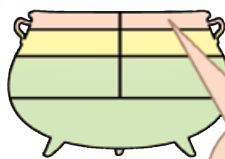


Ficha N° 8

Grupo Aceites y grasas de la Olla nutricional



¿Sabes que alimentos contienen aceites y grasas?



aceite



crema de leche



margarina

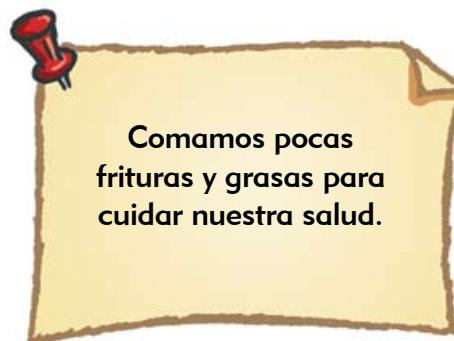


mayonesa



Actividad de aprendizaje

Dibuja alimentos del grupo aceites o grasas que conozcas.



Ficha N° 9

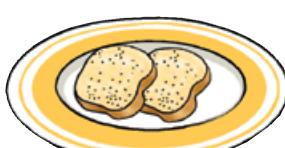
Selecciona los alimentos que comes en tu desayuno



¿Cuáles de estos alimentos desayunas habitualmente?



galletita



pan



chipa



mermelada



naranja



cocido negro



cocido con leche



chocolate



leche



café negro



café con leche



mamón



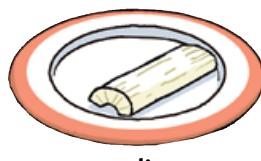
yogur



manzana



mbeju



mandioca



banana



pera



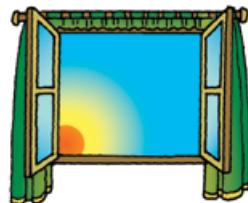
Actividad de aprendizaje

Dibuja los alimentos que más te gustan para desayunar.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día.
¡No dejemos de hacerlo!

Ficha N° 10

Un desayuno saludable

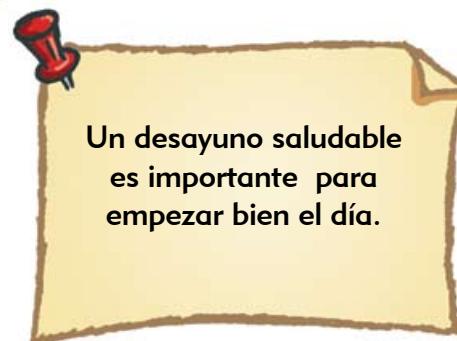


¿Qué alimentos debe incluir un desayuno saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos opciones de desayuno saludable.



Ficha N° 11 Seleccióna los alimentos que comes en tu media mañana y merienda



¿Cuáles de estos alimentos comes en la media mañana y en la merienda?



chipa



naranja



mamón



leche



mermelada



galletita



café con leche



cocido con leche



cocido negro



manzana



café negro



mandioca



yogur



chocolate



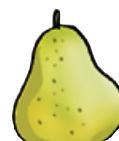
pan



banana



mbeju



pera



Actividad de aprendizaje

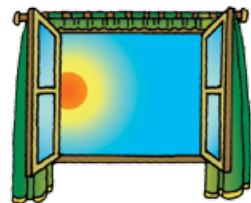
Dibuja los alimentos que más te gustan para la media mañana y la merienda.

Para las meriendas de la mañana y de la tarde nada mejor que una fruta de estación, un vaso de leche o un yogur.

Ficha N° 12 Media mañana y merienda saludables



¿Qué alimentos debe incluir una media mañana y merienda saludable?



Opciones de alimentos para la media mañana

Lunes



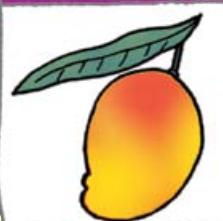
2 bananas chicas

Martes



1 huevo cocido

Miércoles



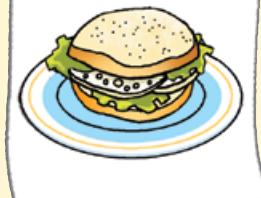
1 mango

Jueves



1 puñado de maní

Viernes



1 pan con queso y lechuga

Sábado



1 porción de piña

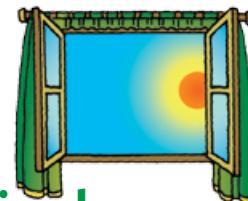
Domingo



1 yogur

Aclaración importante: estos son ejemplos de alimentos para una media mañana y merienda saludable, los que se pueden reemplazar por otros de su mismo grupo de las GAP.

¡Recuerda tomar frecuentemente agua!



Opciones de alimentos para la Merienda

Lunes



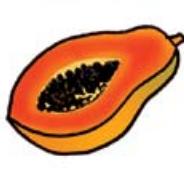
1 sandwich de queso + 1 vaso de jugo

Martes



1 puñadito de coco + 1 vaso de leche

Miércoles



1 mamón

Jueves



1 pan con mermelada
+ 1 vaso de leche

Viernes



1 yogur + una manzana

Sábado



1 ensalada de frutas

Domingo



1 chipa + 1 taza de
cocido con leche



Actividades de aprendizaje

1. Anota los alimentos que ofrecen en la cantina para la merienda.
2. Dibuja alternativas para una media mañana y merienda saludable, con alimentos que ofrece la cantina o que puedes traer de tu casa.

La hora del recreo es
un buen momento para
consumir alimentos
saludables.

Ficha N° 13

Selecciona los alimentos que comes en tu almuerzo o en tu cena



¿Cuáles de estos alimentos almuerzas habitualmente?

¿Cuáles de estos alimentos te gustan para cenar?



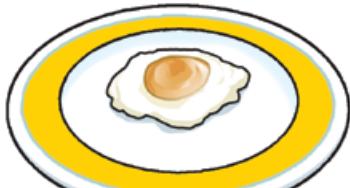
Bife de carne



tallarín



vori vori



huevo frito



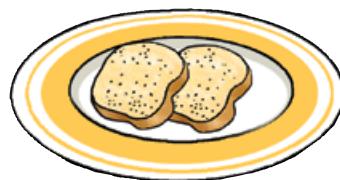
albóndiga



mandioca



polenta



pan



puchero



poroto con arroz



Presa de pollo



estofado de riñoncito