cinco colegios de Sevilla. Esta iniciativa forma parte de nuestro compromiso de impulsar hábitos de vida saludables de nuestra plataforma ESG Be Well.Do Well., y se alinea con los valores de 'Forever Green', el proyecto por la sostenibilidad del club verdiblanco.

¡Gracias al Real Betis Balompié por confiar en nosotros y por compartir nuestra visión!





## 3. JORNADA GASTROEDUCATIVA ITALIANA

Este Marzo tuvo lugar en los centros escolares la **Jornada Gastroeducativa – Italiana**, actividad que forma parte del programa educativo **Vida Saludable de Aramark**.

El menú italiano consistía en: una crema de Panna Cotta, seguido de una cazuelita di pollo a la pizzaiola y para el toque dulce, maccheroni alla zucca.

Los alumnos **aprendieron de forma divertida y creativa**, a través de un **menú especial** diseñado para esta jornada así como actividades para **decorar del comedor**, acerca de los personajes ilustres, la gastronomía, lugares emblemáticos y ¡Mucho más!

En este día cumplimos lo más importante, la **combinación con educación y diversión** para crear una experiencia positiva en el comedor del colegio.

***¡LOS ALUMNOS PASARON UNA JORNADA EDUCATIVA MUY DIVERTIDA!***



# 4. WEBINAR OLÍMPICO - LUCAS EGUIBAR

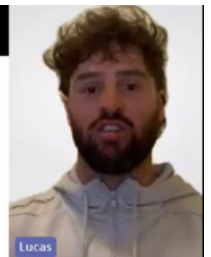
➤➤➤ EL 6 DE MARZO LUCAS EGUIBAR NOS ENSEÑÓ DE PRIMERA MANO “CÓMO INCULCAR HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA INFANCIA A TRAVÉS DEL DEPORTE” EN UN WEBINAR GRATUITO.



## DE LA MANO DE LUCAS EGUIBAR

**CAMPEÓN DE SNOWBOARD** - Campeón del mundo en 2021. 3 medallas en el Campeonato Mundial de Snowboard: oro en 2021 en la prueba individual y dos de plata en 2017 en la prueba individual y por equipos.

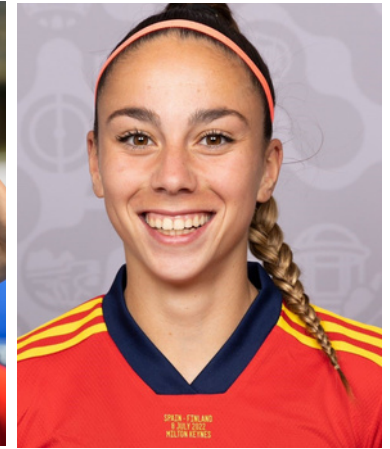
## HÁBITOS SALUDABLES



ALIMENTANDO  
EL FUTURO  
DE UNA  
GENERACIÓN

¡SIGUE EL INSTAGRAM  
[@ELGUSTODECRECER](https://www.instagram.com/elgustodecrecer)  
PARA NO PERDERTE EL  
PÓXIMO WEBINAR!

# 5. VÍDEOS EDUCATIVOS OLÍMPICOS



NUESTROS EMBAJADORES NOS HAN HECHO UNOS VÍDEOS EDUCATIVOS PARA QUE APRENDAMOS ACERCA DE SUS DISCIPLINAS DEPORTIVAS, LA IMPORTANCIA DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y TODO LO QUE HAN APRENDIDO GRACIAS A SUS DEPORTES



<https://embajadores.elgustodecrecer.es/> Es una **plataforma de vídeos online** con contenidos educativos realizados por nuestros deportistas olímpicos.

La plataforma está alojada en la página web, **elgustodecrecer** de Aramark.

Ya están disponibles los vídeos de deportes y nutrición de cada uno de los deportistas. Más de 16 vídeos que aportan consejos y aprendizajes de cómo llevar hábitos saludables a través de la práctica regular de actividad física y una alimentación equilibrada.

¡Visita la página web y aprende en familia de la mano de auténticos campeones olímpicos!

Estás a punto de disfrutar de contenidos desarrollados para **cultivar y fomentar un estilo de vida sano**. Una forma diferente de asegurar un futuro saludable para la próxima generación.

Aquí podrás conocer, **de la mano de nuestros jóvenes olímpicos y sus conocimientos**, cómo disfrutar de una dieta equilibrada, la práctica habitual de ejercicio físico y los valores del deporte, son clave para disfrutar de una vida sana.

**Sobre el proyecto**

Estás a punto de disfrutar de contenidos desarrollados para **cultivar y fomentar un estilo de vida sano**. Una forma diferente de asegurar un futuro saludable para la próxima generación. Aquí podrás aprender, **de la mano de nuestros jóvenes olímpicos y sus conocimientos**, cómo disfrutar de una dieta equilibrada, la práctica habitual de ejercicio físico y los valores del deporte, son clave para disfrutar de una vida sana.

|   |                       |                  |                          |
|---|-----------------------|------------------|--------------------------|
| <b>Irene Sánchez-Escribano</b><br><br><b>Bio</b><br>Atletismo - 8 veces campeona España 3000 metros. Finalista Europea y clasificada para los juegos olímpicos de Tokio 2020.   | <br>Deporte y técnica | <br>Alimentación | <br>Mentalidad y valores |
| <b>Athena del Castillo</b><br><br><b>Bio</b><br>Fútbol - Delantera del Real Madrid y de la Selección nacional.  | <br>Deporte y técnica | <br>Alimentación | <br>Mentalidad y valores |
| <b>Lucas Eguibar</b><br><br><b>Bio</b><br>Snowboard campo a través - Campeón mundial del año 2021. Ganó tres medallas en el Campeonato Mundial de Snowboard, oro en 2021, en la prueba individual, y dos de plata en 2017, en la prueba individual y por equipos. | <br>Deporte y técnica | <br>Alimentación | <br>Mentalidad y valores |
| <b>Pablo Martínez y Cayetano García de la Borbolla</b>  |                       |                  |                          |

# 6. DÍA MUNDIAL DEL AGUA ¡CADA GOTA SUMA!



El 22 de marzo se celebra cada año el DÍA MUNDIAL DEL AGUA, bajo el amparo de la Organización de las Naciones Unidas.

Con estas jornadas anuales se pretende sensibilizar a la población mundial de la importancia de conservar este recurso cada vez más escaso. El lema del Día Internacional del Agua de este año es “Sé el cambio”.

## ¿CÓMO PUEDO COLABORAR CON EL AHORRO DE AGUA EN MI DÍA A DÍA?

- **Revisa las tuberías y llaves de acceso de agua**, a fin de detectar posibles fugas y goteras.
- **Cierra el grifo mientras te enjabonas las manos**, al afeitarte o cepillarte los dientes.
- **Riega las plantas o el césped fuera de los horarios de mayor incidencia del sol y calor**, utilizando solo la cantidad necesaria.
- **Dúchate en lugar de bañarte. Recoge el agua que dejas correr** hasta que se calienta y utilízala posteriormente para la limpieza y el riego.
- **Optimiza la carga de electrodomésticos como lavadoras y lavaplatos.**
- **No eches productos contaminantes, desechos o aceite en el inodoro**, lavaplatos o lavamanos. Aplica este consejo si vas a la playa, a un lago o río.

## ¿Y EN LA COCINA?

- **Adquiere alimentos de temporada**, que tienen un crecimiento natural. Apuesta por la **producción local y de productos autóctonos**, adaptados a la climatología mediterránea. Algunos vegetales de otras latitudes requieren más agua para su crecimiento.
- **Descongela los alimentos en el frigorífico, no lo hagas bajo al agua**, además de ahorrar agua ganarás en sabor y en seguridad alimentaria.
- **Reutiliza el agua de lavar verduras** o cocinar huevos, para regar plantas. Además de regarlas, le aportarás beneficiosos nutrientes.
- **Pon una botella o jarra de agua en la nevera para tener siempre agua fresca**, en lugar de dejar correr la del grifo.

Y RECUERDA QUE... ¡CADA GOTA SUMA!



# 7. RECETA DE APROVECHAMIENTO DE MARZO

Recetas Saludables

el gusto  
de crecer

## NUGGETS DE PESCADO

### Consejos

¡También puedes aprovechar moldes de helados o formas para darles una forma divertida!

### Ingredientes

#### PARA LA MASA:

- 400 gr de pescado blanco sin espinas ni piel
- 50 gr de queso Philadelphia
- 50 gr de leche
- 75 gr de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto

#### PARA EL EMPANADO:

- 2 huevos batidos
- 200 gr de pan rallado

### Elaboración

1. Trituramos todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta lograr una pasta.
2. Retiramos la masa con las manos mojadas y le damos la forma que queramos
3. Pasamos los Nuggets por huevo batido y pan rallado, y freímos en abundante aceite a fuego medio durante 3 minutos hasta que estén doradas.
4. Colocamos sobre una toalla de papel para eliminar el aceite absorbido durante la fritura.
5. Ya podemos servir los nuggets de pescado con nuestra salsa o guarnición favorita.





**¡NOS VEMOS EL MES QUE VIENE!**

