

# Cada día es un sano día

**Es cierto** – cada día **puede** ser un día saludable para usted y sus niños.

Ayude a los niños a repasar todo lo que han aprendido hasta ahora. Celebre sus logros mientras se mantienen saludables y fuertes... cada día.

## **Capítulo 1 < Repasemos todo lo aprendido**

Los niños refuerzan lo que han aprendido a través de actividades que se concentran en movimientos y alimentación saludables.

## **Capítulo 2 < El poder de tomar decisiones saludables cada día**

Los niños practican lo que han aprendido tomando decisiones saludables, incluso cuando existen obstáculos, como en un día lluvioso.

## **Capítulo 3 < Celebremos lo que hemos aprendido juntos**

Para ayudar a los niños a sentirse orgullosos de todo lo que han aprendido en su programa, puede jugar con ellos, ayudarlos a fabricarse brazaletes de súper héroes saludables y planear una **fiesta saludable y feliz** para todos.



## Capítulo 1 Introducción

# Repasemos todo lo aprendido

Este capítulo se enfoca en repasar todo lo que los niños han aprendido hasta ahora.

### \* ¿Sabía usted?

A los niños de esta edad les encanta imitar a los adultos, así que demuestre su lado saludable, comiendo alimentos nutritivos y realizando mucha actividad física.



Puede integrar todo lo que han aprendido a través de diversas actividades que resuman todas las ideas. Juntos, usted y sus niños pueden tomar buenas decisiones y establecer una buena base de hábitos saludables para toda la vida. Las siguientes actividades ofrecen maneras divertidas de integrar estos hábitos a la rutina diaria de los niños.

- < Celebre el movimiento con el poema **Elige un movimiento**. (página 71)
- < Ayude a los niños a crear un **Letrero de la semana saludable** para que puedan compartir con orgullo sus saludables elecciones. (página 72)
- < Jueguen el juego de mesa **Aventuras en la Tierra Saludable**. (páginas 73-74)
- < Refuercen los conceptos de las últimas dos secciones de la carpeta convirtiéndose en un **Equipo saludable**. (página 75)
- < Vean **Mango Tango** en el DVD y jueguen a hacer rimas graciosas sobre el bailar con alimentos saludables. (página 76)
- < Mande a casa el **Boletín para la familia** y mantenga a las familias al tanto de todo lo que los niños han aprendido, y ofrecer a los adultos ideas para ayudar a los niños a aprender en casa. (páginas 77-78)

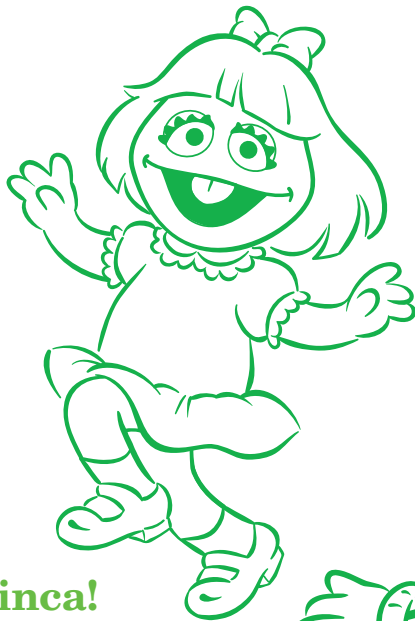
Diviértanse cantando, bailando y rimando mientras los niños integran todo lo que han aprendido.

# Elige un movimiento

**Elige un movimiento.**  
**¡Vamos a usar nuestro cuerpo!**  
**Nos estamos moviendo,**  
**¡para diversión**  
**seguir teniendo!**

**¡Dígalo y hágalo!** < Ayude a que los niños se muevan de manera que aceleren los latidos de su corazón.

**¡Hagan un desfile de movimientos!**  
 Marchen por el salón o afuera y reciten juntos el poema. Diga "¡Para!" y nombre uno de los movimientos de esta página. Los niños deben realizar ese movimiento hasta que usted diga: "¡Marchen!".



**¡Brinca!**  
**¡Balancéate**  
**en un pie!**  
**¡Salta!**



**¡Estírate! ¡Vuela!**  
**¡Salta la cuerda!**



**¡Corre!**  
**¡Camina!**  
**¡Trota!**



**¡Gira!**  
**¡Rebota!**  
**¡Baila!**



**hábitos**  
**saludables**  
 para  
**toda la vida™**

## Actividad

# Letrero de la semana saludable

Los niños pueden crear juntos un letrero con una lista de las opciones saludables que eligen cada día de la semana.

## \* ¡Inténtelo!

Los niños pueden hacer dibujos para acompañar sus elecciones. Puede escoger como ilustrador a un niño distinto cada día.



### Los niños van:

- < a recordar los mensajes esenciales sobre comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activos.
- < a compartir las opciones que eligen.

### Materiales:

- < Un pedazo de papel grande (lo suficiente largo para dividirlo en cinco secciones para los días de la semana)
- < Cinta adhesiva

### Actividad:

1. Muestre a los niños el pedazo de papel grande que ha pegado en la pared (o en un papelógrafo) frente al grupo.
2. Escriba “Nuestra semana saludable” en la parte superior del papel. Cree cinco secciones y escriba cada día de la semana en la parte superior de cada sección. Explique que todos van a escribir cada día las cosas que hacen para mantenerse fuertes y saludables.
3. Cada día a la hora del círculo, haga a los niños una pregunta distinta sobre opciones de alimentos o de actividades físicas. Pruebe estas preguntas:
  - < ¿Qué frutas han comido hoy? ¿Qué vegetales?
  - < ¿Cómo han movido su cuerpo hoy?
  - < ¿Quién ha bebido agua o leche baja en grasa hoy?
  - < ¿Qué juegos han jugado afuera hoy?

Escriba las respuestas de los niños en el letrero. Pueden ser logros individuales (“Ryan almorzó brócoli”) o logros del grupo (“Todos bebimos leche baja en grasa en la merienda”).

# La Tierra Saludable

Los niños pensarán en los efectos de los alimentos saludables, en lugar de las alternativas poco saludables mientras juegan este juego de mesa.

## \* ¡Inténtelo!

Use cinta adhesiva o pegamento para adherir una copia del juego a un pedazo de cartón y convertirlo en un tablero de verdad. (También puede laminar previamente el papel). Además, puede enviar el juego a casa con los niños para que jueguen con su familia.

### Los niños van:

- < a reforzar su comprensión de los alimentos y bebidas saludables.
- < a participar en juegos con reglas básicas.
- < a desarrollar destrezas matemáticas.

### Materiales:

- < Bloques pequeños o cualquier objeto manipulable pequeño y colorido que sirva como pieza para el juego
- < 6 tarjetas (numeradas de la siguiente manera: 1, 1, 2, 2, 3, 3)
- < Copias del juego **Aventuras en La Tierra Saludable** de la página 74 (una para cada tres o cuatro niños)

### Actividad:

Durante una reunión del grupo entero, comparta el juego de mesa y señale las ilustraciones. Dígales que en este juego, caer en alimentos de cualquier tiempo les da la energía para jugar con los amigos de **Sesame Street**!

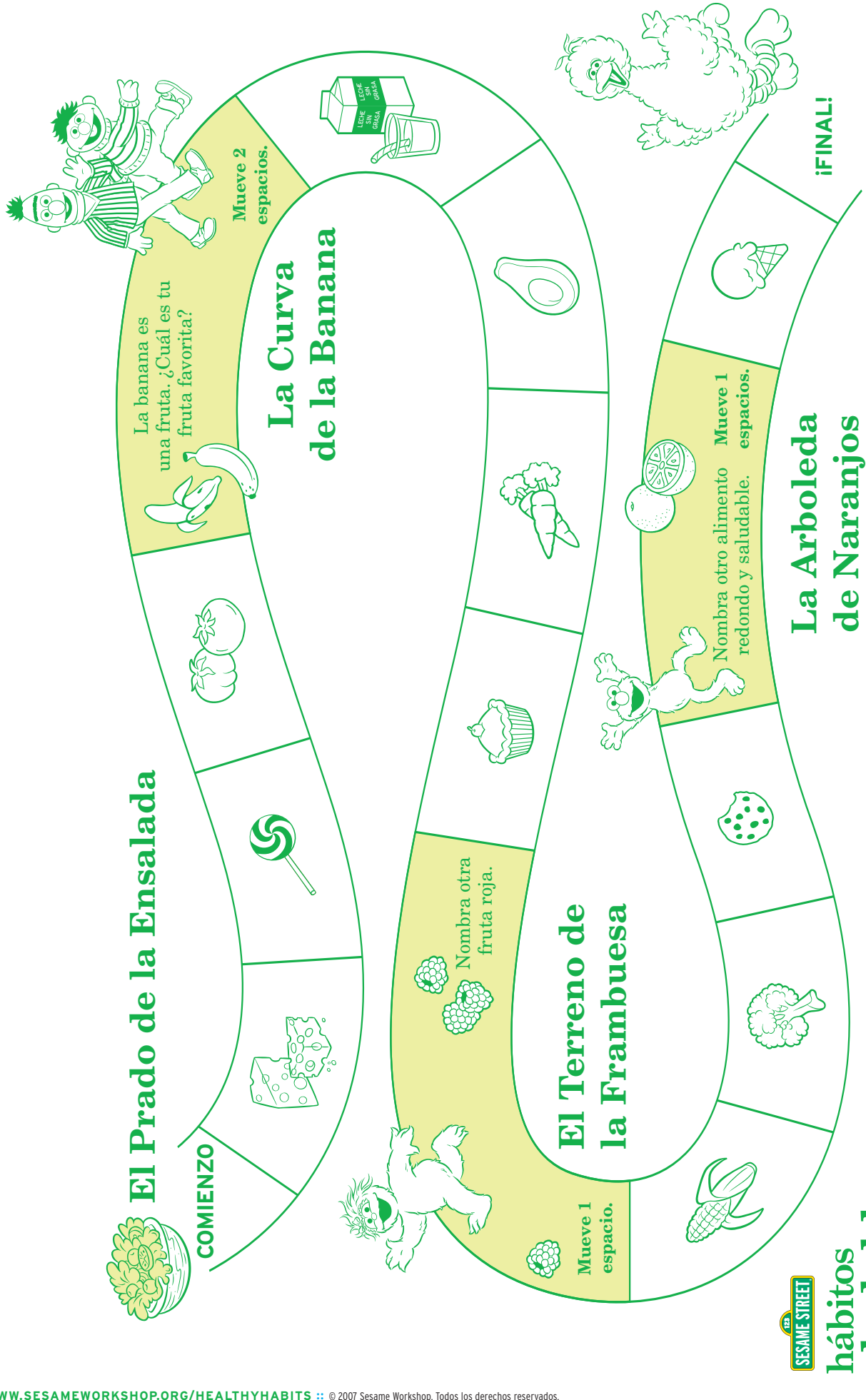
Demuéstreles las reglas con un ejemplo:

1. Escoja una pieza del juego (objeto manipulable o bloque pequeño). Ponga bocabajo las tarjetas numeradas y deje que un niño saque una del paquete.
2. Comience en el **Prado de la ensalada**. Avance la pieza el número de espacios en la tarjeta. Si cae en un alimento de cualquier tiempo, puede elegir otra tarjeta. Si cae en un alimento de unas veces, deténgase en ese espacio hasta su próximo turno. (Después de cada turno, coloque la tarjeta en el grupo de las eliminadas. Si se acaban las tarjetas, mezcle las tarjetas del grupo de las eliminadas y vuélvalas a usar). El objetivo es que todas las piezas lleguen hasta el final.
3. Coloque los juegos en un estante del salón. Los niños pueden jugar en grupos de tres o cuatro durante el tiempo libre.





# Aventuras en La Tierra Saludable



# Tu equipo saludable

Ser saludable es un trabajo en equipo. Los niños no pueden hacerlo solos, así que muéstreles quién está en su equipo y cómo los equipos pueden lograr su objetivo.

## \* ¡Inténtelo!

Pregunte a los niños maneras en que pueden ayudar a los adultos con sus hábitos saludables.

Por ejemplo, pueden sugerir frutas y vegetales para la merienda y leche baja en grasa y agua para beber. ¡Anímelos a ser los maestros!



### Los niños van:

- < a recibir una introducción al concepto de equipo.
- < a aprender que cuentan con ayuda y apoyo para ser sano.
- < a descubrir que pueden inspirar a los adultos a ser más saludables.

### Actividad

1. Comience con una conversación sobre los equipos. ¿Qué es un equipo? ¿Qué tipos de equipos hay (equipos deportivos, una clase preescolar, una familia, una comunidad)? Explíqueles que los niños también son parte de un equipo saludable: un grupo de personas que se preocupan por los demás y quieren ser saludables.
2. Invite a los niños a pensar en quiénes les ayudan a comer alimentos nutritivos y a ser activos (jugar). Haga una lista de sus respuestas en una hoja de papel grande. La lista puede incluir adultos (padres, familiares, maestros, entrenadores) y niños (hermanos, primos, amigos). Ayude a los niños a pensar en lo que hace cada miembro del equipo (un padre puede preparar las comidas, un amigo puede jugar afuera con el niño, etc.).
3. Comparta las situaciones siguientes con los niños e invítelos a decir qué miembro de su equipo saludable los puede ayudar.
  - < Es la hora de la cena y tienes hambre. Alguien está en la cocina preparando la cena. ¿Qué miembro del equipo es? (Papá, mamá, abuela, niñera, etc.).
  - < Miras por la ventana y ves un hermoso día soleado. Quieres salir afuera. ¿Qué miembro del equipo puede ayudarte? (Maestra)
  - < Estás en el patio y quieres jugar al juego de los congelados. ¿Quién puede ayudarte? (Amigos)
  - < Tu mamá está diciendo qué hacer el día del sábado. ¿Quién puede darle las mejores ideas para estar activos y divertirse? (El niño)

## Ver y hacer

# Ver y hacer: *Mango Tango*

Los niños verán el **Mango Tango** en el DVD y luego van a hacer un juego de rimar y bailar que destaca los alimentos y los movimientos saludables.

## \* ¡Inténtelo!

Durante la hora de la merienda,  
invite a los niños a que  
pongan la palabra que falta en  
estas rimas graciosas.

Estoy bailando con una manzana  
Y como llueve, tengo mi paraguas.

Bailo, bailo, bailo, bailo  
Y luego bebo un poco de \_\_\_\_\_.  
(agua)

Bailo con una sandía,  
pero no conoce pasos nuevos.

Aunque se mueve con alegría,  
la próxima vez bailaré con un \_\_\_\_\_.  
(huevo)



### Los niños van:

- < a crear rimas sobre algunos alimentos saludables que han aprendido.
- < a bailar juntos de diversas formas.
- < a aprender sobre el sonido de las letras.
- < a reforzar la relación entre una alimentación saludable y el movimiento activo.

### Ver:

Vean **Mango Tango** en el DVD (segmento #8). Juntos, comenten lo que ven y oyen. ¿Qué palabras oyeron los niños una y otra vez? ¿Oyeron palabras que riman o suenan iguales?

### Hacer:

1. Invite a los niños a inventar rimas divertidas como Mango Tango con diferentes frutas y vegetales. También pueden usar palabras sin sentido como "Naranja baranja".
2. Ponga música y déjelos inventar el baile "Naranja baranja". Este enfoque en el baile, combinado con alimentos saludables, ayuda a los niños a establecer la conexión entre los dos elementos de una vida saludable: comer alimentos saludables y mantenerse físicamente activos todos los días.





# hábitos saludables

para toda la vida™

## Boletín para la familia



## ¡Hola familias!

En nuestro programa hemos reforzado lo aprendido sobre hábitos saludables.

### Informe del fin de semana:

Nos gustaría celebrar las buenas elecciones de su familia durante los fines de semana. Complete con su niño la tabla del Informe del fin de semana para registrar lo sano que comió su familia y la actividad física que realizaron. Los niños podrán compartir sus noticias saludables el lunes.

### \* ¿Sabía usted?

A los niños de esta edad les encanta imitar a los adultos. Así que demuestre su lado saludable, comiendo alimentos sanos y realizando mucha actividad física. ¡Es su oportunidad de inspirar hábitos saludables para toda la vida!

Pero sabemos que los niños no pueden hacerlo solos. ¿Quién está en el equipo de su niño? Usted, su niño y toda la familia son miembros importantes de su **equipo saludable**. Usted dará el ejemplo al servir alimentos sanos y hacer actividades físicas diarias. Deje que su niño le dirija algunas veces. Le encantará compartir todo lo que sabe sobre comer bien y estar físicamente activos.

### ¡Usted puede ayudar en casa!

Aquí tiene una receta para un día saludable:

**5 frutas y vegetales**  
**+ 60 minutos de actividad física**  
**= ¡un gran comienzo!**

### ¿Pueden bailar y rimar al mismo tiempo?

Repita junto a su niño esta **rima graciosa de alimentos y baile**. Asegúrese de que su niño se mueva todo el tiempo mientras usted habla y luego déjelo completar la rima.

< **Bailamos todos en una rueda.**  
**Vueltas, vueltas, vueltas.**  
**Después de que bailemos.**  
**Comeremos unas \_\_\_\_\_ (cerezas).**

¿Qué otras rimas graciosas pueden crear sobre bailar con alimentos?

Producido en colaboración con

Nemours

Health &  
Prevention Services y

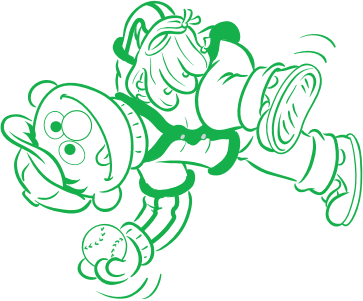
KidsHealth

KidsHealth.org

Página para distribuir a la familia

# Informe del fin de semana

¿Qué han hecho durante el fin de semana para mantenerse sanos y fuertes? Anótelo y luego invite a su niño a dibujar su momento saludable favorito.



- ¿Qué frutas comieron este fin de semana?
- ¿Qué vegetales comieron?
- ¿Bebieron leche sin grasa o agua en lugar de otras bebidas?
- ¿Cómo movieron su cuerpo este fin de semana?
- ¿Qué juegos han jugado afuera?



---

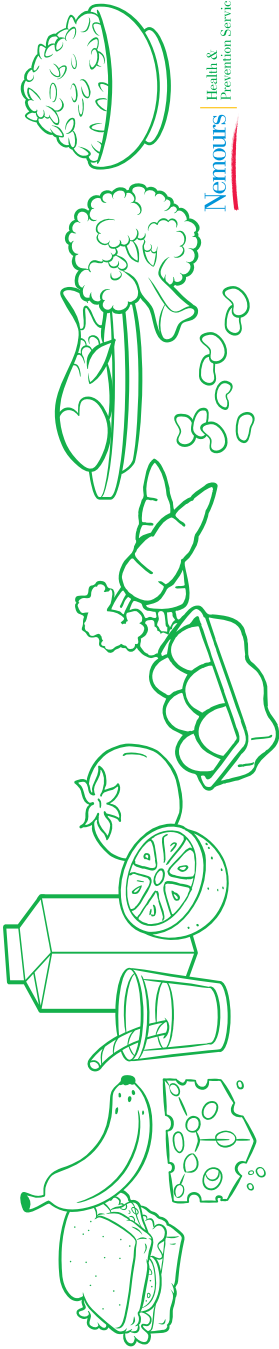
---

---

---

---

---



## Capítulo 2 Introducción

# El poder de tomar decisiones sanas cada día

Los niños han aprendido lo que deben hacer para mantenerse sanos y fuertes. Este capítulo se enfoca en ayudar a los niños a usar la información que han adquirido para tomar decisiones saludables.

### \* ¿Sabía usted?

Cuando los adultos ofrecen comidas y meriendas a horas regulares y presentan a los niños una variedad de alimentos y bebidas saludables es más probable que los niños desarrollen hábitos saludables de alimentación.



Aunque los niños ya tienen el conocimiento para tomar decisiones saludables, necesitan que los adultos les ofrezcan opciones saludables. Por ejemplo, si les ofrece una banana, una manzana o un melón como merienda, los niños pueden tomar decisiones saludables por sí solos. Trabajando en equipo con los niños y las familias, usted puede ayudar a establecer estas bases.

- < Comiencen cantando **La voz de la elección saludable** y anime a los niños a notar cómo se sienten cuando comen alimentos saludables. (página 80)
- < Reúna a los niños para preparar opciones **Nutritivas y deliciosas** para que las disfruten con sus amigos. (página 81)
- < Ayuden a Grover a hacer elecciones saludables en **Ayuda a Grover a decidir**. (página 82)
- < Realicen una **Búsqueda saludable**. (páginas 83-84)
- < Vean **El triciclo de Elmo** en el DVD y exploren el significado de sentirse “orgullosos” de sus decisiones saludables. (página 85)
- < Envíe a casa el **Boletín para la familia** y ayude a los adultos a fomentar el aprendizaje de los niños en el hogar. (páginas 86-87)

**¡Diviértanse tomando juntos decisiones saludables!**

Canción en grupo

# La voz de la elección saludable

*Canten con la melodía en inglés de “Old MacDonald had a farm”:*

**Si haces una sana elección,  
mucho podrás hacer.  
Puedes moverte, crecer, aprender,  
jugar y sentirte bien.**

*(Diga: ¿Y si estoy sentado toda la mañana y me siento l-e-n-t-o?)*

**Entonces salta y sal  
Puedes moverte, correr y bailar.  
Que muy bien te sentirás  
y que “¡hurra!” gritarás.**

*(Diga: ¿Estoy en una fiesta de cumpleaños y hay bizcocho?)*

**De bizcocho come un poco,  
¡pero fruta come también!  
Son deliciosas y jugosas,  
¡y te hacen muy bien!**

*(Diga: ¿Tengo mucha sed y al frente a mí hay un  
gran vaso de soda y un vaso de agua?)*

**¡Un vaso de agua debes beber!  
Después de saltar, brincar y correr.  
Un vaso de agua quita la sed.**



**¡Dígalo y hágalo!** < Haga a los niños las preguntas que van entre los versos. Luego canten para dar la solución. Puede agregar a la canción decisiones saludables para los niños: “Sara se estiró a la hora del círculo, se estiró mucho. Se estiró y estiró y estiró tanto, que casi alcanzó el cielo”.

# Nutritivo y delicioso

Una merienda nutritiva puede ayudar a los niños a sentirse bien y satisfechos hasta la próxima comida. Los niños pueden trabajar juntos para preparar estas deliciosas meriendas. Son excelentes alternativas a los alimentos de unas veces, y perfectas para la **fiesta saludable y feliz**.

Mientras comparten los alimentos, los niños ven lo maravilloso de relajarse y disfrutar de los alimentos con sus amigos. También puede copiar esta página y enviarla a la casa de los niños.

## Los niños van:

- < a practicar el contar e identificar las formas.
- < a disfrutar de los alimentos saludables con sus amigos.

## Celebren con meriendas saludables:

Escoja estas alternativas a las típicas meriendas de las fiestas.

### 1, 2, 3 Salsa Sesame

Mezcle partes iguales de habichuelas negras (enjuagadas), maíz y salsa no muy picante. Sirva con tortillas pequeñas horneadas.

### Mi propia ensalada de frutas

Una variedad de coloridas frutas picadas en diferentes tazones.

¡Pruebe con fresas, arándanos, gajos de naranja, kiwi y banana!

Dé a cada niño un pequeño tazón e invítelos a crear una merienda de frutas muy colorida.

### Súper-formas

La presentación hace la diferencia. Traten de cortar el pan integral en formas divertidas.

- < Cuadros: Corte un emparedado en cuatro cuadrados para hacer mini-emparedados.
- < Triángulos: Tome un pan integral pita y rebánelo en triángulos como una pizza.
- < Círculos: Haga un poco de magia con tortillas de harina integral. Agregue los ingredientes favoritos de los niños, enrolle y luego rebane en secciones con forma de rueda.





## Actividad

# Ayuda a Grover a decidir

¡Llamando a todos los niños!

Grover necesita su ayuda.



### Los niños van:

- < a descubrir que pueden ayudar a los demás a tomar decisiones saludables.

### Actividad:

Lea lo siguiente en voz alta. Los niños también pueden sugerir sus propias ideas y hablar por qué son, o no, buenas elecciones.

¡Hola a todooooos! Soy yo, Grover, su amigo lindo y peludo, y ¿saben qué? Necesito SU ayuda. ¡Sí! Es verdad. ¿Pueden ayudarme, por favor? ¿POR FAVOR? ¿Pueden? ¡Oh, son tan BUENOS y tan inteligentes también!

Quiero estar seguro de que mi cuerpo peludo y azul se mantenga saludable y fuerte, pero no sé qué hacer. Un pajarito me contó que ustedes sabían todo sobre estar saludables, así que USTEDES pueden ayudarme a elegir. ¡Oh, va a ser un día tan saludable!

¡Hola! Acabo de despertar luego de una larga noche. Tal vez debería volver a dormir y quedarme en la cama todo el día. ¿Es ésta una buena manera de que este cuerpecito peludo y azul se mantenga fuerte y saludable?... ¿No? Oh, bueno, ¿qué creen USTEDES que debería hacer?... ¿Debería tomar un desayuno saludable? Está bien, y luego ¿qué debo hacer?

A) Salir a andar en bicicleta o, B) Ver televisión todo el día

Ahora mi linda barriguita me dice que estoy listo para una merienda. Tal vez pueda ser SÚPER saludable si como cinco pizzas de pepperoni y bebo sodas. ¿Creen que esto sea una merienda saludable?... ¿NO? ¿No lo es? Bueno, entonces ¿qué creen que debería comer para tener energía todo el día?

A) Una manzana con queso rallado o, B) Un plato de galletas

Ahora me gustaría desarrollar músculos y huesos lindos y fuertes. Probablemente debería comer un dulce y luego tomar una siesta. ¿Es una opción saludable?... ¿Otra vez no? Oh, bueno, creo que no soy muy bueno en esto. ¿Qué creen que debería hacer?

A) Jugar muchos juegos de video o, B) Jugar afuera con mis amigos

¡MUCHAS gracias por su ayuda!

Con amor, su amigo peludo, azul y SALUDABLE, Grover.

# Día de la búsqueda saludable

Los niños pueden hacer elecciones saludables hasta en circunstancias menos ideales, tal como estar encerrados en la casa durante un día lluvioso.

## \* ¡Inténtelo!

Anime a los niños a ser Detectives saludables por el día, en busca de actividades saludables. Si están paseando afuera, ¿qué actividades saludables pueden encontrar y hacer los Detectives saludables? Si están jugando afuera, ¿qué cosas saludables ven que sus amigos hacen? Asegúrense de acompañarlos. A la hora del almuerzo, ¿qué alimentos saludables pueden encontrar los Detectives saludables? ¿Y en la casa?

### Los niños van:

- < a descubrir cómo hacer elecciones saludables, hasta cuando hay obstáculos.
- < a practicar a identificar los alimentos de cualquier tiempo, las actividades saludables y las porciones apropiadas.

### Materiales:

- < Copias de la página 84 (una por niño)
- < Creyones

### Actividad:

1. Permita a los niños que encuentren y coloreen las opciones saludables dentro de la casa.
2. Cuando los niños hayan terminado de colorear sus dibujos, todos pueden compartir su trabajo. ¿Qué cosas colorearon los niños y qué dejaron en blanco? ¿Por qué?



Página para distribuir: Búsqueda saludable (vea la página 83)



  
**hábitos  
saludables**  
para  
toda la vida™

Coloreen las opciones saludables en la casa.

 Health &  
Prevention Services

  
KidsHealth.org

# Ver y hacer:

## *El triciclo de Elmo*

Los niños pueden sentirse orgullosos de lo que han aprendido mientras ven a Elmo dar vueltas en su triciclo.

### \* ¡Inténtelo!

Cuando puedan correr afuera, prepare una pista de obstáculos y anime a los niños a trabajar en equipos para completar la pista en relevos. Deje que cada niño salte entre una fila de bloques en el césped, corra alrededor de un cono 5 veces y luego, salte dentro y fuera de 3 aros antes de tocar al siguiente miembro del equipo para que complete el recorrido. ¡Lo lograron! Pueden decir juntos esta rima animadora:

**Nos sentimos saludables, nos sentimos orgullosos.**

**Nos sentimos tan bien que vamos a gritar: ¡SÍ!**

#### Los niños van:

- < a explorar un nuevo vocabulario relacionado con la autoestima, como “seguro”, “orgullosa” y “¡puedo hacerlo!”.
- < a jugar a moverse de manera divertida mientras se imaginan andando en bicicleta, nadando y corriendo.

#### Ver:

Vean **El triciclo de Elmo** en el DVD (segmento #9) y comente con los niños lo que han visto.

#### Hacer:

1. Pregunte a los niños cómo creen que Elmo se siente cuando anda en su triciclo. ¡Señale que tuvo que practicar y practicar!
2. Presénteles la palabra “seguro” y explíqueles que significa que Elmo sabía que podía andar en triciclo si lo intentaba con suficiente empeño. Pasear en su triciclo por Sesame Street hace que Elmo se sienta orgulloso. Pregunte: “¿Qué los hace sentirse orgullosos?”. (¿Aprender a andar en bicicleta como Elmo? ¿Atrapar una pelota? ¿Aprender a nadar? Probablemente sepan correr hace mucho tiempo, pero cuando eran bebés ni siquiera podían caminar).
3. Invite a los niños a realizar un triatlón en el salón (en un espacio en que puedan moverse con seguridad de una pared a otra). Un triatlón es una carrera compuesta de tres partes: nadar, andar en bicicleta y correr.
4. Los niños pueden turnarse en grupos de 3 ó 4 e imaginar que “nadan”, “andan en bicicleta” o “corren” en su primer triatlón. Pueden imaginar que nadan desde un extremo de la sala al otro, estirando sus brazos lo más que puedan. Luego, tocan la pared y se van en bicicleta hacia el otro extremo, pedaleando con sus piernas y levantando las rodillas. Luego los niños se devuelven corriendo para completar el triatlón.
5. ¡Pregunte a los niños cómo se sienten al terminar de correr! ¿Se sienten seguros y orgullosos?



## Boletín para la familia



# hábitos saludables

para toda la vida™

Boletín para la familia



## ¡Hola familias!

En nuestro programa hemos practicado cómo tomar decisiones saludables.

### En nuestro programa hemos estado:

Hablando sobre los alimentos y bebidas que dejamos entrar en nuestro cuerpo y las actividades que realizamos con nuestros cuerpos.

### \* ¿Sabía usted?

Quando los adultos ofrecen comidas y meriendas a horas regulares y presentan a los niños una variedad de alimentos y bebidas saludables, es más probable que los niños tomen decisiones saludables.

Es difícil que un niño prefiera un pepino a una galleta; y no siempre lo tienen que hacer. **Unas veces** está bien comer galletas, como dice Cookie Monster: “¡Una galleta es un alimento de unas veces!”. Pero cada día concéntrense en los alimentos **de cualquier tiempo**, dejando que los niños decidan entre una variedad de alimentos saludables, incluyendo frutas, vegetales y para beber, agua y leche baja en grasa.

**Usted puede ayudar en casa.** Ofrezca a su niño dos opciones saludables, como tomates y pepinos, en lugar de elegir entre vegetales y una galleta, u otro dulce. Además de ofrecerles muchos alimentos saludables, dé el ejemplo de una alimentación saludable y un estilo de vida físicamente activo.

**Deje que él lo haga.** Los niños disfrutan las meriendas preparadas por ellos mismos. Un rollito de pavo con queso es la “receta” perfecta para un cocinero primerizo. Coloque una rebanada de carne magra de pavo, cúbrala con una rebanada de queso y enrollen.

**Ofrézcale opciones a su niño.** Pruebe estas ingeniosas combinaciones:

- < Queso crema y melocotón o nectarina
- < Galletas tipo graham de chocolate con fresas o banana
- < Brócoli hervido y floretes de coliflor con ketchup
- < Pepinos o pimientos rojos con puré de garbanzos
- < Melones o uvas con queso americano o queso procesado
- < Hongos y verduras frescas con aderezo ranchero bajo en grasa
- < Tomate fresco, queso mozzarella y albahaca fresca

Producido en colaboración con



Health & Prevention Services y





# El día saludable y feliz de Elmo

Tras un largo día de aprender y jugar, es hora de dejar que el cuerpo y la mente descansen. Antes de dormir, comparte con su niño **El día saludable y feliz de Elmo**. Complete los espacios en blanco con los alimentos saludables y las actividades que su niño prefiera.



En la mañana, Elmo comió un desayuno saludable de \_\_\_\_\_, con un vaso de \_\_\_\_\_.

*Alimento en el desayuno*

*Bebida de cualquier tiempo*

**¡Todo estaba delicioso!**

**Elmo salió corriendo para encontrarse con su amiga**

**Zoe en el parque. Ernie llegó con una pelota. Todos**

**decidieron jugar \_\_\_\_\_ juntos. Fueron a la**

*Actividad física*

**Tienda de Hooper para un almuerzo saludable. Cada**

**uno ordenó \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_**

*Alimento de cualquier tiempo*

*Alimento de cualquier tiempo*

**y un gran vaso de \_\_\_\_\_.**

*Bebida de cualquier tiempo*

**Jugaron toda la tarde. Luego, Elmo se despidió de sus**

**amigos y se lavó las manos antes de cenar. Elmo y su**

**familia cenaron \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y**

*Vegetal*

*Grano entero*

**\_\_\_\_\_.** Después, Elmo leyó un libro y habló con

*Fruta*

**su mamá y su papá. Luego llegó la hora de ir a la**

**cama. ¡Buenas noches!**



**hábitos  
saludables**  
para toda la vida™

## Capítulo 3 Introducción

# Celebremos lo que hemos aprendido juntos



En este capítulo es hora de celebrar. Las siguientes páginas ofrecen maneras divertidas de motivar a los niños a continuar todos los hábitos saludables que han aprendido juntos.

### \* ¿Sabía usted?

Los preescolares pueden aprender de sus amigos: es más probable que prueben una nueva merienda saludable si la comparten en un entorno de grupo. Así que la próxima vez que su clase esté celebrando un cumpleaños o una fiesta especial, celebren con meriendas saludables.

Al final del capítulo 3, encontrarán ideas para realizar una fiesta saludable y feliz. ¡Que comience la celebración!

- < Jueguen **Galleta, galleta, pepino**, una versión saludable de la canción tradicional en inglés Duck, Duck, Goose. (página 89)
- < Jueguen juntos a la **Rayuela saltarina** y ayude a los niños a recordar frutas y vegetales deliciosos. (página 90)
- < Vean juntos **Seamos saludables ahora** en el DVD. (página 91)
- < Conviértanse en **Súper héroes saludables** para celebrar todo lo que han aprendido sobre nutrición y estar en forma. Ayude a los niños a fabricar sus propios brazaletes de Súper héroes saludables y déjelos “volar” por todo el salón. (páginas 92-93)
- < Canten y bailen cuando vean **El baile de las frutas** y **El baile de los vegetales** (2 segmentos diferentes) en el DVD. (página 94)
- < Realicen una **fiesta saludable y feliz** en su programa: también inviten a las familias. (página 95)

Diviértanse jugando, celebrando y aprendiendo juntos.

# Galleta, galleta, pepino

Los niños pueden mantenerse físicamente activos y celebrar lo que han aprendido sobre los **alimentos de unas veces** y los **alimentos de cualquier tiempo** mientras juegan esta versión saludable de la canción tradicional en inglés Duck, Duck, Goose.

## Los niños van:

- < a jugar juntos un juego activo.
- < a recordar mensajes importantes sobre los alimentos de unas veces y alimentos de cualquier tiempo.

## Actividad:

1. Invite a los niños a nombrar **alimentos de cualquier tiempo** y luego, **alimentos de unas veces**. Use como referencia la lista de la página 100 para estar seguro de cuál es cuál.
2. Dígales que van a jugar a un juego de **galleta, galleta, pepino**, que es muy parecido a la canción tradicional en inglés Duck, Duck, Goose. Empiece usted primero para hacer una demostración. Haga que todos los niños se pongan de pie en su lugar. Mientras un niño camina, los demás pueden correr o marchar en el lugar, de esta forma todos están activos durante todo el juego.
3. Elija un **alimento de unas veces** y un **alimento de cualquier tiempo** (eje.: caramelo y espinaca). Mientras camina por fuera del círculo tocando a cada niño diga: "caramelo, caramelo, caramelo". Cuando escoja a un niño para perseguirlo, diga "espinaca". ¡Este saludable **alimento de cualquier tiempo** le da al niño la energía que necesita para que lo persiga a usted! Trate de llegar a su lugar antes de que le alcance. Entonces será el turno del niño.
4. Ayúdelos a elegir un **alimento de unas veces** y un **alimento de cualquier tiempo**, y luego continúen con el juego. Jueguen hasta que cada niño haya tenido la oportunidad de ser "el perseguidor".



## Actividad

# La rayuela saltarina

Los niños pueden aprender la diferencia entre saltar en una sola pierna y saltar con las dos, y pensar en los saludables alimentos de cualquier tiempo jugando esta versión de la rayuela tradicional.

## \* ¡Inténtelo!

Intente esta nueva manera de jugar. Recorte pedazos pequeños (cuadros de no más de 2 pulgadas) de cartulina roja, anaranjada, amarilla, verde y azul. Pegue los cuadros de colores en la esquina de cada cuadro de la rayuela. Cuando los niños lancen el bloque sobre un cuadro y salten en una o dos piernas, pueden nombrar el color en el que han caído y nombrar una fruta o vegetal que sea de ese color:

**Rojo: ¡Fresa!**

**Amarillo: ¡Pimiento!**

**Verde: ¡Brócoli!**

Están saltando en un arcoíris saludable. Si están jugando afuera, use tiza de diferentes colores para cada cuadro.

### Los niños van:

- < a recordar nombres de frutas y vegetales.
- < a trabajar juntos para compartir lo que han aprendido.
- < a fortalecer sus destrezas de equilibrio a través del juego.
- < a aprender la diferencia entre saltar con una pierna y saltar con las dos.

### Materiales:

- < Tiza (para jugar afuera) o cinta adhesiva (para el interior)
- < Bloque pequeño u otro objeto que sirva para marcar

### Actividad:

1. Hacer un tablero de rayuela con al menos 10 cuadros afuera en el suelo o en el piso del salón.
2. Anime a los niños a turnarse para lanzar el bloque pequeño sobre un cuadro. Ese será el cuadro al que tendrán que saltar, con una o dos piernas. Antes de que los niños se muevan, pregúnteles si van a saltar con UNA o DOS piernas.
3. Una vez que el niño recoge el bloque, nombra **un alimento de cualquier tiempo** (cualquier fruta, vegetal, grano integral, lácteo bajo en grasas o agua). Si no puede pensar en uno, el grupo puede ayudar. Entonces será el turno de otro niño.



# Ver y hacer:

## *Seamos saludables ahora*

Los niños pueden compartir lo que han aprendido sobre la importancia de “comer sus colores” mientras juegan a ser los Cinco Vege-Frutas, los artistas del video.

### \* ¡Inténtelo!

Trate de que los niños clasifiquen los alimentos de cualquier tiempo en grupos alimenticios en lugar de frutas y vegetales.

#### Los niños van:

- < a pensar en comer coloridos **alimentos de cualquier tiempo**.
- < a recordar que deben comer cinco frutas y vegetales todos los días.
- < a cantar juntos.
- < a explorar el concepto de secuencia.

#### Ver:

Vean **El espectáculo ¡Seamos saludables ahora!** en el DVD **en momentos separados durante el día**. Motive a los niños a cantar y bailar siguiendo la acción en el video.

#### Materiales:

- < Cinco pedazos de cartulina (roja, anaranjada, amarilla, verde y morada)

#### Hacer:

1. Cuando terminen de ver los tres segmentos, los niños se pueden turnar (cinco a la vez) para ser los Cinco Vege-Frutas. El resto del grupo puede ser el público de su concierto.
2. Reparta la cartulina (una por niño y por cada uno de los cinco Vege-Frutas) y pida a cada niño que diga qué fruta o vegetal es (rojo = manzana, anaranjado = zanahoria, verde = brócoli, amarillo = piña y morado = berenjena).
3. Invite al grupo que se pare de frente al “público”. ¡Luego escoja a un niño para representar a El Gran Tomate! Este puede pedirle al grupo que suba “al escenario” (en cualquier orden), nombrando los colores hasta que todos los Cinco Vege-Frutas estén listos en el escenario.
4. Los Cinco Vege-Frutas pueden cantar una canción con respuestas, igual que en el video. (El niño con el papel rojo salta y dice “manzana”. Todos repiten “manzana”). Continúen hasta repetir todos los colores.
5. Déle los papeles a cinco niños más, ¡y presenten a los próximos Cinco Vege-Frutas!





## Actividad

# Súper héroes saludables



Los niños comparten lo que han aprendido sobre comer bien y mantenerse físicamente activos con sus propios brazaletes de súper héroes saludables, que pueden usar en casa.

## \* ¡Inténtelo!

Digan juntos esta rima motivadora mientras los súper héroes levantan sus brazaletes hacia el cielo. Deje que los niños corran y “vuelen” por el salón o afuera mientras juegan a ser súper héroes. Puede laminar sus brazaletes o usar cinta adhesiva transparente para protegerlos.

**¡Somos los Súper héroes saludables! Somos saludables todos los días. Comemos nuestras frutas y vegetales. ¡Corremos, saltamos y jugamos con alegría!**

### Los niños van:

- < a sentirse orgullosos de lo que han aprendido sobre estar saludables.
- < a disfrutar jugando a ser súper héroes.

### Materiales:

- < Copia de los brazaletes de la página 93 (una por niño)
- < Creyones

### Actividad:

1. Diga a los niños que han aprendido tanto sobre estar saludables todos los días que ahora son oficialmente Súper héroes saludables. Pueden fabricar sus propios **brazaletes poderosos y saludables**, para que todos puedan ver lo saludables y fuertes que son.
2. Deje que los niños colorean las páginas de sus brazaletes. Pueden usar creyones para dibujar sus frutas y vegetales favoritos o los juegos que les gusta jugar afuera.
3. Cuando los niños terminen de decorar sus brazaletes, recórtelos y péguelos alrededor de la muñeca de los niños. ¡Ahora tiene todo un salón lleno de Súper héroes saludables!

Página para distribuir: Brazaletes de Súper héroes saludables (vea la página 92)



Decora tu brazalete con dibujos de tus frutas y vegetales favoritos o los juegos que te gusta hacer afuera.

Nemours Health & Prevention Services

KidsHealth KidsHealth.org

123  
SESAME STREET  
hábitos  
saludables  
para toda la vida™

## Ver y hacer

# Ver y hacer: *El baile de las frutas y los vegetales*

Los niños pueden ver **El baile de las frutas y El baile de los vegetales** en el DVD y bailar mientras lo ven.

### \* ¡Inténtelo!

Lleve un aparato para tocar CD y algunos de los discos favoritos de los niños. Primero muéstreles **El baile de las frutas y El baile de los vegetales** para que los niños se muevan. Luego ponga otras canciones. Muévase y bailen juntos en su propia fiesta. Si afuera hace frío o está lloviendo, será una gran oportunidad para mantenerse activos por 15 ó 20 minutos seguidos.



#### Los niños van:

- < a nombrar diversas frutas y vegetales.
- < a moverse juntos en maneras divertidas.
- < a preparar un baile para la **fiesta saludable y feliz**.

#### Ver:

Vean **El baile de las frutas** y **El baile de los vegetales** en el DVD (los segmentos #11 y #12 tienen canciones y bailes similares, uno para las frutas y el otro para los vegetales). Motive a los niños a cantar y bailar siguiendo la acción en el video.

#### Hacer:

1. Invite a los niños que se reúnan (asegúrese de que tengan espacio suficiente para moverse con seguridad). Ponga el DVD y bailen juntos.
2. Anime al grupo a imitar algunos de los pasos de baile que los niños hacen en la pantalla y, luego, vea si los niños pueden crear sus propios pasos. Si ven primero **El baile de las frutas**, anime a los niños a prestar mucha atención a la letra de la canción. Ahora ponga **El baile de los vegetales** y vean si pueden cantar con el video. Las canciones son similares y tienen el mismo ritmo.
3. Los niños pueden decir los nombres de los alimentos que vean en la pantalla.



# La fiesta saludable y feliz

Los niños le pueden ayudar a organizar una fiesta para que sus familias vayan a celebrar todo lo que han aprendido. Organizar una fiesta hará que todos trabajen en equipo y les permitirá celebrar sus logros junto a sus familias.

## Los niños van:

- < a celebrar lo que han aprendido.
- < a enseñar a otros lo que saben.
- < a organizar juntos un evento.

## Materiales:

- < Invitaciones con un recordatorio de traer una merienda favorita "de cualquier tiempo" (vea las ideas de la página 81)
- < Marcadores o creyones
- < Platos de cartón y servilletas de papel
- < Discos compactos, aparato para tocar discos compactos y el DVD

## Hábitos saludables para toda la vida

## Organicen la fiesta:

Diga a los niños que van a organizar juntos una **fiesta saludable y feliz** para que todos puedan celebrar lo que han aprendido. Sugiera a los niños decorar las invitaciones que llevarán a casa a sus familias.

## ¡Celebren la fiesta! Aquí tienen algunas maneras de celebrar:

- < Elijan unas canciones, bailes o actividades para compartir con todos los que lleguen a la fiesta.
- < Pegue en la pared los afiches de los capítulos anteriores y elijan uno para que todos lo digan en grupo.
- < Creen un **Museo saludable** y destaque todos los trabajos artísticos y otros proyectos que los niños han hecho.
- < Deje que los niños monten un espectáculo con una de las canciones o poemas.
- < Muestre **El baile de las frutas** y **El baile de los vegetales** del DVD para que los niños puedan bailar. Luego, tengan una fiesta de baile: ponga los discos compactos y anime a todos a compartir esta saludable actividad. (¿Qué pasos de baile pueden los adultos enseñar a los niños? ¿Qué pasos quieren compartir los niños con los adultos?).
- < Reúnanse en un círculo. Y pregunte, tanto a los adultos como a los niños, cuál es su fruta favorita (o su vegetal favorito, actividad física favorita, etc.). Incluso puede hacer un gráfico para mostrar los resultados de la encuesta.

Envíe a casa el boletín para la familia.



## Boletín para la familia



# hábitos saludables

para  
toda la vida™

Boletín para la familia



## ¡Hola familias!

¡Todos merecen MUCHAS felicitaciones!

### \* ¿Sabía usted?

Los niños que comen en familia tienen más oportunidades de ingerir alimentos nutritivos. Pero eso no es todo, las comidas familiares dan a los niños y a sus familias tiempo para compartir. Ya sea que estén comiendo una pizza o un festín, es una oportunidad de celebrar algo muy importante: estar juntos.

### Hemos completado el programa Hábitos saludables para toda la vida.

Hemos aprendido a hacer elecciones saludables, a mantenernos físicamente activos, a limitar el tiempo sedentario, a comer nuestros colores, a comer al menos cinco porciones de frutas y vegetales al día y a escuchar a nuestro cuerpo. Queremos agradecerles por ser miembros fundamentales del equipo saludable de sus niños. Pueden felicitar a su niño con el certificado en rompecabezas que han recibido. Deje que su niño escriba su nombre y lo coloree, luego recórtelo y anímelo a que lo arme. Puede pegarlo a un papel con pegamento o con cinta adhesiva y exhibirlo en el refrigerador.

**Usted puede ayudar en casa.** Hemos logrado que los alimentos nutritivos y la actividad física sean parte de nuestra rutina diaria y esperamos que encuentre maneras de hacer lo mismo en casa. Aproveche los momentos diarios que comparte con su niño. En la cocina, hablen de las razones por las que eligen algunos vegetales para la cena. O preparen juntos una merienda saludable. Además, trate de estar listo con ideas para actividades (especialmente cuando hace mal tiempo), para que su niño no caiga en la trampa de quedarse pegado al sillón.

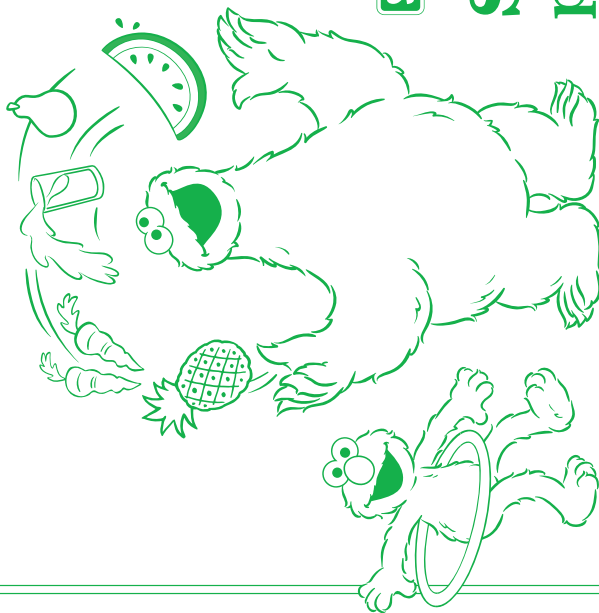
Poco a poco, puede integrar hábitos saludables a su rutina familiar. Puede encontrar la inspiración necesaria (o varias buenas ideas) en su mismo niño. ¿Sabe cómo bailar el Mango Tango? Su niño puede enseñarle.

Producido en colaboración con

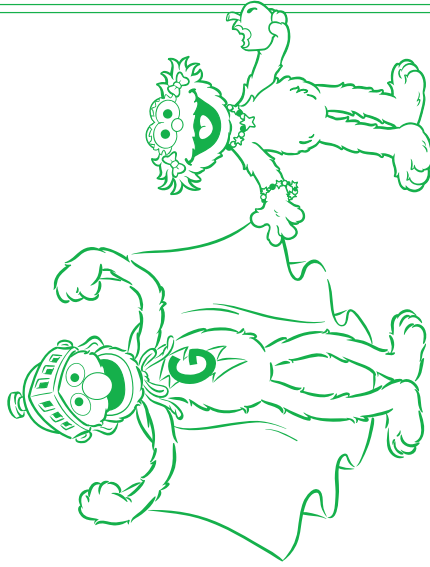
Nemours

Health &  
Prevention Services y

KidsHealth  
KidsHealth.org



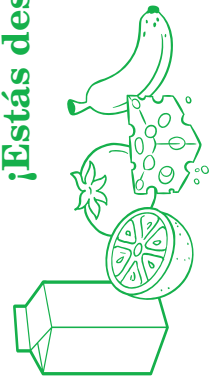
**123 SESAME STREET** **hábitos saludables**  
para toda la vida



¡Sigue haciendo un buen trabajo,



¡Estás desarrollando *hábitos saludables para toda la vida!*



Producido en colaboración con





# Arcoíris de frutas y vegetales

Aquí tiene una lista útil de frutas y vegetales según su color.  
¡Recuerde a los niños que “coman sus colores”!

## Morado

- |                        |                      |                          |
|------------------------|----------------------|--------------------------|
| < Zarzamoras           | < Grosella negra     | < Ciruelas secas         |
| < Bayas del Sauco      | < Higos morados      | < Uvas moradas           |
| < Ciruelas             | < Pasas              | < Espárragos morados     |
| < Repollo morado       | < Zanahorias moradas | < Berenjenas             |
| < Endibia belga morada | < Pimientos morados  | < Papas (cáscara morada) |

## Rojo

- |                    |               |                                    |
|--------------------|---------------|------------------------------------|
| < Manzanas rojas   | < Cerezas     | < Naranja sanguíneas (sanguinelli) |
| < Arándanos agrios | < Uvas rojas  | < Toronja roja                     |
| < Peras rojas      | < Granadas    | < Frambuesas                       |
| < Fresas           | < Sandía      | < Remolachas                       |
| < Pimientos rojos  | < Rábanos     | < Archicoria roja (Radicchio)      |
| < Cebollas rojas   | < Papas rojas | < Ruibarbo                         |
| < Tomates          |               |                                    |

## Amarillo

- |                       |                   |                               |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------|
| < Manzanas amarillas  | < Uchuvas         | < Higos amarillos             |
| < Toronja             | < Limón amarillo  | < Peras amarillas             |
| < Piñas               | < Sandía amarilla | < Remolachas amarillas        |
| < Pimientos amarillos | < Papas amarillas | < Tomates amarillos           |
| < Calabacín amarillo  | < Maíz dulce      | < Calabaza de verano amarilla |

## Anaranjado

- |                    |              |              |
|--------------------|--------------|--------------|
| < Albaricoque      | < Melón      | < Mangos     |
| < Nectarinas       | < Naranjas   | < Lechosas   |
| < Melocotones      | < Caquis     | < Mandarinas |
| < Calabaza moscada | < Zanahorias | < Calabaza   |
| < Rutabagas        | < Batatas    |              |


Continúa en la página 99.

Continuación de la página 98.

## Verde

- |                               |                     |   |
|-------------------------------|---------------------|---|
| < Aguacates                   | < Manzanas verdes   | < Limón verde (limas)                           |
| < Melón verde                 | < Kiwi              | < Rúcula  |
| < Peras verdes                | < Alcachofas        | < Brócoli                                       |
| < Espárragos                  | < Coles de Bruselas | < Repollo chino                                 |
| < Grelos                      | < Repollo verde     | < Apio  |
| < Habichuela tiernas (ejotes) | < Pepinos           | < Endibia                                       |
| < Tayota                      | < Puerros           | < Lechuga                                       |
| < Hojas verdes (ensalada)     | < Okra (Quingombó)  | < Vainitas                                      |
| < Cebollín verde              | < Vainitas chinas   | < Chícharos (arvejas)                           |
| < Pimientos verdes            | < Berros            | < Calabacín                                     |
| < Espinaca                    | < Uvas verdes       | < Broccoflower<br>(cruce de brócoli y coliflor) |

## Blanco

- |                          |                           |                          |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| < Bananas                | < Peras de cáscara marrón | < Nectarinas blancas     |
| < Melocotones blancos    | < Coliflor                | < Ajo                    |
| < Jengibre               | < Alcachofas de Jerusalén | < Jícama (nabo mexicano) |
| < Colirábano             | < Cebollas blancas        | < Hongos                 |
| < Charivías              |                           |                          |
| < Papas (cáscara blanca) |                           |                          |
| < Chalotas               |                           |                          |
| < Nabos                  |                           |                          |
- 



# Alimentos de unas veces y de cualquier tiempo

**Alimentos “de cualquier tiempo”** < Estos son alimentos que se pueden comer en cualquier momento. Son los alimentos más saludables con nutrientes que los ayudan a crecer sanos. Por ejemplo: frutas y vegetales, leche descremada y baja en grasas.

**Alimentos “de unas veces”** < Estos alimentos son los menos saludables. Por eso estos alimentos son sólo para algunas veces. Por ejemplo: papas fritas, galletas, helado.

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS “DE CUALQUIER TIEMPO”	ALIMENTOS “DE UNAS VECES”
<b>Vegetales</b>	Vegetales frescos, congelados, al vapor o enlatados (bajos en sodio), sin grasa adicional (como mantequilla) o salsas	Cualquier vegetal frito en aceite
<b>Frutas</b>	Todas las frutas, frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo	Frutas enlatadas en almíbar o frutas secas
<b>Pan y cereales</b>	Pan, pan pita y tortillas grano entero; pastas integrales, arroz integral, avena; cereales integrales para el desayuno, sin azúcar, calientes o fríos	Donas, pastelitos, croissant y panecillos dulces; cereales para el desayuno con azúcar; galletas dulces y saladas, papitas fritas; pasteles y tartas
<b>Leche y productos lácteos</b>	Leche sin grasa y baja en grasa; yogur sin grasa o bajo en grasa; queso semi-descremado, bajo en grasa o sin grasa; queso requesón sin grasa y bajo en grasa	Leche entera; queso con grasa y en pasta; queso crema; yogur de leche entera; helado, leche y yogur helado; pudines
<b>Carnes, aves, pescado, huevos y frijoles</b>	Res y cerdo con la grasa cortada; carne molida extra-magra; pollo y pavo sin piel; atún enlatado en agua; pescado y mariscos horneados, a la parrilla, al vapor o asados; habichuelas, arvejas partidas y lentejas; tofu; claras de huevo y sus sustitutos	Res y cerdo con su grasa, hamburguesas fritas, costillas, tocino, pollo frito, nuggets de pollo, perros calientes, carnes curadas, embutidos (salchichón, salchichas, hot dogs, pepperoni, salami), pescados y mariscos fritos, huevos enteros cocinados con grasa adicional
<b>Bebidas</b>	Agua, leche sin grasa y baja en grasa, té helado y limonada sin azúcar	Leche entera, sodas regulares, té helado y limonada con azúcar, bebidas de fruta con menos de 100% de jugo