

Alimentos y bebidas para crecer

Esta sección ofrece actividades e ideas fáciles y divertidas para ayudar a que los niños aprendan sobre las frutas, los vegetales y otros alimentos saludables.

Capítulo 1: ¡Nutritivo y delicioso!
Los niños exploran alimentos maravillosos y coloridos.

Capítulo 2: Haciendo la elección saludable
Los niños descubren qué es una comida o merienda saludable. Comienzan a comprender que pueden comer ciertos alimentos sanos y ricos en nutrientes de cualquier tiempo, pero que sólo de vez en cuando pueden comer alimentos altos en grasa y azúcar.

Capítulo 3: Lo que me dice mi cuerpo
Los niños aprenden a cómo prestar atención a las señales de su cuerpo. ¿Tienen hambre? ¿Están satisfechos? ¿Qué deben hacer con cada una de estas señales?

¡Los alimentos saludables nos mantienen felices y fuertes! Hay tantos alimentos para escoger, pero ¿cuáles son mejores para los niños en crecimiento?

Usted puede guiar a los niños a tomar las decisiones correctas, ayudándolos a aprender sobre la alimentación sana y permitiéndoles elegir entre una amplia variedad de alimentos nutritivos. También aprenderá cómo ayudar a los niños a entender las importantes señales que emite el cuerpo (como el sentir hambre o sentirse satisfecho) y a expresar de maneras simples estas sensaciones.

Los alimentos son coloridos y deliciosos. ¡Disfrútenlos juntos!



Capítulo 1 Introducción

¡Nutritivo y delicioso!

Este capítulo se enfoca en celebrar todos los alimentos saludables que brindan a los niños el combustible necesario para jugar y crecer.

* ¿Sabía usted?

Un niño puede llegar a probar un alimento nuevo 10 veces o más antes de aceptarlo. En otras palabras, aun si un niño dice "¡puaff!" al principio, ese alimento puede terminar gustándole; usted puede ayudar motivándolo a probar alimentos nuevos.

Los alimentos saludables son deliciosos y naturalmente coloridos: ¡Mientras más colores tengan en su plato, más nutritiva es su comida!

- < Canten **Yo digo frutas y vegetales** y piensen en alimentos saludables. (página 41)
- < Jueguen con la **Misteriosa caja de alimentos** para ayudar a los niños a explorar los diferentes alimentos saludables. (página 42)
- < Noten los colores de los distintos alimentos saludables en **Yo como los colores del arcoíris**. (página 43)
- < **Preparen ensaladas saludables** juntos y descubran diferentes combinaciones de alimentos. (páginas 44-45)
- < Muévanse y canten juntos **Recoge y hala** mientras los niños piensan dónde crecen las frutas y vegetales. (página 46)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia** para informarles todo lo que los niños han aprendido y ofrecerles ideas para una alimentación sana en casa. (página 47)

Pero sobre todo... ¡disfrute de los alimentos sanos con sus niños!



Yo digo frutas y vegetales

Comemos un arcoíris de
colores cada día.
¡Nos ayuda a estar fuertes,
para jugar con alegría!

Yo digo rojo.
¡Decimos manzanas y cerezas!
Yo digo azul.
¡Decimos arándanos grandes!
Yo digo verde.
Decimos calabacines... ¡qué delicia!
Yo digo morado.
¡Decimos ciruelas para la pansita!
Yo digo amarillo.
¡Decimos calabaza nos encantaría!
Yo digo anaranjado.
¡Comamos zanahorias,
rodaja por rodaja!

Comemos un arcoíris de
colores cada día.
¡Nos ayuda a estar fuertes,
para jugar con alegría!



¡Dígalo y hágalo! < Copie este poema, póngalo a la vista y úselo una y otra vez. Reciten juntos el poema en un área donde todos tengan espacio para moverse.

Cuando lleguen a una fruta o vegetal, anime a los niños a hacer una posición. Si dice "cerezas", los niños pueden doblarse en forma de un círculo en el suelo. Si dice "zanahoria", pueden pararse en la punta de los pies. ¡Nombre rápidamente varios movimientos, para que los niños estén en constante movimiento!

Agregue sus propios alimentos coloridos al poema. Diga la primera parte de cada línea ("Yo digo rojo..." o "Yo digo verde...") y motive a los niños a nombrar sus propias frutas o vegetales saludables de color rojo o verde.



**hábitos
saludables**
para
toda la vida™

Actividad

Misteriosa caja de alimentos



Los niños pueden empezar a comprender lo que significa un “alimento saludable” explorando la variedad de alimentos que forman parte de una dieta sana y hablando sobre los alimentos que les gustan.

* ¡Inténtelo!

Cuando terminen, lave y corte las frutas y vegetales, y permita que los prueben durante la hora de la merienda. Esta es una buena oportunidad para explorar los alimentos de todas partes del mundo.

Los niños van:

- < a usar sus sentidos para explorar los alimentos saludables.
- < a aprender los beneficios de diferentes alimentos.
- < a probar frutas y vegetales.

Materiales:

- < Un surtido de frutas y vegetales, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa
- < Caja de cartón vacía (corte un agujero para que los niños puedan introducir sus manos)
- < Tijeras

Pregunte a los niños:

¿Cuál es su vegetal favorito? ¿Su fruta favorita?

¿Cuándo toman leche? ¿Cuándo comen un yogur o un pedazo de queso?

Actividad:

1. Muestre a los niños los alimentos que trajo (eje.: una manzana, una banana, una naranja, un pepino, un brócoli, una yuca, bok choy, un pedazo pequeño de queso, una rebanada de pan pita integral, un envase vacío de yogur, un envase seco y limpio de leche, etc.) y comenten sus colores y formas. Diga a los niños que esta caja es una caja de alimentos sanos.
2. Dé la espalda a los niños para que no puedan ver lo que está escondiendo en la caja y ponga una fruta o un vegetal dentro de ella.
3. Anime a los niños a turnarse para introducir su mano en la caja, tocando el alimento (o el envase) que está dentro de ella, y adivinando qué es. Motive al niño a describir a los demás niños lo que siente. ¿Es liso el alimento? ¿Tiene bultos? ¿Es grande o pequeño? ¿Qué podría ser? ¿Qué te hace pensar que eso es lo que está en la caja?
4. Abra la caja y muéstreles el alimento que hay dentro. Comenten los beneficios para la salud de cada alimento.

¡Yo como los colores del arcoíris!

Los niños pueden pensar en lo que están comiendo y comprender que las coloridas frutas y vegetales les hacen bien porque tienen muchas vitaminas y otros nutrientes.

* ¡Inténtelo!

Digan juntos estos versos y anime a los niños que señalen los colores del Arcoíris de alimentos saludables mientras los repiten:

**¡Rojo! ¡Anaranjado! ¡Amarillo!
¡Morado! ¡Verde! ¡Azul!**

Todos estos alimentos son buenos para tu salud.

Te dan las vitaminas que te hacen crecer. (estirarse hacia el cielo)

Y la energía para jugar, jugar, jugar. (dar saltos para mostrar su energía)

Los niños van:

- < a explorar los diferentes colores de las frutas y vegetales.
- < a separar por colores.

Materiales:

- < Cartulina (roja, anaranjada, amarilla, verde, azul y morada)
- < Creyones en una variedad de colores
- < Revistas y/o periódicos con fotos de alimentos
- < Cinta adhesiva
- < Tijeras

Hacer:

1. Pegue las cartulinas de colores rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y morado a lo largo de la pared. Asegúrese de que estén a baja altura, en un área que sea de fácil acceso para todos los niños. Explique que a lo largo de la pared tienen todos los colores del arcoíris y que los niños trabajarán juntos para crear un **Arcoíris de alimentos saludables**.
2. Señale un color y pregunte: “¿Qué frutas o vegetales son de este color?”.
3. Anime a los niños a dibujar o recortar de una revista una fruta o un vegetal (vea la lista completa en las páginas 98-99). Durante la semana, ayude a los niños a agregar sus creaciones de alimentos sanos al arcoíris en la pared, poniéndolas en el color que corresponde. “¿Dónde va el brócoli?... En el cuadro verde, ¿eso es!”.

Rojo y rosado: manzanas, cerezas, fresas, tomates, sandías

Amarillo & blanco: bananas, calabaza, piña, maíz

Verde: guisantes, lechuga, uvas, peras, brócoli

Anaranjado: naranjas, zanahorias, melocotones, melón

Azul y morado: arándanos, ciruelas, uvas, berenjenas

4. Reúna a los niños en frente de su hermoso arcoíris. ¿Qué alimentos saludables pueden ver? Todos esos colores representan muchas vitaminas y minerales que son buenos para nuestro cuerpo.



Actividad

Prepárame una ensalada

Ahora que los niños han pensado en frutas y vegetales, y han aprendido sobre los colores que comen, pueden crear su propia ensalada saludable.

* ¡Inténtelo!

Organice un día de ensaladas e invite a cada niño a traer un ingrediente distinto para la ensalada. Luego, ¡den vida a sus recetas! Motive a los niños a probar todas las diferentes frutas y vegetales.

Los niños van:

- < a practicar contar y escribir los números.
- < a explorar diferentes maneras de combinar las frutas y vegetales saludables.

Materiales:

- < Copias de la página 45 (una por niño)
- < Creyones o pintura

Actividad:

1. Invite a los niños a sentarse en grupos pequeños en las mesas con creyones y pintura. Dígalos que van a crear su propia ensalada saludable.
2. Anime a los niños a usar un creyón para circular cada fruta o vegetal que quieran incluir en su ensalada saludable. Está bien que mezclen frutas y vegetales; ¡las uvas y las manzanas son deliciosas, en una ensalada de lechuga! Pregunte: "¿Qué vegetal verde van a poner en su ensalada? ¿Y una fruta roja? ¿Qué deliciosa fruta roja pueden agregar?".
3. Cuando los niños circulen las frutas y vegetales que quieren incluir en sus ensaladas, pídale que cuenten cuántos alimentos han agregado.
4. Acérquese a cada niño y ayúdelo a escribir el número en su hoja. ¡6 alimentos saludables!, ¡7 alimentos saludables!, y así sucesivamente.
5. Ahora invite a los niños a que pinten o coloreen las frutas y vegetales de la página y a que piensen en los colores que necesitan usar para cada alimento.



Ensalada saludable de _____

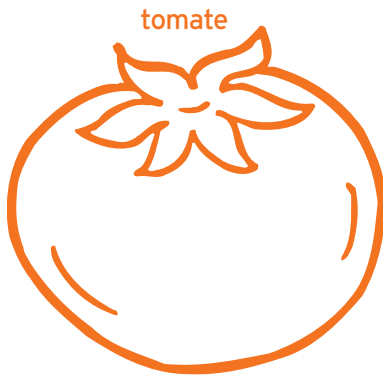
Pongo _____ porciones diferentes de frutas y vegetales.



lechuga



zanahorias



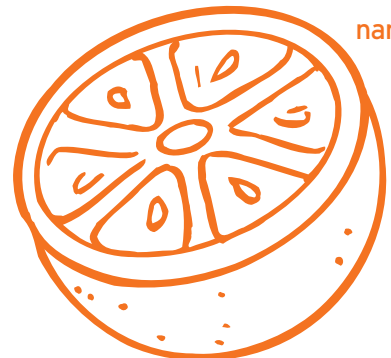
tomate



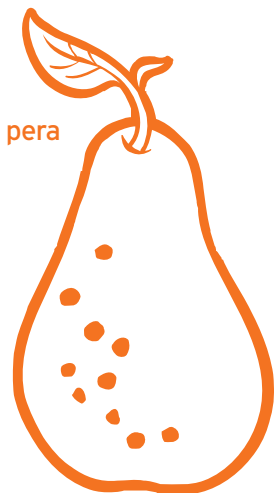
aguacate



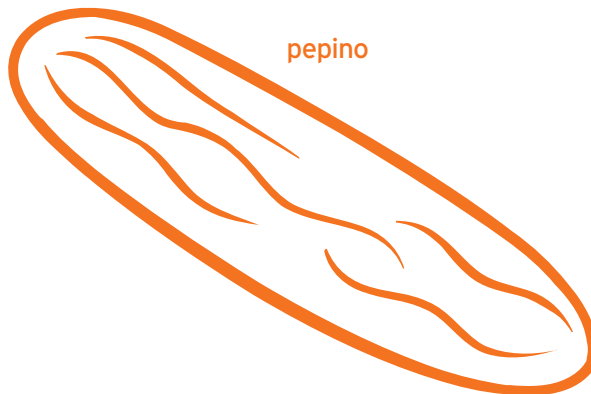
manzana



naranja



pera



pepino



**hábitos
saludables**
para toda la vida™

Actividad

Recoge y hala

Los niños piensan de dónde vienen los alimentos saludables y mueven sus cuerpos para mostrar en donde crecen los alimentos. ¿Los halamos del suelo o los recogemos de un árbol o un arbusto?

* ¡Inténtelo!

Explore lo que sucede después de que los granjeros recogen las zanahorias. (Las zanahorias viajan en un camión hasta el supermercado donde la familia hace las compras, las limpia y la corta para comerlas). Invite a los niños a actuar los diferentes pasos en una secuencia. ¿Qué sucede primero? ¿Después? ¿Al final?



Los niños van:

- < a pensar cómo crecen diferentes frutas y vegetales.
- < a mover su cuerpo de maneras divertidas.
- < a desarrollar los conocimientos de espacios.

Pregunte a los niños:

¿De dónde vienen las frutas y los vegetales?
Los compramos en un supermercado, pero... ¿en dónde crecen?
¿Cuáles frutas crecen en los árboles?
¿Cuáles alimentos crecen en la tierra?

Actividad:

1. Invite a los niños a cerrar sus ojos por un momento e imaginar que están debajo de un árbol de manzanas: ¿Cuánto tienen que estirarse para coger una manzana? ¿Pueden imaginar que están halando la zanahoria del suelo? ¿Qué tal si se estiran hacia el arbusto grande de frambuesas? ¿Cuánto tendrían que extender el brazo para alcanzarlas?
2. Anime a los niños a pensar qué tan alto tienen que estirar sus brazos cuando RECOGEN, RECOGEN, RECOGEN, y qué tanto tienen que extender su mano o agacharse cuando HALAN, HALAN, HALAN. Imaginen que todos están en un gran campo cultivado. Por ejemplo, entre las líneas del verso puede decirles: "¡Ahora corramos hasta el árbol de naranjo!".

La canción del Recoge y Hala

Veo un árbol de manzanas. Estírate y ¡RECOGE! ¡RECOGE! ¡RECOGE!
Veo un árbol de mango. Estírate y ¡RECOGE! ¡RECOGE! ¡RECOGE!

Veo un arbusto de arándanos. Extiende tu brazo y ¡RECOGE! ¡RECOGE! ¡RECOGE!

Veo un arbusto de frambuesas. Extiende tu brazo y ¡RECOGE! ¡RECOGE! ¡RECOGE!

Veo una zanahoria. Agáchate y ¡HALA! ¡HALA! ¡HALA!

Veo una papa. Agáchate y ¡HALA! ¡HALA! ¡HALA!



hábitos saludables

para toda la vida™

Boletín para la familia



¡Hola familias!

En nuestro programa hemos aprendido todo sobre los deliciosos alimentos saludables.

En nuestro programa, los niños han estado:

Cantado sobre alimentos saludables y aprendiendo que "comer sus colores" es divertido, nutritivo y delicioso.

Mientras exploran la alimentación saludable, los niños también aprenden sobre los números, a identificar los colores y participar en juegos de imaginación.

* ¿Sabía usted?

Los niños pequeños pueden necesitar probar un nuevo alimento más de 10 veces antes de que le guste, así que ponga un poco en el plato e invite a su niño a sólo probarlo.

Hemos explorado cómo se ven los alimentos en todos sus maravillosos y brillantes colores, y también hemos probado estos alimentos coloridos y saludables.

¡Usted puede ayudar en casa! Hay muchos alimentos saludables para probar y explorar.

Ideas para actividades

< **Postre helado al arcoíris:** Hemos aprendido que los alimentos coloridos son alimentos sanos, así que disfruten juntos de esta merienda.

Qué necesita:

Yogur bajo en grasa sin sabor o con sabor a vainilla
Coloridas frutas picadas (fresas, melocotones, kiwi, arándanos, bananas, etc.)
Galletas molidas
Tazas de plástico transparente

Qué hacer:

En cada vaso forme capas con el yogur, la fruta y las galletas molidas.

< **Menús coloridos:** Planee con su niño una comida que incluya al menos tres colores diferentes, como pimientos rojos, habichuelas negras y arroz integral. Compren los alimentos juntos. Mientras preparan la comida, anime a su niño a crear un menú para la cena o a dibujar un plato que tenga todos los alimentos. Coloque el menú cerca de la mesa, si es posible. Pida a su niño que cuente todos los colores en el plato.

Producido en colaboración con

Nemours

Health &
Prevention Services y

KidsHealth

KidsHealth.org

Buenos consejos para ir de compras

Ir al supermercado puede ser una buena oportunidad para el aprendizaje. Usted y su niño pueden hacer elecciones saludables mientras compran.

* ¡Inténtelo!

Imaginen que tienen un restaurante familiar de alimentos saludables en la casa. Pueden empezar comprando alimentos saludables en el supermercado. Pregunte a su niño cuál debería ser el nombre de su restaurante familiar.

Cuando esté de compras en el supermercado, enfóquese más en los pasillos laterales de este. A menudo, ése es el lugar donde encontrarán los alimentos más saludables, como las frutas y vegetales frescos, productos lácteos, carnes, pescados y mariscos. Vaya a los otros pasillos con un plan de lo que desea, en lugar de darle a su niño la posibilidad de ver cereales azucarados, meriendas poco saludables u otros alimentos que no quiera comprar.

Envuelva a su niño mientras hace las compras:

- < Permita que su niño empuje un carro de tamaño infantil, si el supermercado los ofrece.
- < Dé a su niño una pequeña lista de alimentos (de su lista general) para que los busque y los marque al encontrarlos.
- < Motive a su niño a seleccionar un nuevo alimento para probar, concentrándose en frutas, vegetales, granos integrales o productos lácteos bajos en grasa.
- < Jueguen "Veo, veo colores" para encontrar todos los alimentos rojos, los alimentos verdes, etc.





Capítulo 2 Introducción

Haciendo la elección saludable

Este capítulo se enfoca en ayudar a los niños a hacer elecciones saludables cada día. Cuando se les da la oportunidad de elegir entre dos alimentos sanos, los niños se pueden sentir orgullosos de sí mismos al tomar decisiones saludables.

* ¿Sabía usted?

Los niños que comen cinco porciones de frutas y vegetales cada día tienen más posibilidades de obtener los nutrientes que necesitan.

Los adultos juegan un papel importante en ayudar a los niños a comprender el valor nutricional de los alimentos y bebidas. Los niños pueden explorar las diferencias entre los alimentos y bebidas saludables y los menos saludables sin tener que sobrecargarlos de información. Ayúdelos a comprender que los alimentos y bebidas saludables son buenos en cualquier tiempo, mientras que los alimentos y bebidas menos saludables deben ser disfrutados sólo de vez en cuando. También puede ayudar a los niños a contar cuántas frutas y vegetales comen cada día. ¡Intente llegar al menos a 1, 2, 3, 4, 5!

- < Comience preparando una **Comida para un monstruo** y ¡presten atención a las claves en rimas! (página 50)
- < Ayude a los niños a pensar en alimentos de unas veces y alimentos de cualquier tiempo con **La galleta es un alimento de unas veces**. (página 51)
- < Anime a los niños a pensar en los alimentos saludables que prefieren, al realizar juntos la actividad **Manzanas de cualquier tiempo**. (página 52)
- < Creen una **Cafetería de unas veces/de cualquier tiempo** y ayude a los niños a crear el menú, dar nombre al restaurante y decidir qué deberán hacer. (página 53)
- < Piensen en las muchas maneras de combinar frutas y vegetales deliciosos **Sumando hasta completar cinco**. (página 54)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia** para ayudar a las familias a fomentar en casa hábitos de alimentación saludable. (página 56)

Actividad

Comida para un monstruo

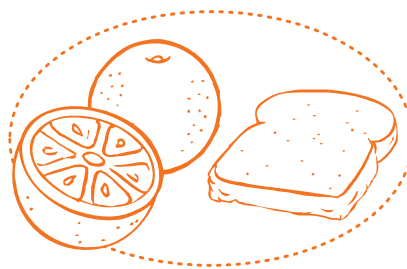
Copie esta página (una por niño) e invite a los niños a circular o colorear la comida.

Grover, Elmo y Zoe tienen mucha hambre, pero necesitan de tu ayuda para decidir qué comer. Por favor, escucha sus rimas para que puedas ayudarlos a elegir la comida sana y deliciosa que más te gusta. Señala la comida sana que le gustaría a cada monstruo tanto como a ti.

¡Es la hora del desayuno! Elijamos una buena comida sana.

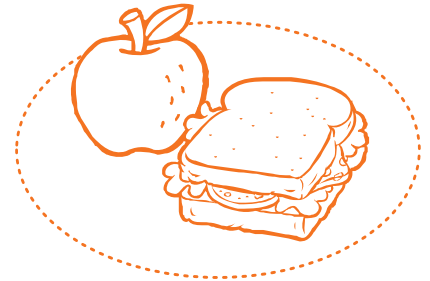
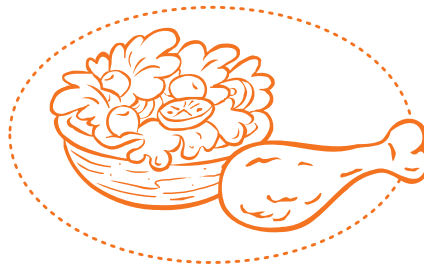
¿Quieres una avena y una banana linda?

¿O una tostada de grano integral y una naranja?



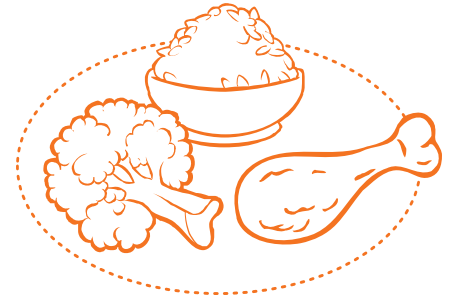
¡Es la hora del almuerzo! Necesitamos alimentos sanos comer.

¿Quieres un pollo con ensalada? ¿O jamón de pavo en pan integral escoger?



¡Elijamos una cena saludable! ¿Saben lo que quiero decir? ¿Quieres una

sopa, pan y unos ricos vegetales? ¿O pollo, arroz integral y algo verde elegir?



Después de escuchar las rimas y de elegir las comidas para Grover, Elmo y Zoe, pregunte a los niños qué piensan que deberían comer Telly, Oscar y Rosita. Asegúrese de que sus comidas incluyan frutas o vegetales, o ambos.



**hábitos
saludables**
para toda la vida™



La galleta es un alimento de unas veces



Debemos detenernos a pensar por un momento antes de comer alimentos con mucha azúcar, grasa y sal. Pero los alimentos de cualquier tiempo tienen todos los nutrientes que necesitamos para crecer, jugar y aprender.

* ¡Inténtelo!

Ayude a los niños a comprender los alimentos de cualquier tiempo pensando en las actividades que realizamos todos los días. Nos cepillamos los dientes y nos lavamos las manos todos los días; los niños pueden simular cepillarse los dientes y lavarse las manos. Luego, explíqueles que todos los días podemos comer alimentos de cualquier tiempo, como manzanas, leche baja en grasa y zanahorias.

Los niños van:

- < a aprender la diferencia entre un alimento de unas veces y un alimento de cualquier tiempo.
- < a practicar cómo identificar los alimentos de unas veces y de cualquier tiempo.

Pregunte a los niños:

- < Ayúdenme a pensar en otros alimentos y bebidas que sólo debemos comer unas veces, como galletas, golosinas, gaseosas o papas fritas.
- < ¿Cuáles son algunos de los alimentos saludables que hemos aprendido? ¿Cuáles son unas bebidas saludables?
- < ¿Qué vegetales les gusta comer? ¿Qué frutas? (Escriba las respuestas en un papel grande, los alimentos de unas veces en rojo y los alimentos de cualquier tiempo en verde).

Hacer:

Ayude a los niños a pensar en alimentos de cualquier tiempo mientras buscan estos alimentos en revistas y en los periódicos de los supermercados.

Materiales:

- < Revistas viejas/periódicos de supermercado
- < 2 pedazos de cartulina grandes
- < Cinta adhesiva o barra de pegamento
- < Papel y creyones
- < Tijeras

Actividad:

1. Antes de empezar, invite a los niños a buscar y recortar las ilustraciones en las revistas de alimentos de cualquier tiempo y de los alimentos de unas veces. Use como referencia la **Lista de alimentos de unas veces/de cualquier tiempo** (página 100). Reúnanse para ver lo que encontraron los niños.
2. Peguen juntos con cinta adhesiva o con pegamento las ilustraciones sobre la cartulina (etiquétenla “unas veces” y “cualquier tiempo”) para hacer unos colajes con alimentos de unas veces y alimentos de cualquier tiempo.

Actividad

Manzanas de cualquier tiempo

Una manzana al día
nos ayuda a vivir de una
manera sana. En esta
actividad, los niños pueden
probar y decidir qué
manzanas les gustan más.

* ¡Inténtelo!

Diga esta rima junto a los niños
para recordarles que las manzanas
no sólo son deliciosas, sino que
también son alimentos de
cualquier tiempo.

¡Manzanas, manzanas, nos encantan!
Son tan ricas y además son sanas.
Son verdes y amarillas,
y las rojas son una delicia,
¡son crujientes y coloridas
y tan nutritivas!
¡Nos encantan las manzanas!

Los niños van:

- < a participar en una actividad de hacer gráficos.
- < a notar las semejanzas y diferencias de sus meriendas saludables favoritas.

Materiales:

- < Una variedad de manzanas
- < Platos
- < Hoja grande de papel
- < Marcadores

Actividad:

1. Invite a los niños a que traigan su manzana favorita o usted traiga una variedad de manzanas de distintos tipos (intente traer manzanas rojas, verdes y amarillas). Diga a los niños que van a ser “investigadores de manzanas”. Descubrirán a cuántos niños les gustan los diferentes tipos de manzana.
2. Corte los distintos tipos de manzana y ponga cada tipo de manzana en un plato.
3. Anime a los niños a probar cada manzana y a marcar sus favoritas en una hoja grande de papel. Ayude a los niños a hacer un gráfico para mostrar los resultados de la votación. ¿Les gustaron más las manzanas rojas? ¿Las amarillas? ¿Las verdes? ¿Cuál fue el color de manzana que la mayoría de los niños eligió como su favorita?
4. También puede comprobar los tipos de manzana que los niños prefieren. Dentro del grupo de manzanas rojas: ¿eligieron los niños las manzanas Red Delicious? ¿las Manzanas Fuji? ¿tal vez las manzanas Macintosh?
5. Hora de una merienda saludable: ¡Coman las manzanas!



La cafetería de unas veces/ de cualquier tiempo

iPlaneen la gran inauguración
de un restaurante
saludable en el área de
juegos! Los niños piensan en
las cosas que necesitarán
para el restaurante y trabajan
juntos para que sea un éxito
saludable y delicioso.

* ¡Inténtelo!

Ponga el segmento
Invite a las familias
a visitar el restaurante
imaginario de los niños
para desayunar. Los niños
pueden tomar sus órdenes y
"servirles" alimentos
sanos y deliciosos.

Los niños van:

- < a nombrar e identificar los alimentos y bebidas saludables.
- < a explorar la alimentación sana a través de juegos de imaginación.
- < a conocer diferentes tipos de materiales impresos como menús, etiquetas y letreros.

Materiales:

- < Papel blanco grande (2 pedazos)
- < Alimentos saludables de plástico (frutas/vegetales/leche)
- < Motive a las familias de los niños a que envíen envases vacíos de alimentos (use envases de alimentos saludables que sean seguros como cajas; evite las latas)

Actividad:

1. Durante una reunión del grupo, diga a los niños que hoy van a construir un nuevo restaurante. Pueden juntos pensar en el nombre de su restaurante, hacer un letrero y crear un menú.
2. Use una de las hojas grandes de papel blanco para hacer el menú. Invite a los niños a que le ayuden a hacer una lista de algunas opciones de alimentos sanos (**de cualquier tiempo**) como un emparedado de queso derretido en pan integral, una ensalada, brócoli y zanahorias, yogur bajo en grasa, leche baja en grasa, agua, etc. y permita que los niños elijan. ¿Qué alimentos de unas veces les gustaría a los niños incluir? Asegúrese de que en el menú haya más alimentos de cualquier tiempo que alimentos de unas veces.
3. Pregunte: ¿Cómo deberíamos llamar al restaurante? Trabajen juntos para crear un letrero colorido usando el otro pedazo de papel. Luego, itengan la gran inauguración! Cuelguen el letrero en el área del restaurante imaginario. Los niños pueden turnarse entre estar a cargo del restaurante y ser los clientes. Hable con los niños mientras imaginan ser los clientes. Por ejemplo: "Oh, eligió nuestros deliciosos macarrones con queso. ¿Qué vegetal le gustaría ordenar junto con eso?". Al ayudar a los niños a pensar lo que ordenan, puede reforzar los hábitos de una alimentación sana.



Actividad

Sumando hasta completar cinco

Los niños pueden encontrar diferentes maneras de “completar cinco” con vegetales y frutas saludables.

* ¡Inténtelo!

Copie la tabla **Completa los cinco** de la página 55 para motivar a los niños a llevar un registro de cuántas frutas y vegetales comen durante el día. ¿Cuántos comen en el desayuno? ¿Almorzar en la escuela? ¿En la merienda? Escriba una nota en el **Boletín para la familia** y ayude a los niños a completar los números: “Hoy comí ____ porciones de frutas o vegetales. Necesito comer ____ frutas y vegetales más para completar cinco hoy”.

Los niños van:

- < a practicar la suma y la resta.

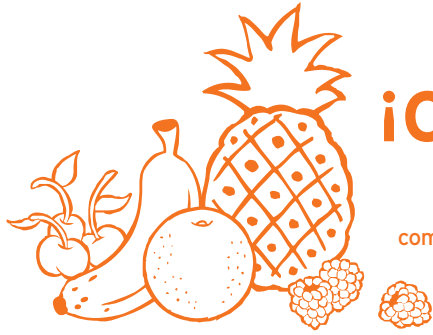
Materiales:

- < Platos grandes de papel (uno por niño)
- < Vuelva a usar las páginas para distribuir 34, 45 y 62 (una copia por niño)
- < Tijeras
- < Barras de pegamento

Actividad:

1. Ayude a los niños a recortar las frutas y vegetales de sus páginas y a ponerlas donde halla espacio. (Separe algunas tarjetas que muestren alimentos que no sean frutas y vegetales. Póngalas en el área de la cocina para jugar, para que los niños las usen durante una obra dramática).
2. Deje que cada niño elija cinco frutas y vegetales que quisiera comer en un día, contándolos y poniéndolos en su plato. Anime a los niños a contar en voz alta mientras suman cada alimento (eje.: brócoli, banana, manzana, zanahorias y uvas. ¡1, 2, 3, 4, 5!).
3. Ellos pueden llevar los platos a una reunión de grupo más grande para compartir lo que han escogido. Ahora, empiecen a sumar o a restar. ¿Qué sucede si un niño “se come” o resta dos frutas o vegetales? ¿Cuántos le quedan? Explore diferentes maneras en que pueden combinar las frutas y vegetales para completar cinco. Recuerde a los niños que cuando se trata de comer frutas y vegetales cada día, no es necesario que se detengan en cinco!
4. Los niños pueden pegar su combinación favorita de cinco frutas y vegetales en sus platos y escribir el número cinco en la parte de atrás. Ellos pueden llevar sus platos a casa con la tabla **¡Completa los cinco!**





¡Completa los cinco!

Mantén un registro de todas las frutas y vegetales que comiste hoy. Puedes colorear, marcar con una X, dibujar o escribir el nombre de la fruta o el vegetal que comiste hoy en el espacio en blanco de las cajas.



FRUTAS	VEGETALES



¿Cuántos espacios marcaste?

Yo comí ____ frutas y vegetales hoy.

¡Yo necesito ____ más para completar 5!

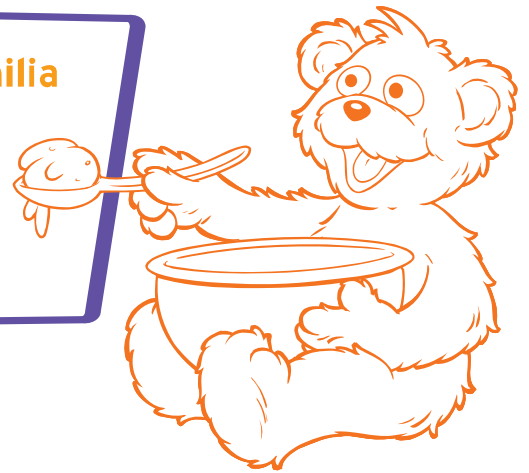
Boletín para la familia



hábitos saludables

para
toda la vida™

Boletín para la familia



¡Hola familias!

En nuestro programa nos hemos asegurado de comer muchos alimentos nutritivos con bajo contenido de azúcar, grasa y sal.

En nuestro programa, los niños han estado:

Aprendiendo sobre los alimentos y bebidas de unas veces y de cualquier tiempo y hablando sobre la importancia de comer cinco frutas y vegetales cada día.

También han estado rimando, clasificando, contando, sumando y restando.

* ¿Sabía usted?

Los niños que comen las cinco porciones diarias de frutas y vegetales tienen más posibilidades de obtener los nutrientes que necesitan.

A estos alimentos sanos les llamamos “alimentos de cualquier tiempo” porque podemos comerlos todos los días. También hemos aprendido que los alimentos como las galletas, papas fritas, bebidas gaseosas y otras meriendas altas en azúcar, grasa y sal se llaman “alimentos de unas veces” porque sólo debemos comerlos de vez en cuando.

¡Usted puede ayudar en casa! Los niños necesitan opciones saludables para poder tomar decisiones saludables. En casa, dé a los niños muchos alimentos y bebidas saludables para elegir, de modo que sin importar lo que elijan, usted sabrá que están obteniendo los nutrientes necesarios para crecer y aprender cada día (“¿Quieres una manzana o una banana? ¿Quieres una ensalada o un yogur?”). Al permitirles que tomen sus propias decisiones, usted hace que los niños sientan que tienen poder sobre sus opciones.

Alimentos DE CUALQUIER TIEMPO y alimentos DE UNAS VECES

Den un paseo por la cocina juntos y miren los alimentos que comen todos los días para asegurarse de que tienen una gran cantidad de alimentos de cualquier tiempo como frutas, vegetales, granos integrales, leche/queso/yogur bajos en grasa y carnes sin grasa. Si descubren papitas, galletas, dulces, bebidas gaseosas o deportivas, deténgase y recuerde que estos alimentos contienen altos niveles de azúcar, grasa y/o sal, y que son alimentos sólo de unas veces.

Producido en colaboración con



Health &
Prevention Services y



Asombrosas recetas de manzana

Su niño ha aprendido que algunos alimentos son “alimentos de cualquier tiempo”, tan nutritivos como para comerlos en cualquier momento. Aquí tienen una buena receta como merienda para todo momento.

Salsa de manzana de cualquier tiempo

Qué necesita:

Manzanas cortadas en finas rebanadas
Yogur con sabor a vainilla
Cereales “O” de grano integral

Qué hacer:

Prepare una estación para la salsa de manzana colocando su plato de manzanas en rebanadas junto con los tazones de yogur y cereal. Permita que su niño sumerja las rebanadas de manzana en la salsa.

Manzanas horneadas en el microondas

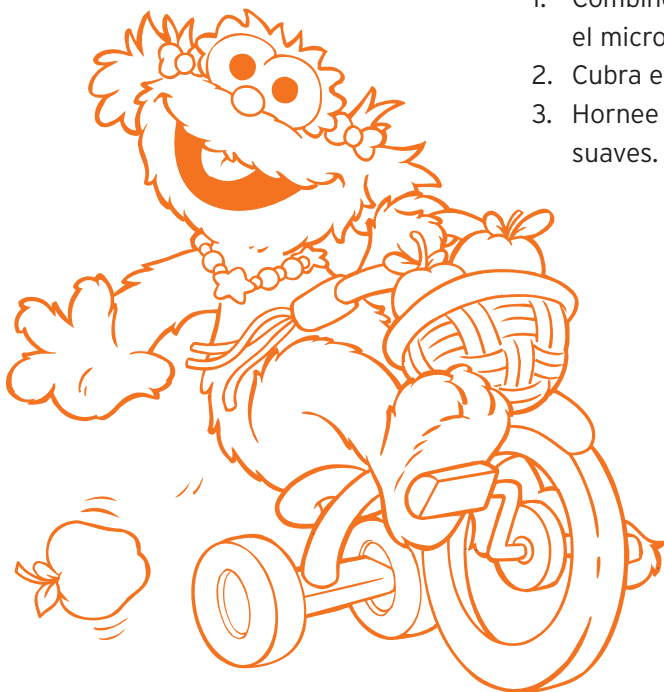
¿Busca una manera fácil y deliciosa para incluir frutas en el almuerzo de su niño? Empaque estas manzanas horneadas en un contenedor individual.

Ingredientes:

2 manzanas pequeñas en rebanadas (peladas si desea)
1/2 cucharada pequeña de azúcar morena
1 cucharada de jugo de manzana
Una pizca de canela

Direcciones:

1. Combine los ingredientes en un tazón que sea seguro en el microondas.
2. Cubra el tazón con una envoltura plástica.
3. Hornee por 2 o 3 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves. Muévalas. Sírvalas cuando se enfríen.



Pastelillos de calabacín para ahora y después

Su niño ha aprendido que es saludable comer cuando se tiene hambre y a parar cuando está satisfecho.



Prepare esta receta junto con sus niños. Rinde lo suficiente para que puedan disfrutar de un pastelillo ahora y guardar el resto para después.

Qué necesita:

- 1 1/2 taza de calabacín rallado (2 pequeños)
- 2 tazas de mezcla para panqueques o panecillos
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica (allspice)
- 2 huevos
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1/4 taza de salsa de manzana sin azúcar
- 2 cucharadita de jugo de limón fresco
- rallador de plástico
- tazas y cucharas para medir
- molde para pastel y forritos de papel

Qué hacer:

1. Precaliente el horno a 375° F. Lave los calabacines, corte los extremos (deje la cáscara para proveer fibra extra) y ralle.
2. Ponga los calabacines rallados en toallas de papel y exprímalos para sacarles el agua. Mida 1 1/2 taza de calabacines sin agua.
3. En un tazón grande, una la mezcla para panqueques integrales (o mezcla para panecillos) con las especias.
4. En un tazón distinto, bata los huevos, el azúcar morena, la salsa de manzana y el jugo de limón.
5. Incorpore la mezcla de huevos y azúcar y los calabacines rallados en la mezcla para panqueques (no mezcle más de la cuenta).
6. Forre un molde para 12 pastelitos con los forritos de papel. Llénelo hasta completar 2/3 de su capacidad con la mezcla.
7. Hornee de 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados. Saque los pastelitos del molde y déjelos enfriar sobre una rejilla de metal.



**hábitos
saludables**
para
toda la vida™



Chapter 3 Introduction

Lo que me dice mi cuerpo

Los niños han estado aprendiendo todo sobre los alimentos de cualquier tiempo: son saludables, coloridos y los deberíamos comer todos los días.

* ¿Sabía usted?

Cuando a los niños se les exige "limpiar su plato", pueden comer más de lo que necesitan. Mejor, sírvale a su preescolar porciones pequeñas de comida. Si el niño todavía tiene hambre, puede tomar una segunda pequeña porción. Esto minimiza los desperdicios y anima a los niños a dejar de comer cuando están satisfechos.

Los niños ya han agrupado los alimentos en categorías de alimentos de cualquier tiempo y alimentos de unas veces; han pensado en distintas formas de comer cinco frutas y vegetales al día, y de dónde vienen estos alimentos. Ahora los niños podrán decidir cuándo y cuánto comer al prestar atención a lo que su cuerpo les dice.

- < Canten **Si tienes hambre y lo sabes** para motivar a los niños a decir cómo se sienten. (página 60)
- < Clasifiquen los alimentos en diferentes grupos en **Un poquito de esto, un poquito de eso**. (páginas 61-62)
- < Lea a los niños el cuento **Cookie Monster y los cuatro osos** para aprender a comer la cantidad apropiada para ellos. (página 63)
- < Use el **Medidor hambriento-lleño** para ayudar a los niños a expresar cómo se sienten durante la merienda y el almuerzo. (páginas 64-65)
- < Marchen en su propio desfile saludable con **La samba de frutas de TJ**. (página 66)
- < Envíe el **Boletín para la familia** y anime a las familias a que consideren comer las porciones apropiadas. (páginas 67-68)

Diviértanse cantando, clasificando y aprendiendo juntos.



Canción en grupo

Si tienes hambre y lo sabes

Si tienes hambre y lo sabes,

di: “¡tengo hambre!”. (2 veces)

Si tienes hambre y lo sabes,

y lo quieres demostrar.

Si tienes hambre y lo sabes,

¡come una pera!

Si tienes sed y lo sabes,

di: “¡tengo sed!”. (2 veces)

Si tienes sed y lo sabes,

y lo quieres demostrar.

Si tienes sed y lo sabes,

¡bebe agua!

Si estás lleno y lo sabes,

di: “¡no, gracias!”. (2 veces)

Si estás lleno y lo sabes,

y lo quieres demostrar.

Si estás lleno y lo sabes,

di: “ya no más”.



iDigalo y hágalo < Después de la primera estrofa, ¡PARA! Ahora los niños imaginan comer diferentes y **SALUDABLES** alimentos de cualquier tiempo. Invite a los niños a decir lo que están comiendo mientras imaginan llevarse estos alimentos a la boca. Ahora... ¡PARA! ¡Dejen de comer! Y vuelvan a cantar...

Después de la segunda estrofa, ¡PARA! Ahora los niños imaginan beber diferentes y **SALUDABLES** bebidas de cualquier tiempo. Invite a los niños a decir lo que están bebiendo mientras están imaginando. Ahora... ¡PARA! ¡Dejen de beber! Y vuelvan a cantar...

Después de cantar con los niños, invítelos a que escuchen a su cuerpo. ¿Cómo se sienten ahora? ¿Tienen hambre? ¿Sed? ¿Se sienten satisfechos?



**hábitos
saludables**
para
toda la vida™



Un poquito de esto, un poquito de eso

Los niños pueden aprender sobre diferentes grupos de alimentos mientras exploran el concepto de una comida balanceada.

* ¡Inténtelo!

Durante la hora de la merienda o el almuerzo, anime a los niños a pensar en los alimentos que comen. ¿A qué grupos alimenticios pertenecen? Van a comer zanahorias y queso, ¡así que tienen 2 grupos! Tienen vegetales y productos lácteos. ¿Y qué tal si le agregan una rebanada de pan integral?



Los niños van:

- < a aprender sobre los grupos alimenticios: vegetales, frutas, productos lácteos, carnes y granos.
- < a descubrir cómo crear una comida balanceada.

Materiales:

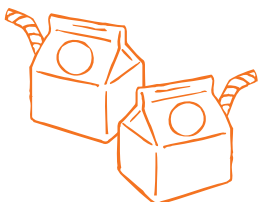
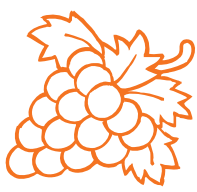
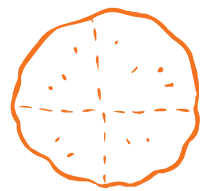
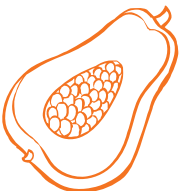
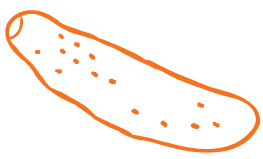
- < Una copia de los alimentos en las páginas 34 y 62
- < Tijeras
- < Platos de cartón
- < Cinco bolsas de papel
- < Hoja grande de papel

Actividad:

1. Recorte los alimentos de la hoja y colóquelos sobre el papel en blanco para que todos los vean.
2. Muéstreles las cinco bolsas y explíqueles que tiene una para cada grupo alimenticio. Ponga el nombre de un grupo alimenticio en cada bolsa: **Frutas, Vegetales, Proteínas, Productos lácteos y Granos**. Juntos, miren cada tarjeta y pónganlas en la bolsa apropiada.
3. Explique que a la hora de la comida es importante elegir alimentos de cada grupo. Tome un plato de cartón y saque una tarjeta de alimentos de cada bolsa. Ponga las tarjetas de alimentos en el plato para mostrar su comida balanceada. Conversen sobre esta comida juntos: ¿Qué tipos de alimentos notan?
4. Antes de la merienda o de que los niños se vayan a casa al final del día, entregue un plato de cartón a un niño. Haga que pase adelante y saque un alimento de cada bolsa de grupos alimenticios. ¿Qué sacó? Puede dejar que un niño distinto haga esto cada día.

Página para distribuir: Tarjetas de alimentos (vea la página 61)



			
Lechuga	Pepino	Leche baja en grasa	Uvas
			
Sopa de vegetales	Batata	Habichuelas	Pollo
			
Ciruela	Tortilla integral	Espinaca	Avena
			
Peras	Maíz	Lechosa	Calabacín

Cookie Monster y los cuatro osos

Baby Bear y su familia ayudan a Cookie Monster (y a los niños) a pensar en las porciones de alimento apropiadas.

* ¡Inténtelo!

En el lavamanos o en el cajón de arena, anime a los niños a explorar los conceptos de lleno y vacío con una variedad de recipientes (vasos plásticos, cubos plásticos para hacer hielo, etc.).

Los niños van:

- < a pensar en el tamaño de las porciones.
- < a explorar los conceptos de vacío y lleno.

Actividad:

Lea el siguiente cuento.

Cookie Monster y los cuatro osos

Había una vez una familia de cuatro osos: Baby Bear, Mamá Bear, Papá Bear y la pequeña Curly Bear. Todos los días, les encantaba comer un desayuno delicioso y saludable de avena con bananas! Un día un amistoso monstruo azul tocó a su puerta. ¡Era Cookie Monster! Entró corriendo y comenzó a comerse toda la avena de los osos. De pronto, él dijo: "Oh, yo sentirme muy mal. ¿Por qué mi barriga sentirse muy mal?". Baby Bear le dijo: "Comiste demasiado. Necesitas comer la cantidad apropiada para ti. Mira, yo te enseñaré".

Baby Bear fue a la cocina y trajo más avena y cuatro tazones. Baby Bear sirvió una cantidad pequeña de avena en cada uno de los cuatro tazones y agregó algunas rebanadas de banana. ¡Delicioso! Todos los osos comenzaron a comer su deliciosa avena. Papá Bear se detuvo de comer y dijo: "Estoy satisfecho. No voy a comer más avena".

Cookie Monster dijo: "Oh, yo ver. ¡Papá Bear no comer más porque no tener más hambre!". Baby Bear seguía comiendo. Él dijo: "He jugado afuera toda la mañana y tengo mucha hambre. ¡Voy a comer más avena!" y se sirvió otra cucharada de avena en su tazón. Baby Bear le preguntó a Cookie Monster: "¿Quieres más avena?". Cookie Monster puso sus manos sobre su estómago y dijo: "No, gracias, Baby Bear. ¡Yo lleno! Yo creer que ya comer demasiado para un solo Cookie Monster".



Actividad

Medidor hambriento-lleno

A veces les es útil a los niños (iy a los adultos!) tener un recordatorio visual que les diga “detente y escucha a tu cuerpo. ¿Cómo te sientes?”. Recuerde: usted puede dejar que los niños decidan cuánto comer. Coman lentamente y disfruten juntos los alimentos.

* ¡Inténtelo!

Use el medidor durante el almuerzo también. Cuando los niños se vayan a casa al final del día, anímelos a que se lleven sus medidores. Les pueden mostrar a sus familias cómo ellos confirman si tienen hambre o están satisfechos al comer. (Los niños pueden explicar a su familia cómo usan el medidor hambriento-lleno en su programa).

Los niños van:

- < a pensar cuándo tienen hambre o están llenos.
- < a pausar durante la merienda para decidir qué cantidad de alimentos es apropiada para ellos.

Materiales:

- < Medidor hambriento-lleno (copie la página 65, una por niño; recórtelo y ármelo con los sostenedores de metal o use unas cucharas de plástico como flechas)

Al comenzar la merienda, pregunte a los niños:

¿Cuánta hambre tienen? Piensen en cómo se sienten ahora mismo. Puede que sientan hambre porque ha pasado mucho tiempo desde el desayuno. O puede que todavía estén llenos después de un gran desayuno.

Actividad:

1. Mientras comen la merienda, haga una pausa y atraiga la atención de todo el grupo. Muéstreles cómo usa usted su **Medidor hambriento-lleno**.
2. Diga, por ejemplo: “He comido dos galletas y tres rebanadas de manzana. ¿Cómo me siento ahora? Creo que todavía tengo un poco de hambre”. Mueva la flecha y luego coma algo pequeño. “Ahora, me siento bien”. Mueva la flecha otra vez. Explique a los niños que no es una buena idea estar debajo de las rayas que indican “hambriento” y “lleno”. Dígales que la raya gruesa del medio significa “Me siento bien”.
3. Ahora reparta el medidor a cada niño. Mientras comen y beben anímelos a que pausen y piensen. ¿Siguen comiendo porque todavía tienen hambre? ¿Ya están llenos? Pueden pensar en cómo se sienten y luego usar el medidor para expresarse.



Medidor hambriento-lleno



Recorte la flecha y agréguela al Medidor hambriento-lleno con un sostenedor de metal.
O use una cuchara de plástico como flecha.



**hábitos
saludables**
para toda la vida™

La samba de frutas

Celebra las coloridas
y deliciosas frutas, y la
energía que nos dan.

* ¡Inténtelo!

Vean este segmento antes
de una merienda programada
a una hora regular. Ofrézcales a
los niños una selección de
frutas de verdad para elegir y
así comerán una merienda
saludable. Los niños pueden
comer manzanas en rebanadas,
bananas, arándanos, etc.

Los niños van:

- < a recordar los nombres de distintas frutas.
- < a pensar en las frutas que eligen cuando tienen hambre.

Hay muchas frutas saludables para elegir cuando los niños necesitan una merienda de cualquier tiempo.

Hacer:

1. Ponga música latina y formen una fila para bailar conga.
2. Para entrar en la fila, cada niño dice el nombre de una fruta. Pueden bailar la conga por el salón, por el pasillo, y afuera también.
3. Use diferentes maneras para invitar a los niños a la fila, como: "Los que tengan puesto algo morado como un higo, ¡síganos!", "¿A quién le gusta la guayaba? ¡Acompáñanos!". También, a los niños les podrían gustar tomar turnos siendo el líder de la fila en el baile de la conga.





hábitos saludables

para toda la vida™

Boletín para la familia



¡Hola familias!

Nos concentramos en reconocer si tenemos hambre o estamos satisfechos.

En nuestro programa, los niños han estado:

Explorando los grupos alimenticios, creando comidas balanceadas y aprendido a comer la cantidad apropiada de alimentos saludables.

* ¿Sabía usted?

Cuando a los niños se les exige “limpiar su plato”, pueden comer más de lo necesario. Mejor, sírvale a su niño porciones pequeñas de comida.

Si todavía tiene hambre, puede tomar una segunda pequeña porción.

Esto minimiza los desperdicios y anima a los niños a dejar de comer cuando están satisfechos.

¿Necesitan un desayuno rápido? Usen estas recetas en vez de donas o pastelitos:

Emparedado de frutas y queso crema: Forme capas de queso crema bajo en grasa y rebanadas de fruta sobre una rebanada de pan integral, 1/2 panecillo tipo bagel o un pan inglés (English muffin).

Taco en el desayuno: Polvoree queso rallado bajo en grasa sobre una tortilla de trigo integral. Calientelo en el horno de microondas por 20 segundos y sírvale con una cucharada de salsa, si lo desea.

Hemos realizado muchas actividades divertidas para ayudar a los niños a saber cuál es la porción apropiada para ellos. También, hemos creado comidas balanceadas juntos.

¡Usted puede ayudar en casa! Cada niño es distinto, con diferentes necesidades alimenticias. Está bien que un niño coma sólo un poco y luego diga que está lleno. Pero, no está bien que después quiera bizcocho u otros alimentos de unas veces! Preste atención y reconozca las señales en su niño y escúchelo cuando diga que tiene hambre o está lleno, para asegurarse de que esté comiendo la cantidad apropiada. Una forma de considerar este equilibrio es proveyendo las opciones saludables, pero su niño pueda decidir cuánto comer.

Ideas para actividades

< **Coman juntos alimentos saludables:** Ya sea que usted le sirva a su niño o él se esté sirviendo, asegúrese de poner pequeñas cantidades de cada alimento en su plato y déjelo escoger lo que quiere comer. Cuando termine, pregúntele: “¿Todavía tienes hambre?”. Darle la oportunidad de responder ayuda a que su niño aprenda a tomar decisiones saludables. Anime a todos en la mesa a decir cómo se sienten.

< **Explore los conceptos de vacío y lleno:** La próxima vez que su niño se bañe o esté jugando con arena, anímelo a explorar llenando y vaciando recipientes grandes y pequeños (eje.: vasos y tazas para medir de plástico). Dígale que nuestro estómago también puede estar vacío o lleno.

Producido en colaboración con

Nemours

Health & Prevention Services y

KidsHealth
KidsHealth.org

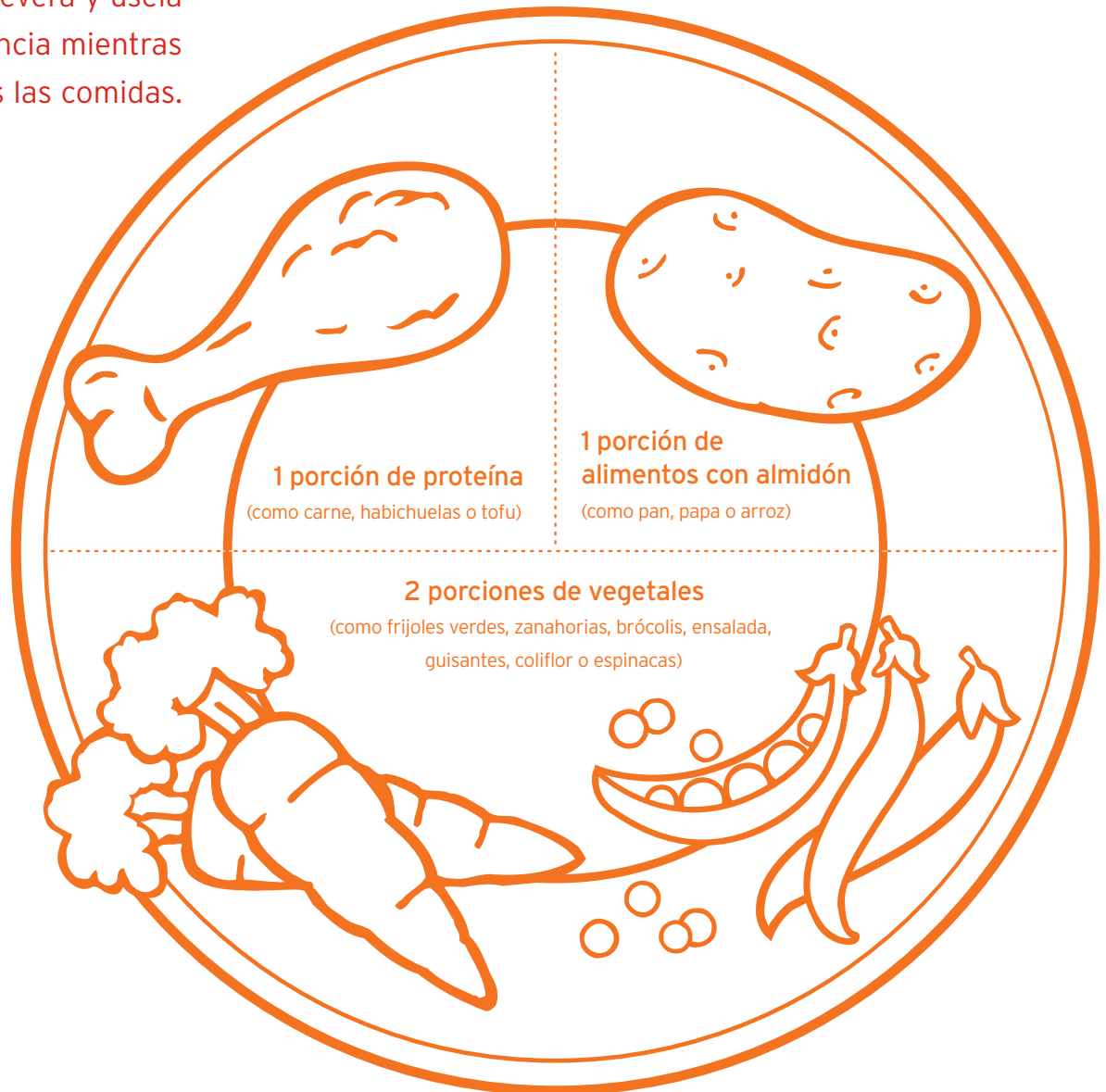
Creando una comida balanceada

Usted puede ayudar en casa.

Use la ilustración de un plato para recordarle a su niño cómo crear una comida deliciosa, nutritiva y colorida.

Póngala en la nevera y úsela como referencia mientras planean juntos las comidas.

Piensa en tu plato dividido en cuatro secciones iguales. Usa una de las secciones de arriba para la proteína. Usa la otra sección para alimentos con almidón, preferiblemente grano integral. Luego, llena la secciones de abajo con vegetales! Ningún alimento debe mezclarse o estar amontonado. Dividir tu plato así te ayudará a mantener las porciones bajo control y a balancear tus comidas.



**hábitos
saludables**
para
toda la vida™

