

Ficha N° 14 Un almuerzo saludable



¿Qué alimentos debe tener un almuerzo saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos alternativas de almuerzo saludable.

Tratemos de variar los alimentos que comemos en el almuerzo e incluyamos siempre ensaladas frescas.

Ficha N° 15 Una cena saludable



¿Qué alimentos debe incluir una cena saludable?



Actividad de aprendizaje

Dibuja dos alternativas de cena saludable.

La cena también debe tener alimentos variados y es un momento ideal para compartir con la familia.

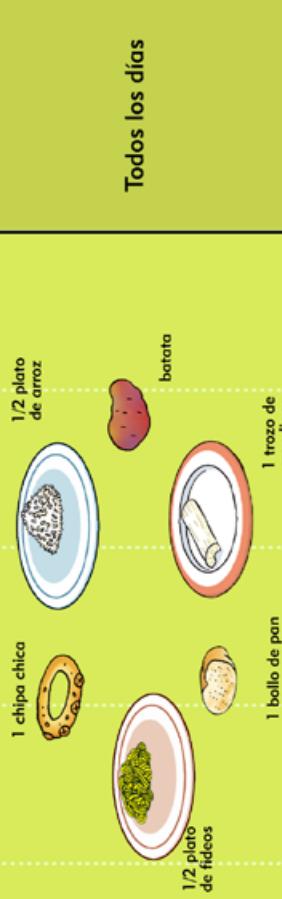
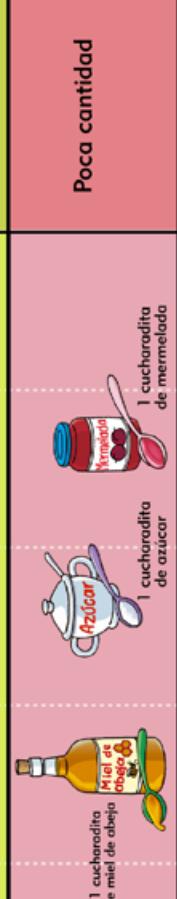
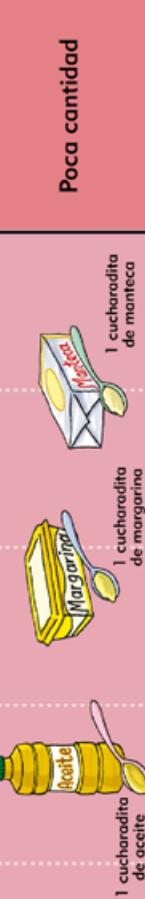
Ficha N° 16

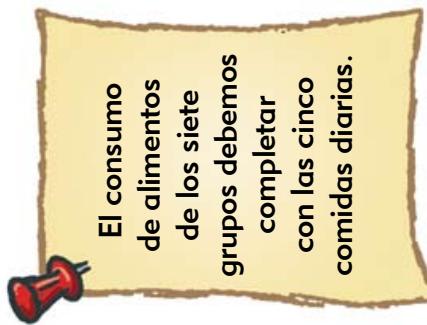
Alimentos recomendados para niños de 6 a 10 años

¿Conoces
los alimentos
de cada
grupo que
debes comer
diariamente?



Grupo de alimentos	Ejemplos de porciones de alimentos	Frecuencia de consumo
Leche y derivados	1 taza de leche 1 yogur 1 pedazo de queso	Todos los días
Carnes	1 presa de pollo	4 a 5 veces por semana
Legumbres secas	1/4 plato de lentejo 1 trozo de carne Recuerda que los días que consumes legumbres secas o huevo no necesitas comer carne y viceversa.	2 a 3 veces por semana
Huevos	1 plato de poroto 1 huevo	2 a 3 veces por semana
Verduras	1 plato de Ensalada de verduras cocidas 1 plato de Ensalada de verduras frescas	Todos los días

Frutas	Todos los días	
Cereales, tubérculos y derivados	Todos los días	
Azúcares o mieles	Poca cantidad	
Aceites y grasas	Poca cantidad	
Agua	Todos los días	



Los ejemplos de porciones pueden ser reemplazados por otros alimentos del mismo grupo, para ser distribuidos en las 5 comidas diarias.

Ficha N° 17

Opciones para una alimentación saludable



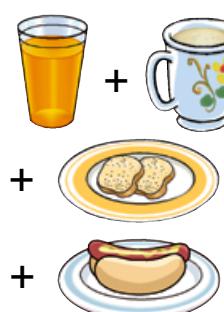
¿Cuánto has aprendido sobre los alimentos?



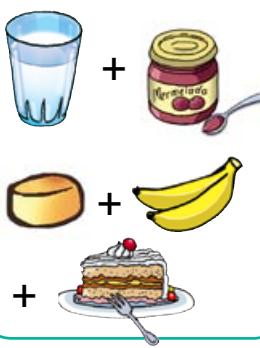
Actividad de aprendizaje

Analiza las propuestas de comidas y elimina el alimento que está demás:

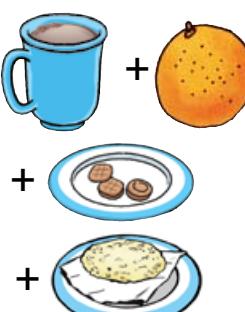
Desayuno A



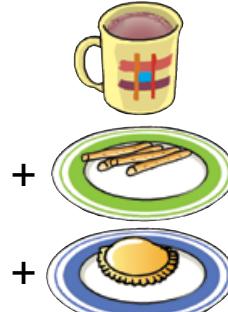
Desayuno B



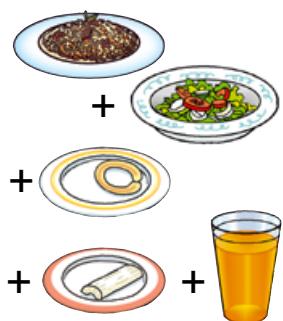
Desayuno C



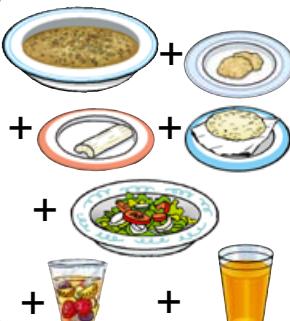
Desayuno D



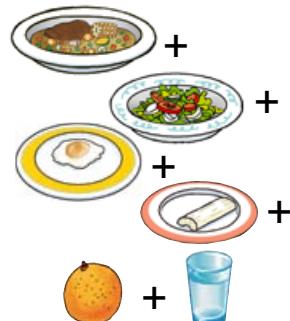
Almuerzo A



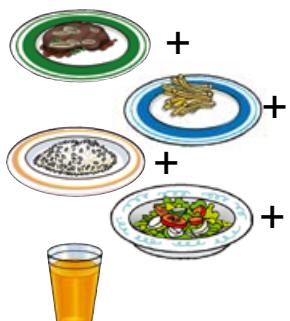
Almuerzo B



Almuerzo C



Almuerzo D



Una alimentación variada es más rica y nutritiva.

Ficha N° 18 Transformación de la Pantera Poderosa (Historieta)



¿Sabías que una alimentación saludable te ayuda a ser fuerte y físicamente activo?







Fuente: USDA, Food and Nutrition Service (2008)
<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardkids/library/files/transformationcomic.pdf>



Actividad de aprendizaje

Nombra dos acciones sencillas que puedes realizar para parecerse más a la Pantera Poderosa.



Ficha N° 19 Descifra las claves secretas de la energía



¿Por qué los alimentos que comes influyen en tus ganas de realizar actividades y de jugar?

1. Estar físicamente _____ es divertido, ¡y también ayuda a sentirse bien!



2. Equilibra lo que comes con _____



3. Come una variedad de frutas, verduras y



4. Equilibra tu día con _____



Fuente: adaptado de USDA, Food and Nutrition Service. <http://www.fns.usda.gov>

a-		b-	
c-		d-	
e-		f-	
g-		h-	
i-		j-	
k-		l-	
m-		n-	
o-		p-	
q-		r-	
s-		t-	
u-		v-	
w-		y-	
z-			



Actividad de aprendizaje

Usa tus conocimientos de detective y la clave de la derecha para descubrir los mensajes secretos.

Para crecer sanos y fuertes es necesario alimentarnos bien y mantenernos activos.