

## 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  1 trozo de carne	4 a 5 veces por semana
Legumbres secas	<p>Recuerda que los días que consumes legumbres secas o huevo no necesitas comer carne y viceversa.</p>  1/4 plato de lenteja  1/4 plato de poroto	2 a 3 veces por semana
Huevos	 1 huevo	2 a 3 veces por semana
Verduras	 1 plato de Ensalada de verduras frescas  1 plato de Ensalada de verduras cocidas	Todos los días

Frutas	 1 banana  1 manzana  1 mandarina	Todos los días
Cereales, tubérculos y derivados	 1/2 plato de arroz  1 chipa chica  1/2 plato de fideos  batata  1 trozo de mandioca  1 bollo de pan	Todos los días
Azúcares o mieles	 1 cucharadita de miel de abeja  1 cucharadita de azúcar  1 cucharadita de mermelada	Poca cantidad
Aceites y grasas	 1 cucharadita de aceite  1 cucharadita de margarina  1 cucharadita de manteca	Poca cantidad
Agua		Todos los días

El consumo de alimentos de los siete grupos debemos completar con las cinco comidas diarias.

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



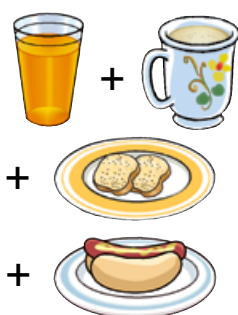
¿Cuánto has aprendido sobre los alimentos?



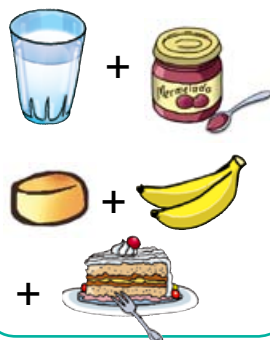
### Actividad de aprendizaje

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

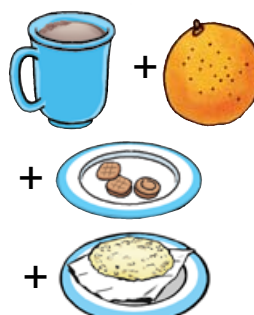
#### Desayuno A



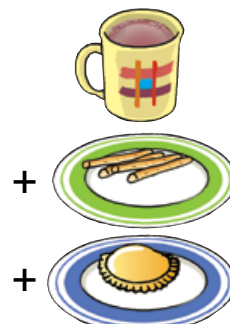
#### Desayuno B



#### Desayuno C



#### Desayuno D



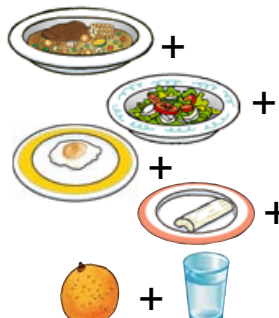
#### Almuerzo A



#### 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 parecerte más a la Pantera Poderosa.



**Alimentarnos con inteligencia y jugar activamente es la clave para crecer bien.**

## 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



y



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.