



Me alimento y me divierto

Material de apoyo
para niñas y niños de 10 a 11 años

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

NESTLÉ ECUADOR S. A.

Área de Responsabilidad Social.
Complejo Empresarial Ekopark, torre 2
Av. Simón Bolívar y vía a Nayón s/n
Telf. 593 | 2 398 6500
Quito, Ecuador.

ZONACUARIO,
COMUNICACIÓN CON RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍA. LTDA.
Concepto, compilación, sistematización, ilustración y diseño.
Av. Julio Zaldumbide N24-764 y pasaje Miravalle, La Floresta
Telfs. (02) 381 4340 - (02) 252 3464
Quito, Ecuador.

Impresión: Imprenta Mariscal.

Décima edición: 750 ejemplares.
Ecuador, 2020.

Para mayor información ingrese a:
www.nestle.com.ec

*Todos los datos corresponden a fuentes científicas actualizadas.
Para mayor detalle, favor remitirse a: Comer bien para vivir mejor -
Guía para la comunidad educativa 2020.*

*Se prohíbe su reproducción total o parcial sin autorización de NESTLÉ
ECUADOR S. A. Todos los derechos reservados. Prohibida su venta.*



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

Es una iniciativa de responsabilidad social de Nestlé®, para fomentar estilos de vida saludable en las niñas, niños y adolescentes, de 3 a 15 años, en el país.

EL PROGRAMA NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE consiste en una estrategia de educación y comunicación para fomentar hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física; crear huertos orgánicos y educar sobre el cuidado del agua.

NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE ha preparado este material con el fin de entregar a las niñas y los niños de 10 a 11 años, y a las personas encargadas de su cuidado y aprendizaje, una guía sencilla para que conozcan la forma de alimentarse bien y sean los protagonistas en la difusión de las claves para una alimentación sana.

¡Esperamos que disfrutes esta aventura!



Índice

● <i>¿Es hora de alimentarse bien?</i>	6
● <i>El sistema alimentario</i>	7
● <i>Guías Alimentarias del Ecuador</i>	9
● <i>El grupo de los cereales, tubérculos y plátanos</i>	10
● <i>El grupo de los vegetales</i>	12
● <i>La importancia del hierro</i>	14
● <i>El grupo de las frutas</i>	16
● <i>Frutas y verduras, un arco iris de sabor y color</i>	18
● <i>El grupo de las proteínas</i>	21
● <i>Aprende a combinar los cereales y granos</i>	22
● <i>El grupo de los lácteos</i>	24
● <i>El grupo de las grasas</i>	26
● <i>El grupo de los azúcares</i>	28
● <i>El desayuno es la clave para tener un buen día</i>	30
● <i>¿Un refrigerio rico y saludable?</i>	33
● <i>La mejor combinación de alimentos</i>	35
● <i>¿Por un Ecuador bien alimentado?</i>	37
● <i>La actividad física y la alimentación son la clave para una vida sana</i>	40
● <i>¿Haz 60 minutos de actividad física al día?</i>	41
● <i>¿El agua es importante para la vida?</i>	44
● <i>Hay que tomar agua aunque no se tenga sed</i>	45
● <i>¿Cuidado con el agua contaminada?</i>	46
● <i>No olvides... lavarte las manos</i>	47
● <i>¿A cuidar el agua?</i>	48
● <i>Alimentos limpios, alimentos sanos</i>	51

¡ES HORA DE ALIMENTARSE BIEN!

UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN TE PROPORCIONA ENERGÍA PARA JUGAR Y ESTUDIAR; TE PERMITE CRECER, ESTAR FUERTE Y SALUDABLE.

Crece fuerte y saludable...

Si te alimentas bien, tendrás defensas contra algunas enfermedades.

Cuando te alimentas, tu cuerpo absorbe: proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, minerales y agua.

Todos estos elementos son esenciales para tu desarrollo y crecimiento.

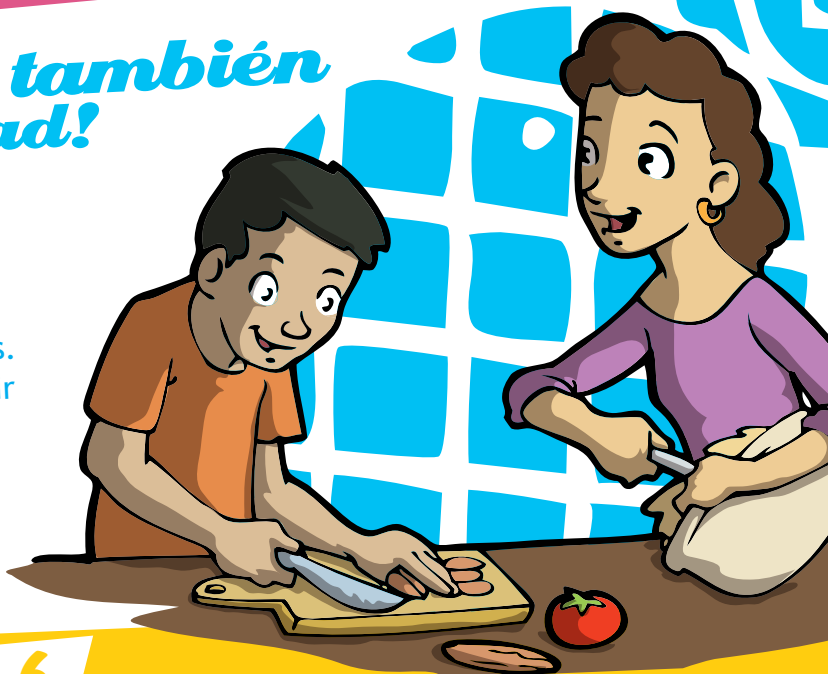
Una mala alimentación puede traer problemas a tu salud y afectar tu futuro.

Variedad es energía y vitalidad...

Una dieta variada, que incluya todos los tipos de alimentos, te ayudará a gozar de buena salud. Recuerda que en la variedad de alimentos está el secreto para obtener una diversidad de nutrientes.

¡Tu alimentación también es tu responsabilidad!

- Colabora en la compra, almacenamiento y elaboración de la comida de tu familia. Hazlo con su ayuda y mucho cuidado.
- Respeta la hora de la comida. Come con tranquilidad, a buen ritmo y sin distracciones.
- Fíjate que los alimentos que vayas a consumir estén limpios y en buen estado.
- No pienses que algo no te gusta si no los has probado. Algo que no se ve tan rico, puede ser delicioso y, además, beneficioso para tu cuerpo.



EL SISTEMA ALIMENTARIO

¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS QUE LLEGAN A TU CASA? MUCHAS PERSONAS TRABAJAN PARA SEMBRAR, COSECHAR, TRANSPORTAR Y VENDER TODO LO QUE COMES DÍA A DÍA.



CRISTIAN Y LAS FRUTILLAS

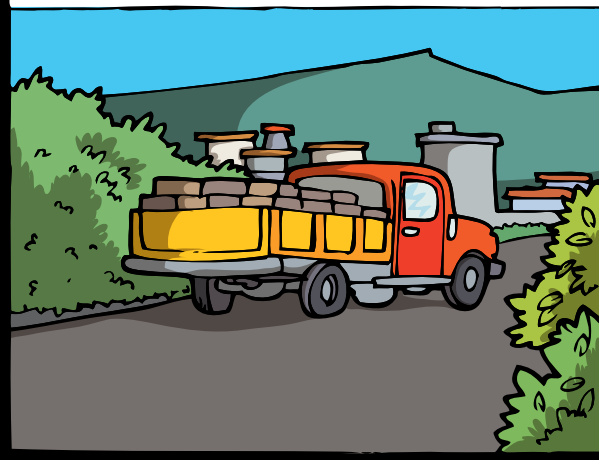
CRISTIAN ES UN AGRICULTOR QUE TRABAJA EN SU HUERTA; DEBE CUIDAR LAS PLANTAS DE FRUTILLAS Y VIGILAR QUE CREZCAN, PARA QUE DEN GRANDES FRUTOS.



CUANDO LAS FRUTILLAS ESTÁN MUY ROJAS, CRISTIAN Y SU FAMILIA LAS RECOGEN Y LAS LLEVAN AL MERCADO. AL VENDERLAS, REGRESA A SU CASA FELIZ.



UN COMERCIANTE LLEVA LAS FRUTILLAS A LA CIUDAD. RECORRE MUCHOS KILÓMETROS PARA DEJAR LA CARGA EN EL MERCADO. LA FRUTA SERÁ LAVADA, EMPACADA Y PUESTA A LA VENTA.



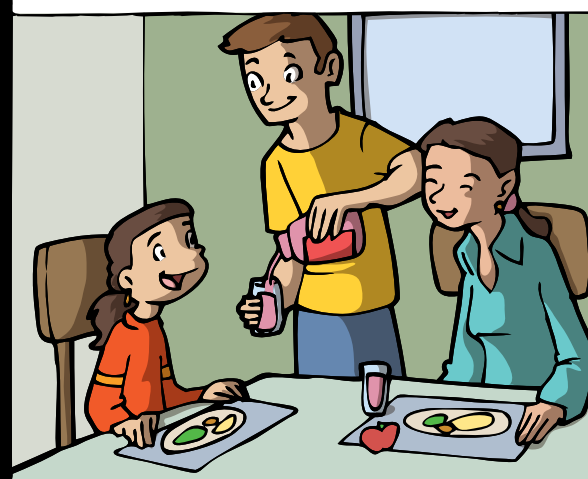
EL RESTO DE LAS FRUTILLAS VA A UNA FÁBRICA DE YOGUR. TODA LA FRUTA ES PROCESADA. ENTONCES, GRANDES CAMIONES TRANSPORTAN EL YOGUR DE FRUTILLA A TIENDAS Y DESPENSAS.



A MUCHOS LES GUSTA EL YOGUR. LO COMPRAN DE FRUTILLA Y DE OTRAS FRUTAS PARA CONSUMIRLO EN SUS HOGARES.

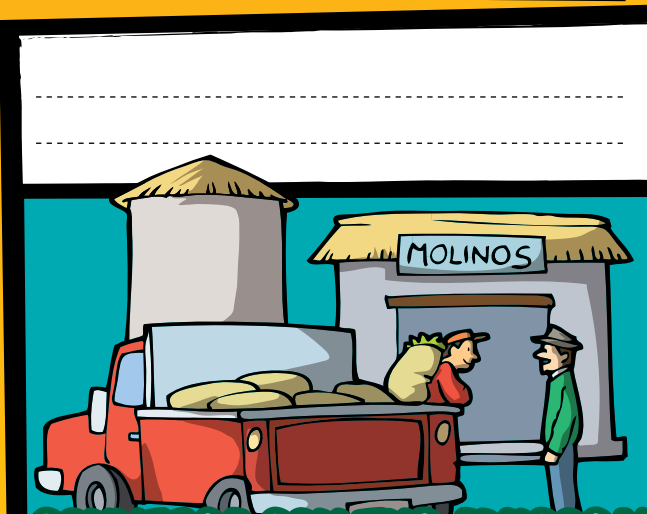
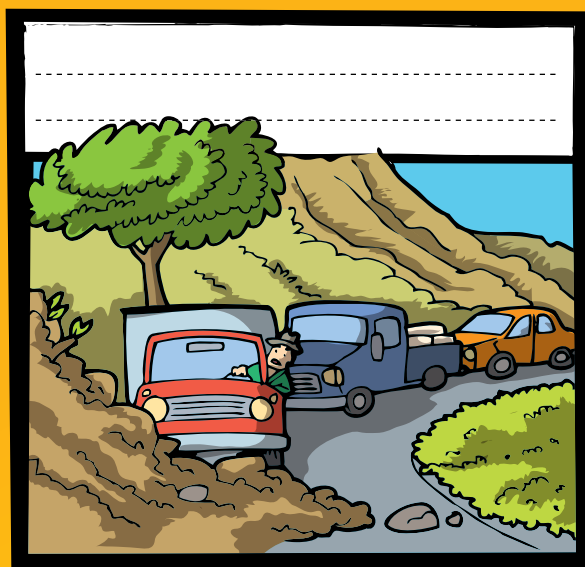


CRISTIAN COMPRÓ UN RICO YOGUR, ELABORADO CON LAS FRUTILLAS DE SU HUERTO. EN EL DESAYUNO, ÉL DISFRUTA JUNTO A SU FAMILIA ESTA NUTRITIVA BEBIDA.



ARMA TU PROPIO COMIC

MIRA LAS IMÁGENES
Y CREA TU PROPIA
HISTORIA.



CONVERSA CON TUS AMIGOS Y AMIGAS:

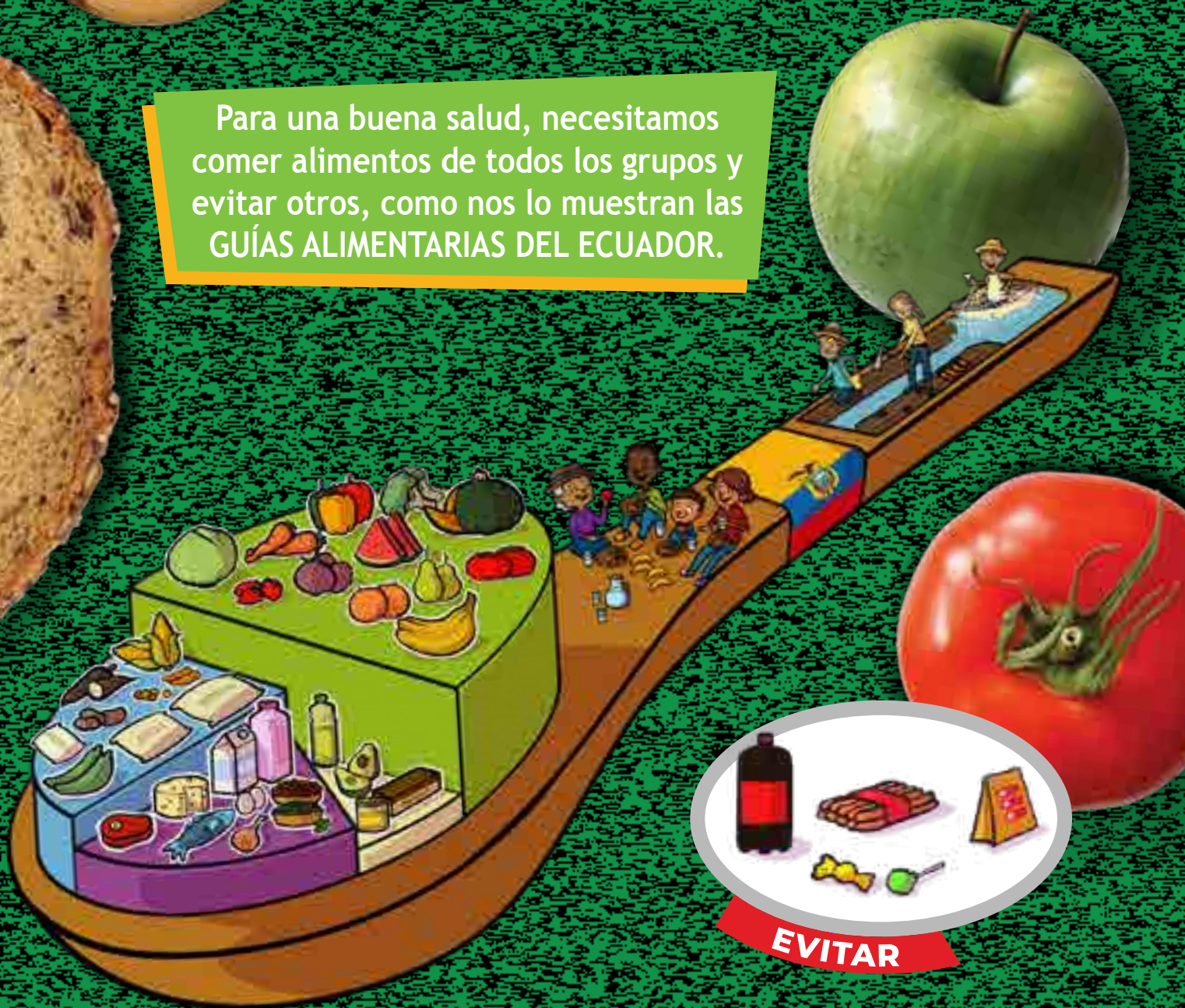
¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS QUE LLEGAN A SU CASA?
¿QUÉ PASA CON LOS ALIMENTOS SI SE INUNDAN LOS CAMPOS?
¿QUÉ PASA CON LOS ALIMENTOS CUANDO NO SE PUEDE
CIRCULAR POR LAS CARRETERAS?





GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR

Para una buena salud, necesitamos comer alimentos de todos los grupos y evitar otros, como nos lo muestran las GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR.



EVITAR



Claves para una alimentación saludable:

- **Variedad:** Combinar diversos alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrio:** Aporte de todos los nutrientes necesarios para mantener una buena nutrición y salud.
- **Moderación:** Consumir lo que el organismo necesita, sin excesos.

EL GRUPO ^{DE} LOS _{LOS} CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

SON CEREALES EL TRIGO, ARROZ, MAÍZ, AVENA, QUINUA, CEBADA Y CENTENO.
SON TUBÉRCULOS LA PAPA, YUCA, CAMOTE Y ZANAHORIA BLANCA.
CUANDO HABLAMOS DE PLÁTANO NOS REFERIMOS AL VERDE Y AL MADURO.



Prefiere comer cereales integrales...

Los cereales integrales son granos enteros, esto quiere decir que conservan las capas que los cereales refinados pierden en los procesos de refinamiento. Puedes reconocer los cereales integrales porque son de color café, mientras que los refinados son de color blanco.

Los granos enteros son beneficiosos porque tienen muchos nutrientes.



Los cereales integrales te benefician...

- Te brindan mucha energía para estudiar, jugar y hacer deporte.
- Ayudan a tu digestión y contribuyen a evitar el estreñimiento.
- Mantienen tu corazón sano porque contribuyen a disminuir el colesterol de la sangre.

No olvides que...

- Cuando comes cereales integrales es importante tomar agua.
- Los cereales integrales te dan mucha energía; empléala haciendo deporte, jugando o realizando cualquier actividad física.

¡Energízate!

Los cereales son carbohidratos y constituyen la mayor fuente de energía para nuestro cuerpo.



SOPA DE LETRAS



ANTES DE
JUGAR, DEBES
RESPONDER:

¡Ahora sí!

*¿Cuál es la diferencia
entre los cereales
integrales y los cereales
refinados?*

ENCUENTRA LOS 10 CEREALES ESCONDIDOS.

1. **Trigo:** Con él se produce harina y pan.
2. **Arroz:** Grano que contiene proteínas, minerales y vitaminas.
3. **Morochos:** Variedad de maíz de color blanco y duro.
4. **Avena:** Cereal rico en vitaminas, proteínas, minerales y fibra.
5. **Centeno:** Fuente de vitaminas y minerales.
6. **Mote:** Variedad de maíz blanco, pelado y cocido.
7. **Quinua:** Alimento ecuatoriano de fácil digestión.
8. **Cebada:** Cereal que contiene proteína, fibra y calcio.
9. **Canguil:** Variedad de maíz, que sometido al calor se expande.
10. **Amaranto:** Sus granos y hojas poseen un alto valor nutritivo.

A	Y	Z	I	H	M	I	J	O	Q
V	O	H	C	O	R	O	M	P	U
Y	B	O	T	N	A	R	A	M	A
C	E	N	T	E	N	O	Q	N	P
G	A	B	A	V	E	N	A	E	Q
O	D	C	A	E	H	F	P	Z	R
G	E	C	A	U	C	A	J	Y	C
I	F	O	I	F	M	X	M	W	E
R	Q	U	I	N	U	A	F	X	B
T	G	C	I	T	G	R	N	F	A
Q	H	I	J	K	L	R	O	E	D
L	S	T	M	V	M	O	T	E	A
C	W	B	D	C	U	Z	W	V	Z
V	Y	A	S	Z	X	T	G	K	W
C	A	N	G	U	I	L	N	F	Y

EL GRUPO DE LOS VEGETALES

LOS VEGETALES SON PRODUCTOS CLAVES EN LA ALIMENTACIÓN.
APORTAN MUCHAS VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA A TU ORGANISMO.

Comer vegetales es importante porque...

- Disminuyen el colesterol y mantienen el corazón saludable.
- Aportan mucha fibra, que contribuye a la digestión y a evitar el estreñimiento.
- La fibra se encuentra en la cáscara de las frutas, los vegetales y los cereales.

¡Los seres humanos requerimos minerales!

- Los minerales son sustancias que necesitamos para el funcionamiento del cuerpo, como el hierro, calcio, magnesio, potasio, etc.
- Los vegetales absorben los minerales de la tierra.
- Añadir limón a los vegetales verdes ayuda a la absorción de hierro.

¡Disfruta los colores y sabores!

Los vegetales de color amarillo y anaranjado (zanahoria, zapallo, pimiento) son fuente de vitamina A. Las hojas verdes (espinacas, nabos y acelgas) aportan vitamina C, ácido fólico, hierro, calcio, magnesio y también vitamina A.

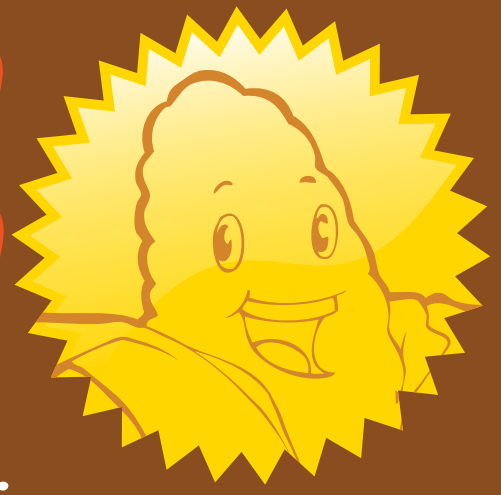
Recuerda:

- Algunos vegetales no requieren cocinarse, pero deben lavarse perfectamente antes de comerlos.
- Cocinar al vapor los vegetales permite conservar todos sus nutrientes.



LOS VEGETALES ESCONDIDOS

SIGUE LAS PISTAS Y ENCUENTRA LOS
VEGETALES ESCONDIDOS EN LA ESCENA.



Pistas:

1. Encuentra un vegetal de color anaranjado con mucha vitamina A.
2. Halla un producto de hojas verdes, rico en hierro y ácido fólico.
3. Descubre un vegetal que puede ser rojo, amarillo o verde y es fuente de vitamina A.
4. Localiza un vegetal amarillo y muy grande; su sabor es delicioso en postres o sopas.
5. Encuentra un tubérculo blanco, de clima cálido; cocinado o en tortillas se lo puede comer.



Respuesta: 1. Zanahoria. 2. Espinacas. 3. Pimiento. 4. Zapallo. 5. Yuca.



LA IMPORTANCIA DEL HIERRO

EL HIERRO ES ESENCIAL PARA TU CUERPO. ESTE MINERAL ES FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DE LA SANGRE Y EN EL TRANSPORTE DE OXÍGENO A TODO TU ORGANISMO.



Qué alimentos tan ricos... ¡en hierro!

Los alimentos de origen animal ricos en hierro son: hígado, yema de huevo, carne de res, pollo y pescado. Los alimentos de origen vegetal ricos en hierro son: espinaca, acelga, nabo chino, granos (fréjol, lentejas, garbanzos, habas), cereales integrales y enriquecidos con hierro.



¿Estás cansado y de mal humor? ¿Tienes problemas para aprender?

- Si tienes alguno de estos síntomas, cuéntale a tu familia y pide que te lleven al doctor. Podrías tener anemia, una enfermedad en la que faltan glóbulos rojos en la sangre.
- Una de las causas de la anemia puede ser por haber consumido poco hierro y produce cansancio, irritabilidad y problemas de aprendizaje.



Con un toque de vitamina C...

- El hierro de los vegetales es absorbido con mayor facilidad por nuestro cuerpo si consumimos fuentes alimentarias de vitamina C. Añade a tus ensaladas un toque de limón o toma jugos de naranja, guayaba, tomate de árbol o mandarina.

MI DIARIO DE ALIMENTACION

LLENA CADA CASILLERO CON LOS ALIMENTOS QUE COMES DIARIAMENTE. LUEGO, REvisa LA CANTIDAD DE ALIMENTOS CON HIERRO QUE INGIERES Y SEÑALA SU IMPORTANCIA.



Desayuno

Yo como...

Recreo

Almuerzo

A media tarde

Merienda

ESTOS SON LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO QUE COMO CADA DÍA:

SEÑALA LA IMPORTANCIA DEL HIERRO PARA TU ORGANISMO Y TU SALUD:



EL GRUPO DE LAS FRUTAS



LAS FRUTAS SON DELICIOSAS. ADEMÁS, APORTAN GRAN VARIEDAD DE VITAMINAS Y MINERALES NECESARIOS PARA QUE TU CUERPO APROVECHE LOS ALIMENTOS, Y PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO. LAS VITAMINAS SON SUSTANCIAS QUE EL ORGANISMO NECESITA PARA APROVECHAR OTROS NUTRIENTES.

¡Consume los dulces naturales!

- 
- Las frutas tienen su propia azúcar, la fructosa, que es un dulce natural.
 - Los cítricos (naranja, mandarina, limón, toronja), la guayaba, el mango, el melón, las frutillas, el tomate de árbol, el tamarindo, el kiwi y las moras, son fuentes de vitamina C.
 - Muchas frutas de color amarillo o anaranjado, como el mango, la papaya, el melón y el durazno, son ricos en vitamina A.
 - El plátano y la guayaba son fuente de potasio.



Las frutas te ayudan a...

- Aumentar las defensas del organismo frente a las enfermedades.
- La vitamina C ayuda a la absorción del hierro y a prevenir infecciones.
- La vitamina A favorece un normal crecimiento y desarrollo, y ayuda al buen funcionamiento de la visión.
- Las cáscaras de las frutas, como la manzana, pera y durazno, son fuentes de fibra.

Frutas y más frutas

Come frutas en el desayuno.
Llévalas a la escuela.
Cómelas como refrigerio en la tarde.

LA FERIA DE LAS FRUTAS



LLEVA A TU ESCUELA VARIOS TIPOS DE FRUTAS. INVESTIGA SUS BENEFICIOS NUTRICIONALES Y EXPONLOS EN TU CLASE. LUEGO, JUNTO CON TUS COMPAÑEROS, COMPAÑERAS Y TU MAESTRA O MAESTRO, PREPARA UNA RICA ENSALADA DE FRUTAS PARA EL RECREO.

NECESITAS:

- Muchas frutas como: papaya, melón, mandarina, piña, uvas, manzana, pera, etc.
- Un recipiente grande.
- Utensilios para cortar.
- Platos y cucharas.

PREPARACIÓN:

- Lava muy bien las frutas y divídelas en trozos pequeños. Hazlo con ayuda de tu maestro o maestra.
- Coloca todas las frutas en un recipiente hondo, mézclalas y luego reparte en porciones iguales a toda la clase.

Recuerda:

LAVA TUS MANOS, TODOS LOS INGREDIENTES Y LOS UTENSILIOS, ANTES DE PREPARAR LA ENSALADA.



FRUTAS Y VERDURAS UN ARCO IRIS DE SABOR Y COLOR

LAS FRUTAS Y VERDURAS SON IMPORTANTES EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA. SON FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES. NUNCA OLVIDES QUE, SI QUIERES SENTIRTE BIEN, DEBES COMER MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS.

Colores que te ayudan

El color de una fruta o verdura te indica sus vitaminas y minerales. ¡Conoce un poco más sobre sus beneficios!



BLANCO

La chirimoya, la pera, el plátano, el ajo, la cebolla, la coliflor y la manzana contribuyen a la reducción del colesterol y ayudan a disminuir la presión arterial.



AMARILLO

La mandarina, el mango, el durazno, la naranja, la papaya, el zapallo, el pimiento amarillo y la zanahoria, son ricos en vitaminas A y C, potasio y ácido fólico. Te ayudan a crecer, a mejorar tu visión y evitar infecciones.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B, esencial para el desarrollo del feto. Las mujeres embarazadas deben tomar ácido fólico para evitar malformaciones en el bebé.

La frutilla, la sandía, el pimiento rojo, el rábano y el tomate riñón son buenos para el corazón y te ayudan a disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.

ROJO

El aguacate, el kiwi, la uva verde, la acelga, el brócoli, el berro, los espárragos y la lechuga son ricos en potasio, vitaminas C y K y hierro. Ayudan a mantener una buena visión y a la formación de la sangre.

VERDE

La mora, la ciruela, el higo, la uva negra, la col morada, la remolacha y la berenjena contribuyen a combatir el envejecimiento, ya que poseen importantes niveles de antioxidantes.

MORADO

5^{al}
día

Cada día debemos consumir tres porciones de frutas y dos porciones de verduras frescas. Prepara una rica ensalada de tomate, lechuga y aguacate, y no olvides comer frutas variadas. Escoge las frutas que más te gusten y disfruta cada día una comida muy nutritiva.

¡OJO!
UNA COMIDA LLENA DE
COLOR SIGNIFICA QUE TIENE
MUCHOS NUTRIENTES.

LA CANASTA DEL COLOR

AYUDA A ESTAS PERSONAS A ENCONTRAR LOS PRODUCTOS QUE NECESITAN LLEVAR A SU CASA. DIBUJA LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE BUSCAN.



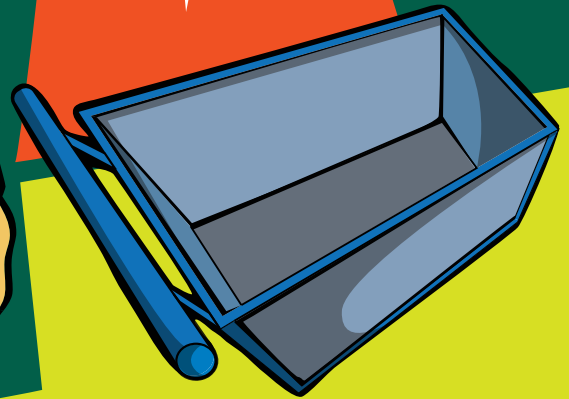
Carlos quiere frutas y verduras que contribuyan a reducir el colesterol y a disminuir la presión arterial.



Fernando debe llevar, a su abuelita, frutas y verduras que contribuyen a combatir el envejecimiento, ya que poseen importantes niveles de antioxidantes.



Tatiana debe llevar, a su casa, frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, potasio y ácido fólico.





EL GRUPO DE LAS PROTEÍNAS



ESTE GRUPO ES LA MAYOR FUENTE DE PROTEÍNA: UNA SUSTANCIA ÚNICA QUE FORMA Y MANTIENE LOS MÚSCULOS, LA SANGRE, LA PIEL Y LOS HUESOS.

¿Dónde están las proteínas?

Puedes encontrarlas en:

- **Carnes:** Res, cerdo, cuy, conejo, borrego.
- **Aves:** Pollo, pavo, huevos.
- **Pescados y mariscos.**
- **Granos:** Semillas que crecen en vaina, que es una cáscara tierna y larga. Los más conocidos son: fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, soya y garbanzo.



¿Por qué hay que consumir proteínas?

- Comer alimentos ricos en proteínas asegura el desarrollo y crecimiento de todo el cuerpo. Ayudan a la cicatrización de heridas; crean defensas y transportan oxígeno.
- La falta de consumo de proteínas causa problemas graves como la desnutrición crónica, que afecta el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.

No olvides...

- Evitar el consumo de carne procesada y embutidos.
- Preferir la carne de aves y pescados.

APRENDE A COMBINAR LOS CEREALES Y GRANOS

Las carnes, pescados, huevos y lácteos son proteínas de origen animal importantes para nuestro cuerpo. Si no puedes consumir frecuentemente este tipo de alimentos, puedes encontrar las proteínas en otros productos deliciosos y sanos.



Si no hay carne, come cereales y granos:

Al combinar cereales y granos, generamos una complementación de nutrientes que forman una proteína. Para ello, podemos combinar dos porciones de cereales con una de granos.



- Los cereales son: arroz, trigo, maíz (morocho, mote, canguil, tostado), quinua, cebada, avena, etc.
- Los granos son: fréjol, lenteja, chocho, arveja, haba, soya, garbanzo, etc.

RECUERDA:

Juntos son muy beneficiosos

- Se digieren con mayor rapidez que las proteínas animales (carne, huevos, leche) y llenan tu organismo de nutrientes.
- Al ser de origen vegetal, no tienen colesterol.
- Tienen mucha fibra y facilitan la digestión.
- Son económicos y deliciosos.

¡Qué dolor! ¡Qué olor!

Para que los granos secos no te causen problemas digestivos, déjalos en agua durante ocho horas, antes de su preparación.

¡Pon atención a estas deliciosas recetas!

- Arroz integral con menestra de fréjol, lenteja, garbanzo, arveja, soya o guandú.
- Chochos con tostado.
- Tortilla de maíz con fréjol.
- Crema de haba con canguil.
- Morocho con leche de soya.
- Colada de chocho con galletas de avena.



¡PREPARA TUS PROPIAS GALLETAS DE CHOCHO!

¿Quieres preparar unas deliciosas galletas de chocho? Presta atención a esta receta, y pide la ayuda de una persona adulta para conseguir los ingredientes y hornearlas.



INGREDIENTES:

PARA LA MASA:

- 1 taza de mantequilla.
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar morena.
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de chocho molido o licuado con un poco de leche.
- 2 tazas de harina de trigo integral.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 2 yemas de huevo.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

PARA EL RECUBRIMIENTO:

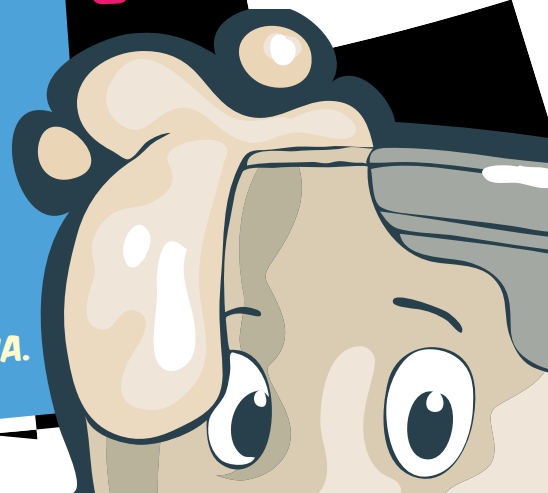
- 1 clara de huevo.
- 1 taza de azúcar morena.

PREPARACIÓN:

- 1 Mezcla la mantequilla, el azúcar morena, el chocho molido, la harina, el polvo de hornear, la esencia de vainilla y las yemas de huevo. Bate la masa con un tenedor y deja que repose por 10 minutos en el refrigerador.
- 2 Luego extiende la masa con un bolillo y da forma a las galletas; pueden ser redondas, en forma de corazón o rectangulares.
- 3 En una bandeja, coloca un poco de aceite y espárcelo. Pide a una persona adulta que encienda el horno a 200 grados centígrados; hay que dejar que se caliente por cinco minutos.
- 4 Coloca las galletas en la bandeja y llévalas al horno; déjalas por 10 minutos. Cuando estén doradas apaga el horno y déjalas enfriar.
- 5 Para el recubrimiento bate las claras a punto de nieve y añade el azúcar morena; continúa batiendo hasta formar un merengue. Adorna cada galleta antes de servir.

ACOMPaña LAS GALLETAS CON COLADA DE QUINUA Y AVENA.

¡Buen provecho!



EL GRUPO DE LOS LÁCTEOS



Dentro de este grupo, se encuentran la leche y sus derivados: el queso y el yogur. No pertenecen a este grupo la mantequilla, la crema y el queso crema, pues esos alimentos están ubicados en la categoría de las grasas.



- Los lácteos son la principal fuente de calcio y contienen proteínas de excelente calidad, grasa, carbohidratos, minerales y vitaminas.
- Los lácteos ayudan a mantener los huesos sanos y fuertes, porque son fuente de proteínas, vitamina D, calcio, fósforo, zinc y magnesio.
- El yogur es un alimento similar a la leche y con delicioso sabor. Posee organismos vivos que favorecen a la flora intestinal.



¡OJO!

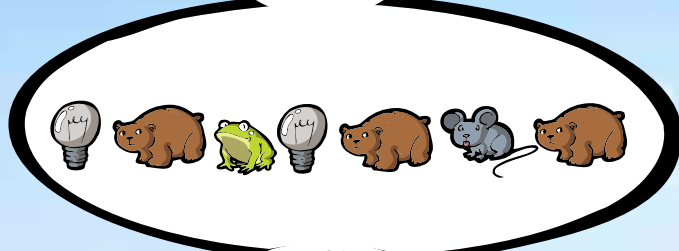
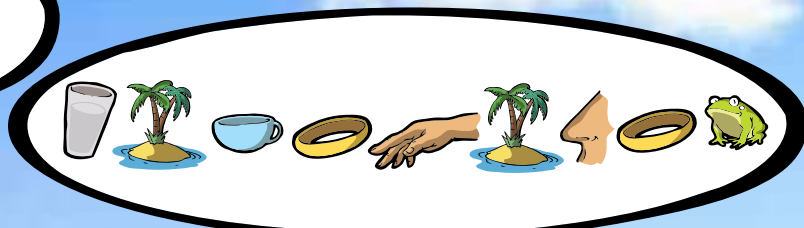
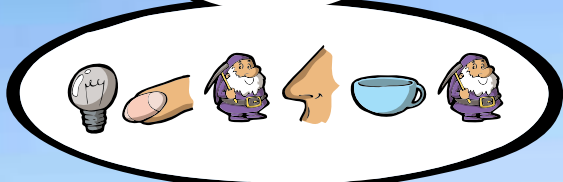


CONSUME TRES
PORCIONES DE
LÁCTEOS AL DÍA.



Descifra la conversación entre estas dos vacas, colocando la primera letra de cada dibujo, para saber lo que dicen.

EL MENSAJE SECRETO



RESPUESTA

Respuesta: la leche es fuente de proteínas, vitaminas, fósforo y magnesio.



EL GRUPO DE LAS GRASAS

PARA AYUDARTE A MANTENER LA SALUD Y TENER UN CORAZÓN SANO, UTILIZA CON MODERACIÓN GRASAS SALUDABLES. ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE GRASAS PERJUDICIALES, COMO LOS FRITOS, AUNQUE CREAS QUE SON MUY SABROSOS.



Prefiere las grasas saludables...

Encuentra las grasas saludables en aceites de oliva, soya, maíz y girasol; en el aguacate, aceitunas, frutos secos (almendras, maní, nueces, entre otros); en el aceite de pescado; en pescados como el dorado, picudo, trucha, tilapia, atún y sardinas. Estas grasas son una fuente importante de energía y te ayudan a absorber ciertas vitaminas (A, D, E y K). Además, aportan Omega 3, que fortalece tu cerebro y tu corazón.



Moderación con el consumo de las grasas no saludables...

- Porque aumentan el riesgo de sufrir sobrepeso y enfermedades del corazón.
- Las encontramos en la crema, mantequilla, margarina, manteca de cerdo o vegetal, aceite de palma y también en el queso crema.
- Las grasas no saludables también se crean al calentar y freír aceites a altas temperaturas, porque se descomponen en sustancias negativas para el organismo. Por eso, es recomendable no freír los alimentos y no reutilizar el aceite sobrante de las frituras.



¡Protégete contra el frío!

Recuerda que las grasas son muy beneficiosas: te dan energía, te ayudan a mantener la temperatura de tu cuerpo y te protegen del frío.



SÚPER CRUCIGRAMA

ANTES RESPONDE:



¿Por qué es recomendable no comer tantos alimentos fritos ni reutilizar el aceite de las frituras?

LEE ATENTAMENTE LAS PREGUNTAS Y COMPLETA EL CRUCIGRAMA.

Preguntas

1. No se mezcla con el agua. Es graso y se puede obtener del olivo, la soya, el maíz y el girasol.

2. Verde es su color y rico su sabor. Crece en grandes árboles. Es nutritivo y delicioso en salsas y ensaladas.

3. Un pequeño fruto seco de exquisito sabor. Es ingrediente de platos ecuatorianos y aporta grasa saludable a tu alimentación.

4. Es un pescado pequeño que hay que comer para mucha energía tener.

5. Un fruto seco y succulento que te brinda grasas saludables para tu organismo.

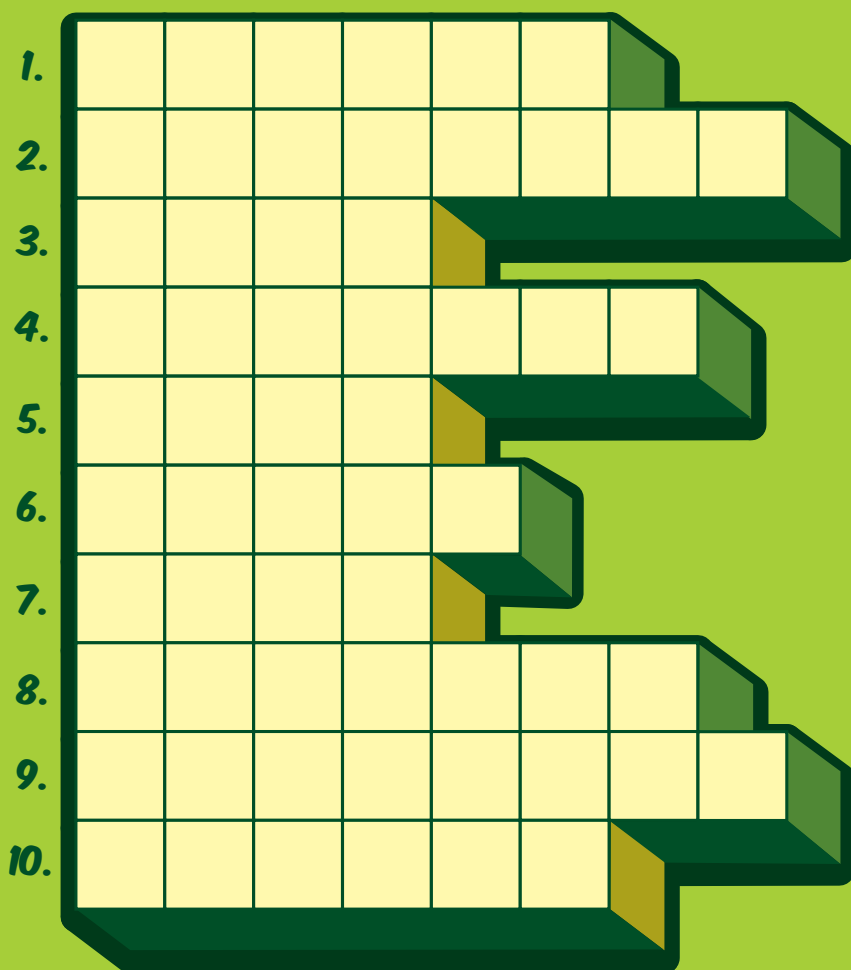
6. Sus pepas, tostaditas, son un refrigerio muy saludable.

7. Es un gran pescado que se puede comprar fresco o en conserva. Es rico en grasas saludables.

8. Una flor que ama el sol y que nos da un aceite de rico sabor.

9. Tiene un sabor amargo. De ella se obtiene el delicioso aceite de oliva.

10. De carne blanda y de color rosado es este pescado.



Respuesta: 1. Aceite. 2. Aguacate. 3. Maní. 4. Sardina. 5. Nuez. 6. Sambo. 7. Atún. 8. Girasol. 9. Aceituna. 10. Trucha.



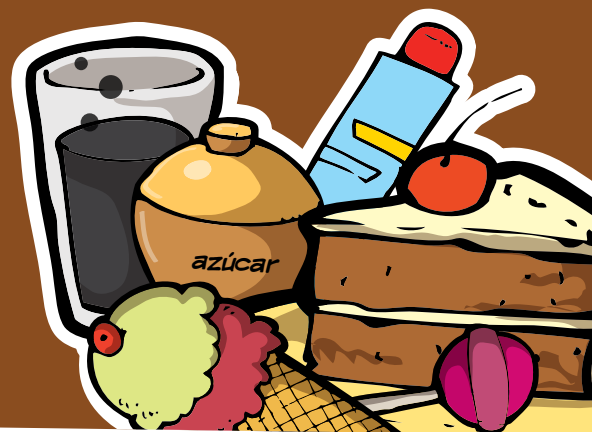
EL GRUPO DE LOS AZÚCARES



**ESTOS ALIMENTOS POSEEN POCOS NUTRIENTES.
HAY QUE COMERLOS CON MODERACIÓN Y EN POCAS CANTIDADES.**



Todos los azúcares, incluyendo el azúcar blanca, melazas, panela, miel de abeja y jarabes, así como los alimentos que los contienen, están compuestos casi en su totalidad por carbohidratos simples. En general, se consideran fuente de calorías y, por lo tanto, proveen energía; pero son pobres en otros nutrientes, por lo que se debe limitar su consumo.



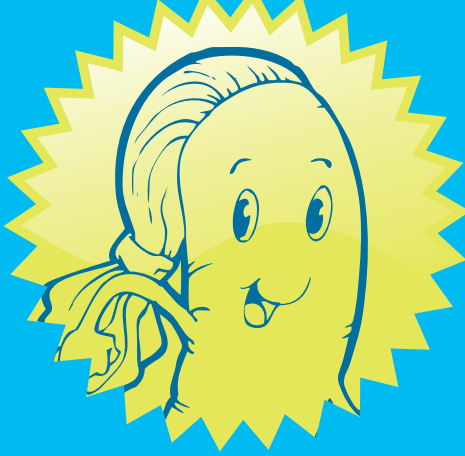
¡Hay que evitar el consumo excesivo de azúcar!

El azúcar, en pequeñas cantidades, da sabor y gusto a las comidas y los refrigerios, pero es pobre en otros nutrientes. Utilízala en poca cantidad.

Consumir mucha azúcar puede provocar:

- Dolor de estómago y náuseas.
- Estado de gran actividad.
- Riesgo de sufrir diabetes y sobrepeso.





FERIA EN EL PARQUE

ESTÁS EN EL PARQUE. HAY UNA GRAN FERIA DE COMIDA Y DEBES ESCOGER UN MENÚ RICO Y SALUDABLE.

¿Cómo se juega?

Se requiere un dado y una ficha por cada jugador o jugadora. Se debe lanzar el dado por turnos y avanzar los lugares que indique. Quien llegue al casillero final con el número exacto, será el ganador.

SALIDA



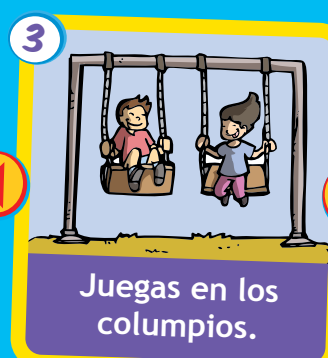
Llegas al parque.



Corres con tu perro.



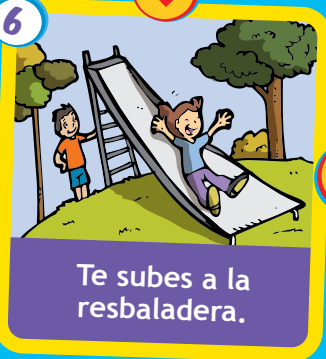
Quieres comprar un helado.
Vuelve al casillero 3.



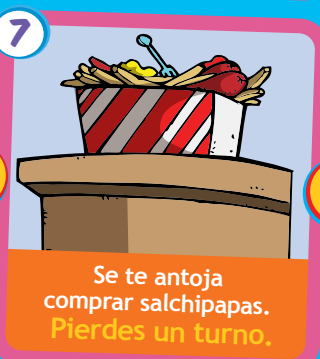
Juegas en los columpios.



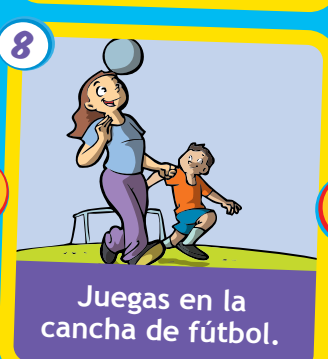
Ves a un payaso.



Te subes a la resbaladera.



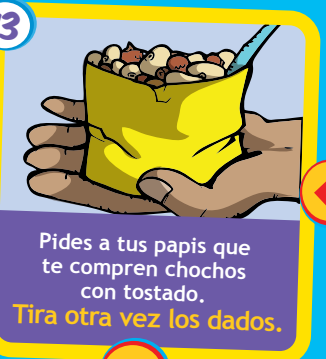
Se te antoja comprar salchipapas.
Pierdes un turno.



Juegas en la cancha de fútbol.



Alquilas una bici para recorrer el parque.



Pides a tus papis que te compren chochos con tostado.
Tira otra vez los dados.



Juegas a las cogidas.



Asistes a una función de títeres.



Compras algodón de azúcar.
Vuelve al casillero 7.



Caminas por el parque.



Patinas en una gran pista.



Quieres comer pastel.
Regresa al casillero 12.

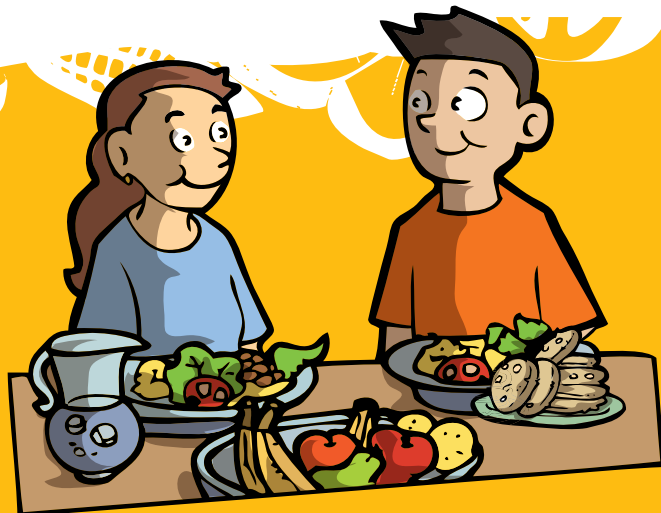


Disfrutas de un nutritivo almuerzo.
¡Ganaste!

EL DESAYUNO ^{ES LA CLAVE} PARA TENER UN BUEN DÍA

¡Empieza bien el día!

Aunque durante la noche se descansa, el cuerpo permanece en constante actividad para mantener las funciones vitales, como la respiración o la circulación de la sangre. Es por esta razón que, en la mañana, necesitas reponer fuerza y energía.



El desayuno es muy importante. Aporta la energía y los nutrientes necesarios para que realices las actividades diarias.

La falta de desayuno afecta tu concentración, memoria y atención, por eso dificulta tu aprendizaje en la escuela.

Se te dificultará tener éxito en la escuela, o en el trabajo, si no se ha tomado un buen desayuno.

Los niños y niñas que desayunan de manera saludable están mejor nutridos y tienen más energía para estudiar, jugar y hacer deporte.

Si desayunas bien, tendrás:

- Vitalidad y energía para empezar el día.
- Fuerza y entusiasmo para aprender.
- Alegría y motivación para jugar.



Si desayunas adecuadamente lograrás:

- Mejorar el rendimiento escolar.
- Actitudes más positivas.
- Más energía.
- Una mejor alimentación y nutrición.
- Un peso saludable.





EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES

<i>Grupo de alimentos</i>	<i>Porciones</i>	<i>Equivale a una porción</i>
Cereales (de preferencia integrales)	1-2	½ taza de cereal para el desayuno, o 1 rodaja de pan, o 2 galletas medianas, o ½ taza de cereal cocido, o 1 tortilla mediana de maíz, quinua o trigo.
Frutas o vegetales	1-2	1 fruta mediana, o 1 vaso de jugo, o 1 taza de fruta picada, o 1 taza de vegetales picados.
Proteínas: Lácteos Carnes (res, pescado, pollo) Huevo	1 porción de lácteos, y 1 porción de proteínas, (carne o huevo).	1 vaso de leche, o 1 vaso de yogur. 30 gramos de carne, o 1 huevo.



**¡DESPIÉRTATE TEMPRANITO
Y DESAYUNA BIEN!**

BÚSQUEDA EN LA ESCUELA

Hay muchos estudiantes en la escuela y todos hacen actividades diferentes. Observa con atención, descubre y señala a los niños y niñas que tomaron un desayuno nutritivo y a aquellos que no comieron nada en la mañana.



¡UN REFRIGERIO RICO Y SALUDABLE!

REFRIGERIOS NUTRITIVOS A MEDIA MAÑANA Y A MEDIA TARDE TE AYUDARÁN A REPONER TODAS LAS ENERGÍAS GASTADAS DURANTE EL DÍA. PODRÁS ESTUDIAR MÁS Y JUGAR SIN PARAR.



¿Cómo debe ser un refrigerio nutritivo?

- Rico, variado y saludable.
- Nunca debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo.
- Debe ser equilibrado y apetitoso.

¿Qué debes llevar a la escuela?

- Alimentos nutritivos y preparados en casa.
- Frutas o vegetales. Recuerda que aportan muchas vitaminas y minerales necesarios para que mantengas bien tu cuerpo. No olvides lavarlos bien antes de comer.
- Agua, aguas saborizadas (por ejemplo: agua + rodajas de limón), jugos naturales, coladas, leche y yogur.
- Además de las frutas y los vegetales, no olvides los cereales integrales (pan integral, hojuelas de trigo o maíz, galletas integrales, chochos con tostado), proteínas (lácteos, carnes, huevos, granos) y grasas (frutos secos).

LO QUE NO DEBES LLEVAR EN LA LONCHERA O COMPRAR EN EL BAR DE LA ESCUELA:

- Alimentos con alto contenido de sal, como papas fritas.
- Alimentos con alto contenido de azúcar.
- Gaseosas y jugos de sabor artificial.
- Alimentos que se descomponen fácilmente o que necesitan refrigeración.
- Alimentos con alto contenido de grasa, hot dog o salchipapas.



Ideas para una lonchera deliciosa:

- Tostado con chochos con cebolla y tomate, y agua.
- Yogur y fruta.
- Mote con queso, agua y fruta natural.
- Pastel de zanahoria y leche.
- Habas con mellocos, queso y agua.
- Muchines de yuca, queso, fruta y agua.
- Ensalada de frutas.



¡COMIDA NUTRITIVA!

Recorta frutas, vegetales, cereales, granos, etc. Pega y arma tu lonchera saludable. Recuerda que debe tener, una porción de carbohidratos (cereales integrales), una porción de frutas o vegetales, una porción de proteínas (lácteos, carnes, huevo o granos) y una bebida (agua, colada o jugo).

¡No te olvides agregar frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y proteínas!

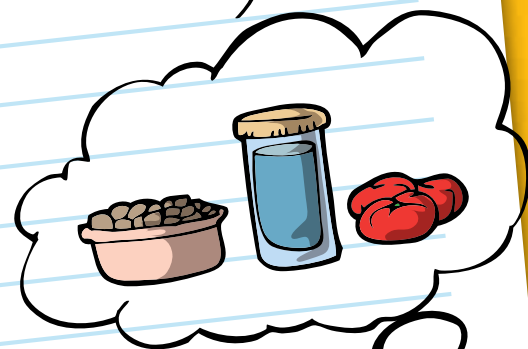
Lunes:

Martes:

Miércoles:

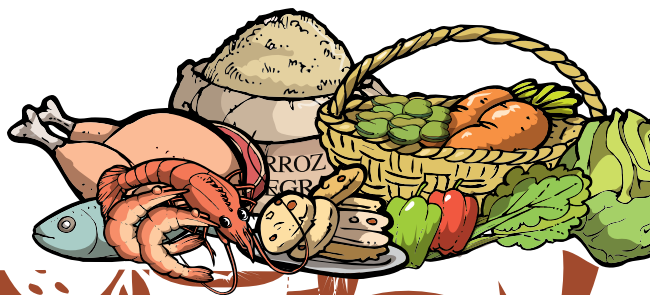
Jueves:

Viernes:



¡LA MEJOR COMBINACIÓN DE ALIMENTOS!

¿SABÍAS QUE PODEMOS APROVECHAR MEJOR LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS DÍA A DÍA SI LOS COMBINAMOS CORRECTAMENTE? CONOCE LAS PROPORCIONES ADECUADAS QUE DEBE CONTENER UN PLATO SALUDABLE.

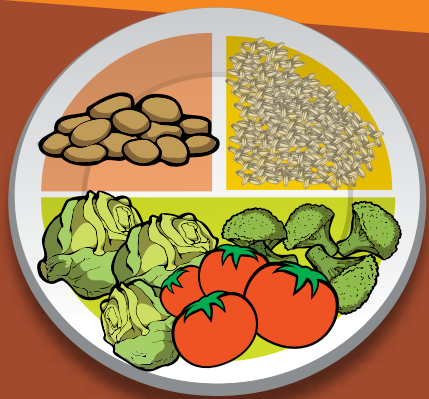


Vegetales + cereales + proteínas

La mitad de tu plato debe tener vegetales, por ejemplo: tomate, lechuga y zanahoria. La otra mitad debe estar dividida entre una porción de cereales, de preferencia integrales, por ejemplo: arroz integral o quinua; y una porción de proteína, por ejemplo: pollo o pescado.

Vegetales + cereales + proteínas + granos

La mitad del plato debe tener vegetales. En la otra mitad debe ir: en una cuarta parte una porción de cereales y la otra cuarta parte dividir en dos, con una porción de proteína y otra de granos (menestra de fréjol o lenteja).



Vegetales + cereales + granos

La mitad del plato debe contener vegetales. La otra mitad, una porción de cereales y una de granos. Esta opción es ideal por su bajo costo, ya que al combinar cereales y granos se complementan para generar una buena proteína vegetal.

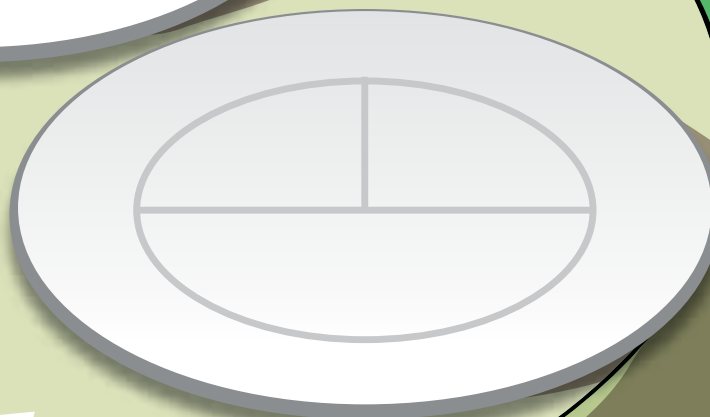
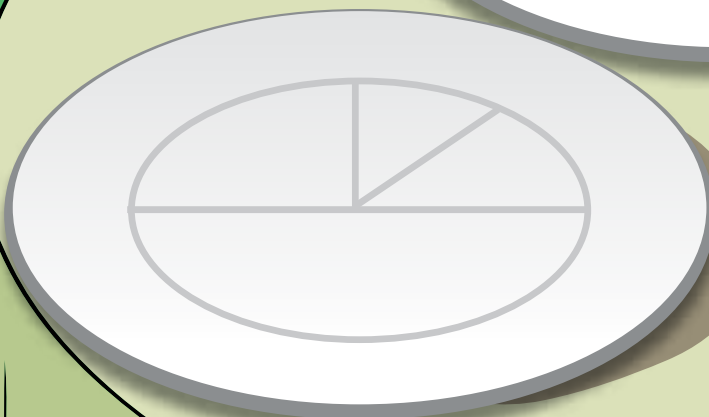
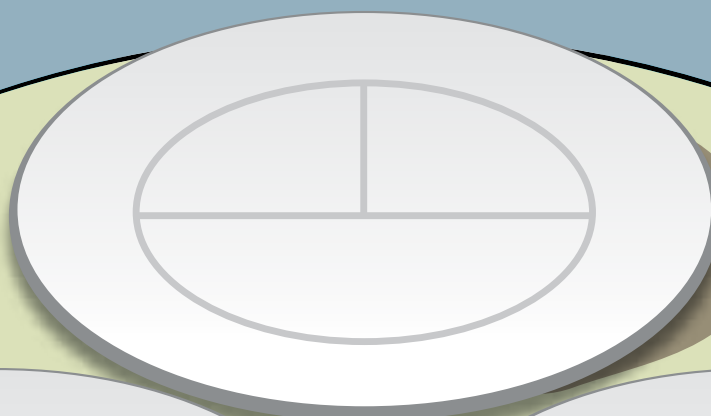
¡Para llenarte de energía!

Si comes las porciones recomendadas, tu cuerpo se sentirá bien y tendrás mucha energía. Añade a estos platos aguacate o aceites vegetales (oliva o maíz), ingredientes que facilitarán la absorción de algunas vitaminas.



SÚPER CHEF

Debes preparar tres deliciosos platos. Usa los ingredientes que has conocido y recuerda la combinación de porciones de vegetales, cereales, proteínas y granos. Dibuja las combinaciones correctas de los ingredientes en los platos.



¡POR UN ECUADOR BIEN ALIMENTADO!

NUESTRO PAÍS TIENE MUCHOS ALIMENTOS NUTRITIVOS Y DE BAJO COSTO COMO:

Quinua:

Tiene un alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas.



Chocho:

Es muy nutritivo. Posee proteínas, calcio, fósforo y vitaminas. Al mezclar una porción de chochos con dos porciones de tostado o chulpi, se logra una complementación proteica.



Mashua:

Presenta un alto contenido en fibra; por ende, estimula la digestión. Posee un alto contenido calórico por la presencia significativa de carbohidratos, por lo que se convierte en un alimento muy energético.



Amaranto:

Tiene un alto contenido de lisina (aminoácido de la proteína) que influye en el desarrollo mental. Posee las mismas propiedades de la quinua, con la ventaja de no contener saponina (sabor amargo).



Camote:

Posee vitamina A. Aporta energía.



Zapallo:

Posee betacaroteno (antioxidante) que contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunológico.



Jicama:

Destaca el contenido de vitamina C, la cual ayuda al fortalecimiento de los cartílagos y mejora la asimilación del hierro. Las raíces frescas poseen un alto contenido hídrico (agua), por lo que regulan la temperatura del cuerpo y estimulan la digestión.



Cebada:

Aporta energía y fibra, que ayudan a mantener saludable el sistema digestivo. Puedes consumirla en sopas, coladas, y elaborar deliciosos panes.



Mellico:

Tiene un alto contenido hídrico (agua) y porcentajes de carbohidratos, por lo que es una buena fuente de energía.



Uvilla:

Es una excelente fuente de vitamina A, C y algunas vitaminas del complejo B.



Yuca:

Es una raíz rica en carbohidratos y almidón, por lo que es una buena fuente de energía.



Tomate de árbol:

Contiene vitamina A (ayuda al normal funcionamiento de la vista), y vitamina C. Es recomendable consumirlo crudo.



Hay maneras creativas y divertidas de preparar estos alimentos.

Nuestros antepasados se alimentaron bien y vivieron en armonía con el medioambiente.

¡SIGAMOS SU EJEMPLO!

EN EL MERCADO

AYUDA A NUESTROS AMIGOS A ENCONTRAR LO QUE NECESITAN

AYÚDEME, SEÑOR.
NECESITO CONSEGUIR
QUINUA Y AMARANTO.

¿DÓNDE
ENCUENTRO
TOMATE DE
ÁRBOL?

¿DÓNDE
ENCUENTRO
MI CANASTA
CON PLÁTANO!

¿ALGUIEN
ME PODRÍA DECIR
DÓNDE COMPRO
MAÍZ?

PAPA
CHOLA

MERCADO

BUSCAN EN MEDIO DE ESTE GRAN MERCADO.



LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SON LA CLAVE PARA UNA VIDA SANA

Es importante para tu salud que realices actividad física que mantenga tu cuerpo y tu mente sanos. La actividad física te ayuda a:

- Tener más energía.
- Dormir mejor.
- Mejorar las defensas contra las enfermedades.
- Fortalecer los músculos, huesos y el corazón.
- Mantener un peso saludable.
- Tener una actitud más positiva.
- Aumentar la autoestima.
- Eliminar sustancias tóxicas a través del sudor.

No solo el deporte es actividad física, también cualquier movimiento que el cuerpo realiza como:

Caminar.

Correr.

Bailar.

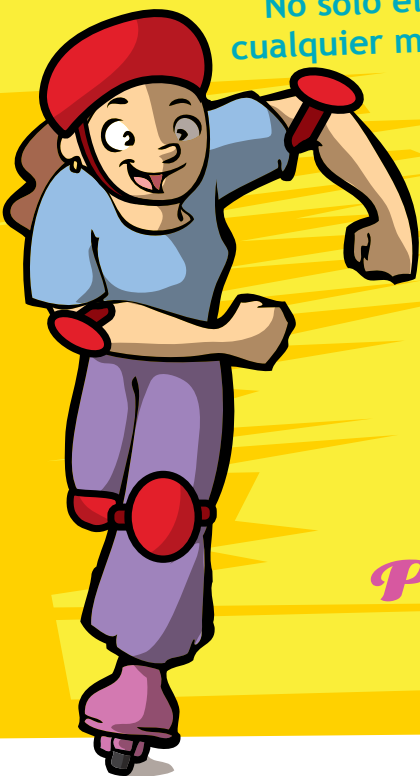
Saltar.

Jugar.

Montar bicicleta.

Patinar.

***Pasear con un amigo
o con tu mascota.***



¡Diviértete!

El ejercicio te ayuda a conocer gente y relacionarte. Recuerda hacer deporte o cualquier actividad física que te divierta.

Puedes practicar fútbol, natación, gimnasia, danza o ballet, ciclismo, patinaje, etc. Solo necesitas muchas ganas y energía.



¡HAZ 60 minutos de actividad física al día!

Cuando hago actividad física:

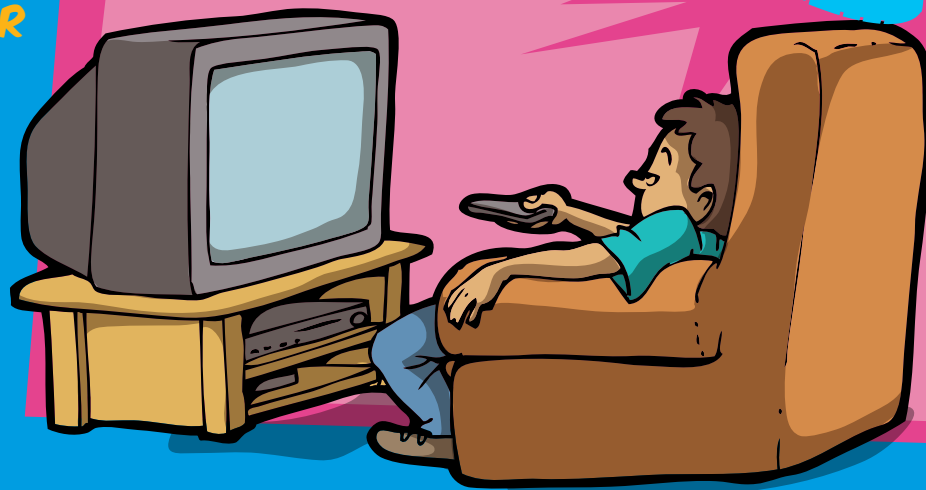
- Resisto mayor tiempo sin cansarme.
- Soy más veloz.
- Me vuelvo más flexible.
- Desarrollo mi fuerza.



Recuerda:

- Empezar una nueva actividad con baja intensidad y aumentarla progresivamente.
- Utilizar las protecciones adecuadas como casco y rodilleras.
- Tomar agua constantemente durante la actividad física.
- Protegerte siempre del sol con gorras y crema protectora.
- Alimentarte adecuadamente antes y después de hacer actividad física.

NO PASES MUCHO TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR O LA COMPUTADORA, TE PERDERÁS DE MUCHOS MOMENTOS DE DIVERSIÓN.



¡Es hora de hacer ejercicio!

REÚNETE CON TUS AMIGOS Y ARMA UNA SÚPER COMPETENCIA, PUEDES COMENZAR CON UNA CARRERA DE OBSTÁCULOS O MOSTRAR TUS DESTREZAS EN EL BAILE... TODO VALE, ASÍ QUE ARMA GRUPOS DE CUATRO PARTICIPANTES Y, ¡A JUGAR!

ACTÍVATE

¿Cómo se juega?

El juego permite 2 jugadores. Se necesita un dado y dos fichas para cada jugador. Cada uno empieza en el punto de partida del escenario que escoja y terminará en el otro escenario. Se recorrerá los casilleros según sea la dirección de las flechas, de acuerdo al color de la salida, hasta arribar al punto de llegada.

Actividad física en la ciudad

salida

llegada



Repones energía con un refrigerio saludable. Ganas 1 turno.



Sales a patinar con tus amigos.



Decides descansar para reponer tus fuerzas.



Saltas en la cama elástica. Avanza 2 espacios.



No desayunaste antes de salir. Regresa al punto de partida.



No dormiste lo suficiente y te agotaste rápido. Pierdes 2 turnos.



Haces una carrera de obstáculos. Avanza 2 espacios.



Te caíste en una alcantarilla. Para salir saca el # 1 en el dado.



Haces gimnasia olímpica para aumentar tu flexibilidad. Ganas 1 turno.



Te lesionaste por no calentar. Pierdes 1 turno.



Juegas un partido de básquet con tus amigos.



Olvidaste traer protección para el sol. Pierdes 1 turno.



- 1 = A
- 2 = E
- 3 = I
- 4 = O
- 5 = U

Descifra el mensaje

M32NTR1S 2X3ST1 L1 PR1CT3C1 D2 L1 1CT3V3D1D
F3S3C1 J1M1S D2J1R1S D2 D3V2RT3RT2



No puedes pasar. Pierdes 1 turno.



Saltas las piedras para pasar el río. Avanza 2 espacios.



Miras unas huellas extrañas y huyes del peligro.



Tomas agua para mantenerte hidratado.



Caminas por el sendero de mariposas.



Tropezaste con una colmena de abejas. Retrocede 1 espacio.



Das una vuelta por el bosque en bicicleta. Alquila un casco si no lo has hecho.



Acabas de alquilar un casco para bicicleta.





Descifra el mensaje

C4N L1 PR1CT3C1 D2 L1 1CT3V3D1D F3S3C1 H1BR1
G2NT2 1L2GR2, 1CT3V1 Y S1L5D1BL2

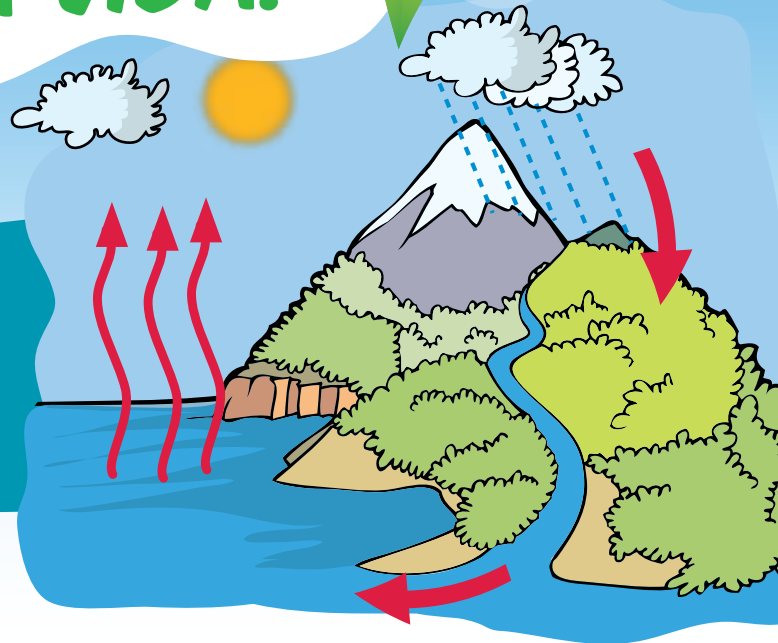
1 = A
2 = E
3 = I
4 = O
5 = U



¡EL AGUA ES IMPORTANTE PARA LA VIDA!

El ciclo del agua

EL AGUA QUE EXISTE EN LA TIERRA ES SIEMPRE LA MISMA. SE RENUEVA UNA Y OTRA VEZ GRACIAS AL CICLO DEL AGUA.



Desde los mares, ríos, lagos e incluso desde los seres vivos, se evapora agua constantemente hacia la atmósfera, hasta que llega un momento en que esa agua se precipita de nuevo hacia el suelo en forma de nieve, granizo o lluvia.

Nuestro planeta tiene el 97,5% de agua salada y el 2,5% de agua dulce. El agua que podemos utilizar para el consumo humano es apenas el 0,1% del total de agua dulce del planeta. Es muy importante cuidar el agua ya que es fuente de vida: sin ella no pueden vivir ni las plantas, ni los animales ni el ser humano.

El agua... fuente de vida

El agua es un elemento indispensable para la vida vegetal, animal y humana. Una persona puede sobrevivir varias semanas sin comer, pero sin agua no sobrevive más que unos pocos días porque la mayor parte del cuerpo humano se compone de agua.

**EL AGUA ES LA
ÚNICA BEBIDA
INDISPENSABLE
PARA LA VIDA.**

Por esto... ¡cada gota cuenta!

EL AGUA TIENE VARIAS FUNCIONES EN NUESTRO CUERPO:

- Es un componente esencial de la sangre, y en general, del organismo.
- Transporta las sustancias nutritivas, facilitando su absorción.
- Es fundamental para eliminar las sustancias de desecho.
- Mantiene hidratada la piel.
- Disuelve sustancias dentro del cuerpo como vitaminas, minerales, etc., para poder aprovecharlas mejor.
- Regula y mantiene la temperatura del cuerpo.

HAY QUE TOMAR AGUA AUNQUE NO SE TENGA SED

EL AGUA QUE TOMAMOS NO PODEMOS ALMACENARLA EN NUESTRO ORGANISMO PORQUE SE ELIMINA CONSTANTEMENTE A TRAVÉS DEL SUDOR, LA RESPIRACIÓN, LA ORINA Y LAS HECES. POR ESO, ES NECESARIO PROVEERNOS REGULARMENTE DE AGUA A TRAVÉS DE LÍQUIDOS Y ALIMENTOS COMO FRUTAS Y VERDURAS.

LOS NIÑOS Y NIÑAS DEBEN TOMAR DE 6 A 8 VASOS DE AGUA SEGURA AL DÍA...

¡Sin falta!

¿Qué agua debo tomar?

El agua puede contener muchos microorganismos que provocan enfermedades. No toda el agua es apta para el consumo humano, por eso solo debemos tomar AGUA SEGURA.

El agua segura es agua que ha sido tratada y purificada para eliminar las impurezas, tú puedes hacer lo mismo de varias formas. Veamos algunos consejos:

¡Para tomar agua limpiecita!

- Hierve el agua por unos diez minutos, enfríala, remuévela y ya está lista para beber. Evita que se ensucie tapando bien la olla.
- Antes de tomar agua, lava el vaso o la taza.

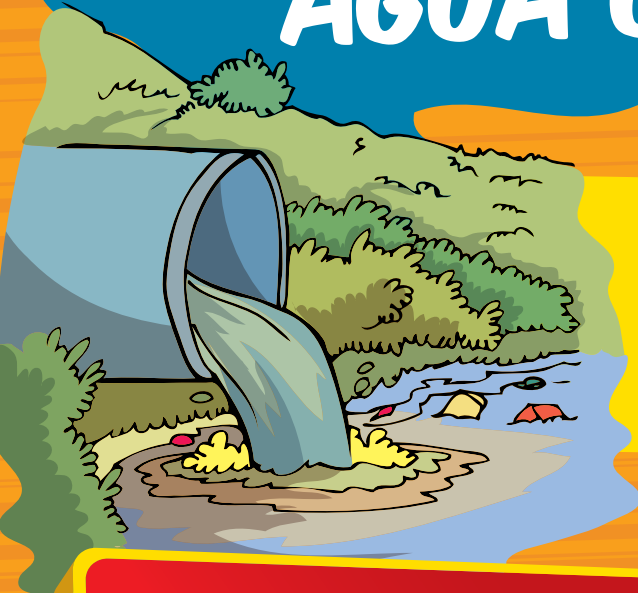
Toma solo agua hervida o purificada. El agua hervida puede parecerte desagradable, esto es porque ha perdido oxígeno durante el hervor.

Únicamente debes removerla un poco para que recupere su frescura.

Recuerda utilizar recipientes limpios y secos. Tus manos también deben estar limpias.

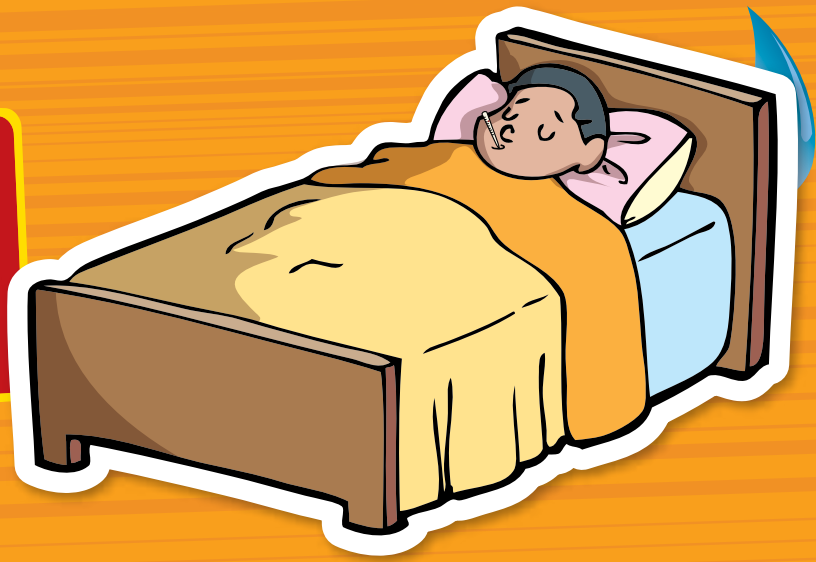


¡CUIDADO CON EL AGUA CONTAMINADA!



Agua contaminada es el agua que contiene materias extrañas. Estas materias deterioran la calidad del agua, y la hacen no apta para el uso humano, porque ocasionan graves problemas a la salud.

Entre las principales enfermedades vinculadas con el agua contaminada están: diarrea, fiebre tifoidea, infecciones parasitarias, cólera, etc. Consumir agua contaminada no solo causa enfermedades sino que éstas pueden ser propagadas.



El agua corre peligro de contaminarse en diferentes momentos: desde que se recoge de la fuente hasta que se consume. Muchas veces la fuente de donde proviene el agua es limpia, pero se contamina al recolectarla en un recipiente sucio. En otros casos, se manipula el agua con las manos sucias o se almacena en recipientes destapados que permiten la entrada de microbios.

¿Cómo podemos evitar que se contamine el agua?



- Mantener limpia la fuente de agua.
- Lavar los recipientes con agua y jabón, cada vez que se vacíen.
- Transportar el agua en recipientes limpios y tapados.
- Separar el agua para tomar del agua para otros usos.
- Hervir o purificar siempre el agua para tomar.
- Mantener tapado el recipiente del agua potable y en un lugar limpio y elevado.
- Tomar siempre el agua en vasos o tazas limpias.
- Evitar tocar el agua con las manos al momento de servirla.

NO OLVIDES... LAVARTE LAS MANOS



Tus manos son uno de los principales vehículos que transmiten enfermedades y suciedad. Por eso, lávate las manos con agua y jabón:

- * Al levantarte de la cama.
- * Antes y después de ir al baño.
- * Cada vez que estén sucias.
- * Antes de comer.
- * Después de tocar animales.
- * Antes y después de curar cualquier herida.
- * Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación, como basura, estiércol, tierra, productos tóxicos, etc.

¿Cómo lavarnos las manos?

1 Mojar las manos con agua limpia.



2 Aplicar jabón.



3 Frotar las manos por 15 segundos.



4 Enjuagar muy bien.



5 Secar con una toalla limpia.



Recuerda:

¡LÁVATE LAS MANOS
CONSTANTEMENTE,
AUNQUE PAREZCA
QUE ESTÁN LIMPIAS!

¡A CUIDAR EL AGUA!

EL AGUA ES UN RECURSO INDISPENSABLE PARA LA VIDA DE TODO EL PLANETA. DEBEMOS CUIDAR EL AGUA QUE LLEGA A NUESTRA CASA, ASÍ COMO LOS RÍOS, LOS LAGOS Y LOS MARES.

Sabías que... al fugarse una gota de agua por segundo, al final del día se llena una cubeta de, por lo menos, 80 litros.

NO JUEGUES CON LA MANGUERA.



EN LA DUCHA, **CIERRA** LA LLAVE MIENTRAS TE ENJABONAS. ESO SÍ, BÁÑATE TODOS LOS DÍAS.

Así ahorrarás casi 20 litros de agua por minuto.



CIERRA LA LLAVE MIENTRAS TE LAVAS LOS DIENTES. DEBES LAVARLOS TRES VECES AL DÍA Y ES MUCHO MEJOR SI USAS UN VASO CON AGUA.

Si dejas la llave abierta se escapan entre 5 y 10 litros de agua en apenas tres minutos.



CIERRA LA LLAVE MIENTRAS ENJABONAS LOS PLATOS O AYUDAS A LAVAR LA ROPA.

Si dejan la llave abierta se desperdician 100 litros de agua.



TAMBIÉN AYUDA A LAVAR EL CARRO, LA VEREDA O EL PATIO, **CON BALDE,** **NO CON MANGUERA!**



COLOCA UNA BOTELLA DE 1 LITRO CON AGUA EN EL TANQUE DEL INODORO, ESTO TE AYUDARÁ A **AHORRAR** UN LITRO DE AGUA POR CADA DESCARGA SIN PERDER LA PRESIÓN NECESARIA.



REUTILIZA EL AGUA QUE USASTE PARA LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS PARA REGAR LAS PLANTAS.

Riega el jardín o el huerto en la noche así el agua no se evaporará.



¡Si no desperdicias agua, proteges a nuestro planeta!

EL AGUA ES VIDA

¿Qué necesitas?

Dos flores (rosas, claveles o girasoles).



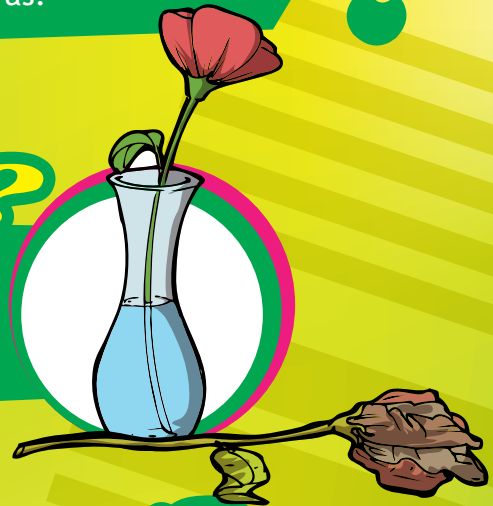
¿Qué debes hacer?

Coloca una flor en un recipiente con agua y la otra déjala a la intemperie. Ubícalas en un lugar seguro por 24 horas.



¿Qué pasará?

La flor del recipiente se verá fresca y mantendrá el color. La flor que no recibió agua se marchitará y perderá su aroma y belleza.



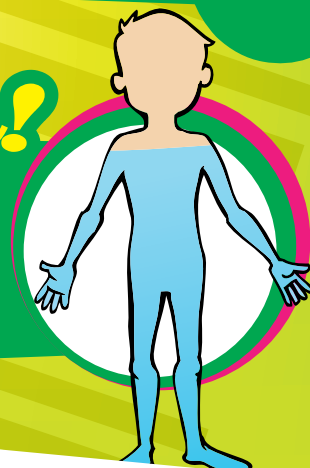
¿Por qué?

Los seres humanos, los animales y las plantas necesitamos agua para vivir y crecer. Nuestro cuerpo necesita de mucha agua para estar saludable y fuerte.



¿Cuánta agua?

Cerca del 55 al 75% de nuestro peso corporal está formado por agua. Ahora que sabes lo importante que es beber líquidos, no te olvides tomar de 6 a 8 vasos de agua al día.



RECUERDA



- Consumir tres porciones de lácteos al día (leche, yogur, queso).

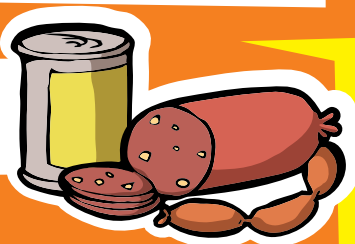
- Cada día, consumir tres porciones de frutas y dos porciones de vegetales, o viceversa.



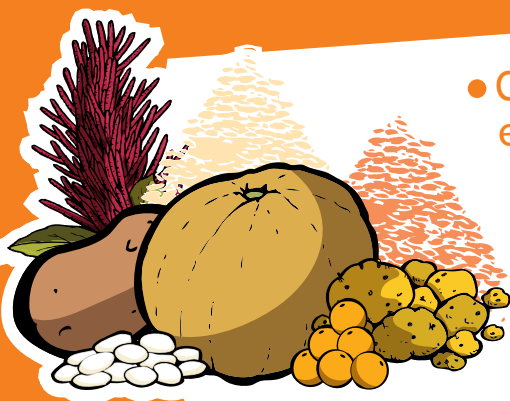
- Combinar 2 porciones de cereales con 1 porción de granos, para que disfrutes de un plato de alto valor nutricional.



- Moderar el consumo de embutidos y conservas.



- Una ensalada colorida, con varios vegetales, indica que tiene muchos nutrientes.



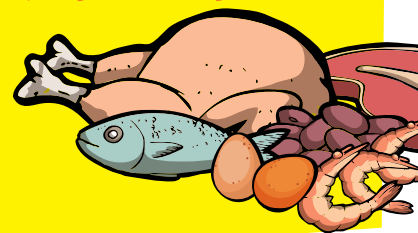
- Consumir alimentos ecuatorianos como: quinua, amaranto, chocho, máchica, zapallo, camote, melloco y uvilla. Son muy nutritivos y deliciosos.



- Cambiar los alimentos fritos por los asados, horneados, estofados y hervidos.



- Comer proteínas variadas, como: huevo, carnes, aves, pescado, mariscos, granos (fréjol, arveja, lenteja, habas, soya, chocho y garbanzo), combinadas con cereales.



- Limitar el consumo de alimentos con altos contenidos de sal, azúcar y grasa.

- Tomar agua (de 6 a 8 vasos diarios).



- Hacer actividad física 60 minutos al día.





ALIMENTOS LIMPIOS, ALIMENTOS SANOS

EL AGUA QUE CONSUMIMOS Y LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS DEBEN ESTAR LIMPIOS. SI TOMAMOS AGUA QUE NO SEA POTABLE, QUE NO ESTÉ HERVIDA, O NO LAVAMOS LOS ALIMENTOS, PODEMOS CONTRAER MUCHAS ENFERMEDADES.

¡Tú puedes hacerlo!

Antes de preparar alimentos hay que lavarse las manos, cubrir heridas, evitar estornudar sobre la comida y, cuidar que la cocina y todos los utensilios estén limpios y secos.

También es necesario...

Guardar los alimentos en lugares seguros, como la refrigeradora, o utilizar recipientes limpios y cubrirlos, para evitar que sean alcanzados por insectos o animales, como cucarachas o ratones.

¡No la comas!

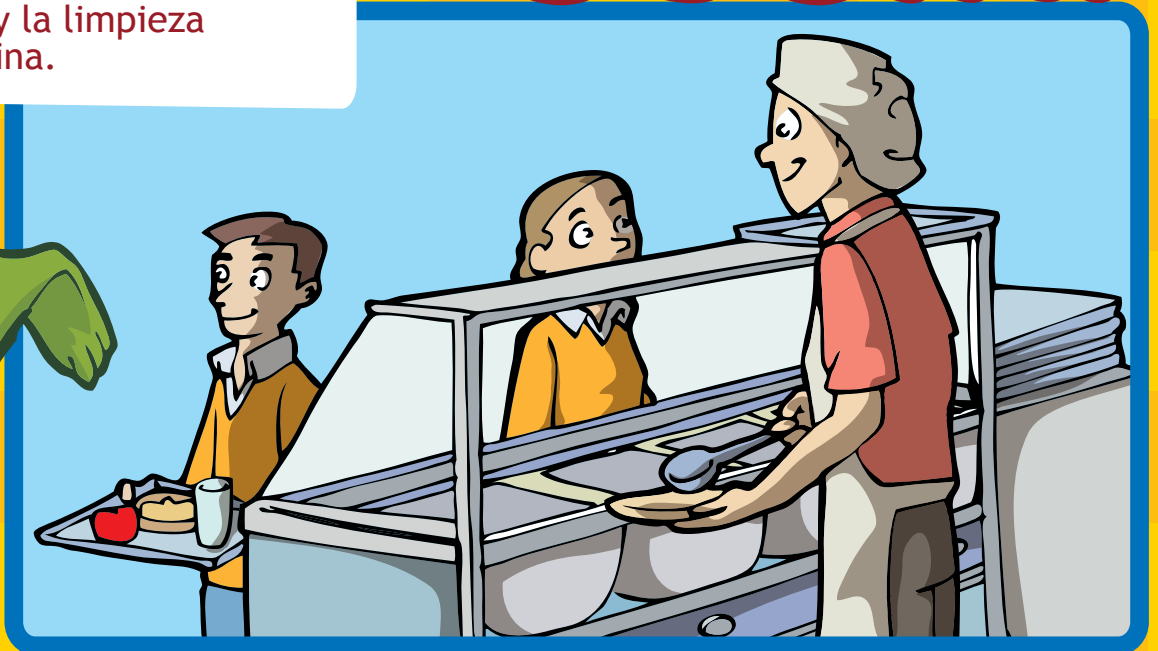
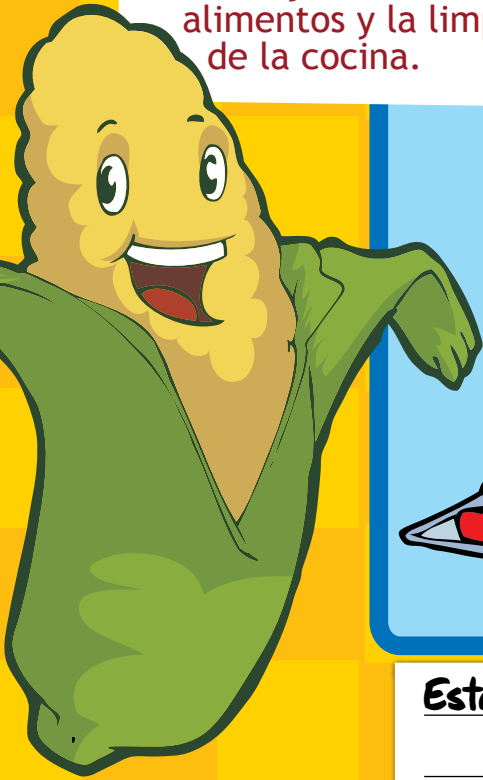
Si sientes que algún alimento no tiene buen olor o sabor, deséchalo. No comas platos preparados en lugares que no estén perfectamente limpios.



Todos los alimentos que consumimos deben ser preparados higiénicamente... ¡Nunca olvides este consejo!

ENCUENTRA LA COCINA

Observa atentamente cada escena y escribe qué prácticas de higiene se realizan en cada cuadro. No olvides señalar el manejo correcto de los alimentos y la limpieza de la cocina.



Este comedor es...



La cocina está...

MÁS LIMPIA

No comas alimentos en...



Una cocina limpia tiene...

GUÍAS ALIMENTARIAS DEL ECUADOR



Llena los espacios dibujando los alimentos que faltan en este gráfico importante de las Guías Alimentarias del Ecuador.



EVITAR



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 



Para un Ecuador
mejor nutrido