



**¡Hora de  
COMER!**

Material de apoyo  
para niñas y niños de 6 a 7 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.

Novena edición: 750 ejemplares.  
Ecuador, 2019.

Para mayor información ingrese a:  
[www.nestle.com.ec](http://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 2019.*

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



# ¡Hora de COMER!

Material de apoyo  
para niñas y niños de 6 a 7 años

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.

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.

NIÑEZ SALUDABLE ha preparado este material con el fin de entregar a las niñas y los niños de 6 a 7 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

APRENDER A COMER BIEN ES APRENDER A VIVIR MEJOR	6
NO TODOS LOS ALIMENTOS SON IGUALES	8
FRUTAS Y VERDURAS, UN ARCO IRIS DE SABOR Y COLOR	10
EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA	12
UNA LONCHERA SALUDABLE	14
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SON LA CLAVE PARA UNA VIDA SANA	16
HAZ 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA	17
¡EL AGUA ES IMPORTANTE PARA LA VIDA!	21
TOMA AGUA... AUNQUE NO TENGAS SED	22
¡CUIDADO CON EL AGUA CONTAMINADA!	23
¡A CUIDAR EL AGUA!	24
¡QUÉ IMPORTANTE ES LA LIMPIEZA PERSONAL!	26
ADIVINANZAS	28
ROMPECABEZAS PARA RECORTAR	29

# APRENDER A COMER BIEN ES APRENDER A VIVIR MEJOR

Si te alimentas bien tendrás la energía que necesitas para jugar, aprender y crecer sano y fuerte.

## ¿CÓMO DEBES COMER?

COME CON  
TRANQUILIDAD  
Y SIN  
DISTRACCIONES.



Come de todo.  
No pienses que algo  
no te gusta si no  
lo has probado.  
Algo que no se ve  
tan rico puede ser  
delicioso y, además,  
beneficioso para  
tu cuerpo.



- Comparte con tu familia y amigos lo que aprendas sobre los alimentos.
- Recuerda lavarte las manos con agua y jabón antes de comer.
- Consume alimentos saludables 5 veces al día, en el desayuno, la lonchera, el almuerzo, el refrigerio de la tarde y la merienda.
- Pide a tu familia que te permita ayudar a preparar la comida. Hazlo bajo la supervisión de una persona adulta y con mucho cuidado.



# CAOS EN EL ALMUERZO

Mira esta escena y encuentra las 10 cosas equivocadas que esta familia está haciendo, y que impiden que todos puedan disfrutar el almuerzo aprovechando los beneficios de una alimentación saludable.



Respuesta: La niña acaricia a su perro mientras come; el niño quiere gaseosa en lugar de jugo; la abuelita no quiere las verduras; el padre habla por teléfono; la niña más pequeña almuerza un chupete; el abuelo lee el periódico; la tía almuerza comida chatarra y la otra tía mira la televisión.

# NO TODOS LOS ALIMENTOS SON IGUALES

Para tener una vida sana y llena de energía necesitas alimentarte bien. Los alimentos que te ayudan a crecer sano y fuerte son:

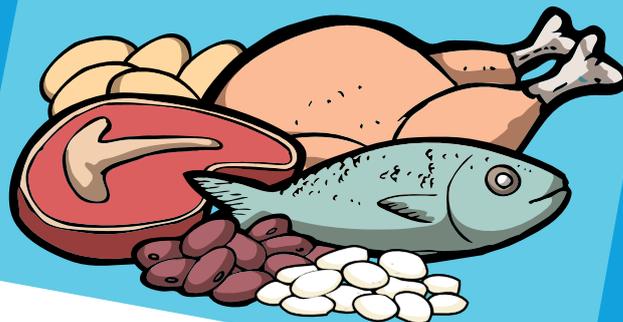


## Frutas



Las frutas y los vegetales contribuyen a tener un buen aprendizaje y aumentan tus defensas contra las enfermedades.

## Proteínas



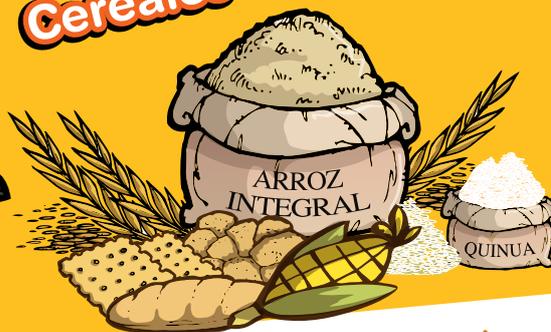
La carne, el pescado, las aves, los huevos y las leguminosas te ayudan a mantener y formar tus músculos.

## Lácteos



La leche, el yogur y el queso son lácteos. Los lácteos te ayudan a mantener tus huesos y dientes sanos y fuertes.

## Cereales



Son cereales: el arroz, trigo, maíz, avena, quinua y cebada. Los cereales te brindan mucha energía para estudiar, jugar y hacer deporte.

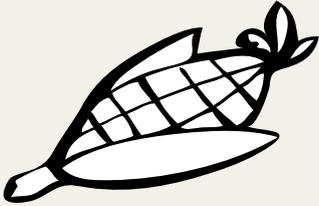
Hay que evitar el consumo de alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasa, pueden causar problemas a tu salud.



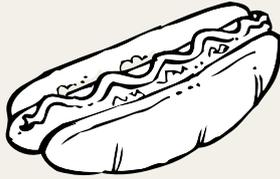
## ¡Escoge bien tus alimentos!

# ¡A PINTAR!

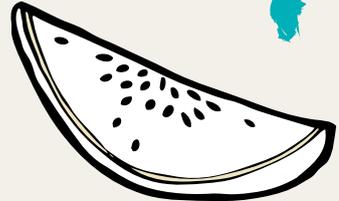
- Pinta los alimentos saludables y marca con una X los no saludables.
- Completa las frases.



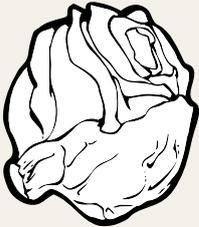
El maíz es un .....



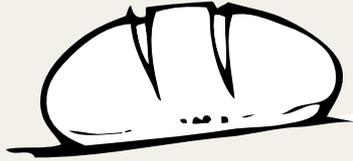
El ..... tiene mucha grasa.



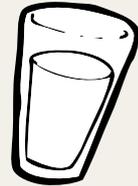
La sandía es una .....



La lechuga es un .....



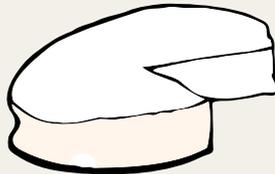
El ..... te da energía.



La ..... mantiene tus dientes sanos.



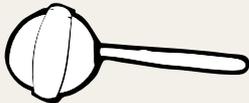
El ..... te ayuda a formar los músculos.



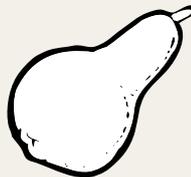
El ..... es un lácteo.



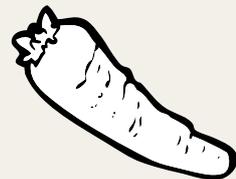
Las ..... tienen mucha grasa.



El ..... tiene mucha azúcar.



La pera es una .....



La ..... tiene vitaminas y minerales.

## CONSEJO

Para comer saludable, combina alimentos con diferentes sabores y colores

# FRUTAS Y VERDURAS, UN ARCO IRIS DE SABOR Y COLOR

El color de una fruta o verdura te indica lo que hacen en nuestro cuerpo. ¡Conoce un poco más de sus beneficios!



## BLANCO

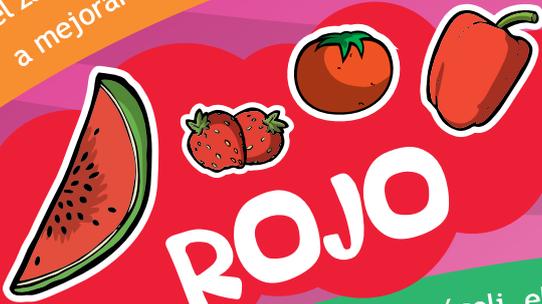
La pera, la manzana, la chirimoya, el ajo, la cebolla y la coliflor ayudan a cuidar las venas que recorren nuestro cuerpo.



## AMARILLO

La mandarina, el mango, el durazno, la papaya, el zapallo y la zanahoria te ayudan a crecer, a mejorar tu visión y a resistir las enfermedades.

La frutilla, la sandía, el pimiento rojo y el tomate riñón te ayudan a mantener el corazón sano y fuerte.



## ROJO

La espinaca, el kiwi, la acelga, el brócoli, el berro, la uva verde y la lechuga contribuyen a evitar la anemia y ayudan a formar la sangre.



## VERDE

La mora, la uva negra, la col morada y la remolacha te ayudan a evitar varias enfermedades.



## MORADO

# CINCO AL DÍA

Si quieres sentirte bien debes comer:  
3 porciones de frutas y 2 porciones de  
verduras de diferentes colores y formas.





# LA CANASTA DEL COLOR

Ayuda a estos niños a encontrar los alimentos que necesitan. Une con una línea las verduras y frutas que corresponde a cada una de sus canastas.

Inti busca alimentos que ayudarán a mantener su corazón sano.



Sonia busca alimentos que le ayudarán a prevenir la anemia.

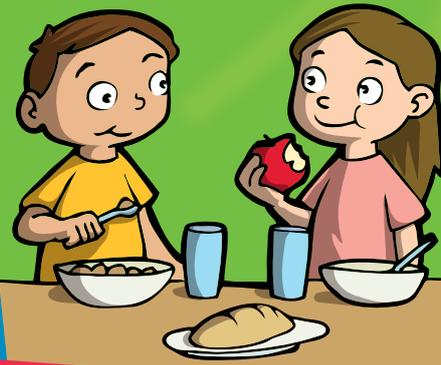


Carlos busca alimentos que le ayudarán a resistir algunas enfermedades.



# EL DESAYUNO <sup>ES LA COMIDA</sup> MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

En la mañana, necesitas reponer fuerza y energía. Este es el secreto para tener un día lleno de energía.



Si desayunas estarás mejor nutrido, ¡y listo para ir a la escuela! El desayuno te da entusiasmo para aprender.



Escoger alimentos como: leche, frutas, pan o arroz, hacen de tu desayuno más saludable. Puedes consumirlos en forma de: batidos, picados y otras preparaciones ricas y nutritivas.



El desayuno te da energía para divertirse con tus amigos. Te llena de alegría y motivación para jugar.



**Los niños y niñas que desayunan tienen más energía para estudiar, jugar y hacer deporte.**



# el desayuno está lleno de COLOR Y SABOR Y



Con la ayuda de una persona adulta, recorta pedazos pequeños de papel de colores. Pega los pedazos de papel dentro de las figuras dibujadas y tendrás un lindo mosaico de un desayuno saludable.



MUESTRA:



# UNA LONCHERA SALUDABLE

¿Te gusta la hora del recreo? Seguro que sí.

COMER ALGO RICO Y SALUDABLE EN EL RECREO TE AYUDA A ESTUDIAR MÁS Y JUGAR SIN PARAR.



En la tarde, cuando estás en tu casa, también necesitas un refrigerio.



## ¿Qué debes llevar a la escuela?



- Alimentos saludables preparados en tu casa.
- Frutas o vegetales bien lavados.
- Agua, jugos naturales, leche o coladas.
- Leguminosas y cereales integrales, como: pan integral, hojuelas de trigo o maíz, galletas integrales, chochos con tostado, entre otros.

## ¿Qué **NO** debes llevar en la lonchera o comprar en el bar de la escuela?

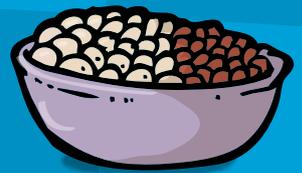


- Alimentos con alto contenido de azúcar, como chupetes.
- Alimentos con alto contenido de sal, como chitos o papas fritas.
- Gaseosas.
- Alimentos con alto contenido de grasa, como *hot dog* o salchipapas.



# Ayuda a **CARLITOS** **Y GABY** a llenar su lonchera

Encierra en un círculo los alimentos saludables que Carlitos y Gaby deben llevar en su lonchera.



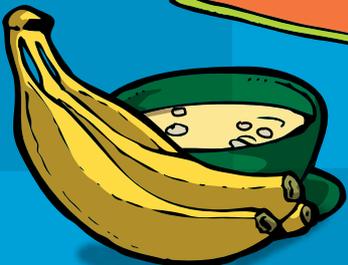
CHOCHOS CON TOSTADO



GASEOSA Y CHUPETE



HOT DOG



COLADA DE PLÁTANO



PAPAS FRITAS



QUESO Y HABAS FRESCAS



JUGO NATURAL DE PAPAYA



GALLETAS DE AVENA



CHOCLO CON QUESO



BATIDO DE QUINUA CON FRUTA



SALCHIPAPAS CON GASEOSA



SÁNDWICH DE QUESO



BOLO

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

La actividad física diaria ayuda a:

- Tener más energía.
- Dormir mejor.
- Resistir las enfermedades.
- Fortalecer el cuerpo.
- Mantener sano el corazón.
- Tener un peso saludable.
- Ser más creativos.



NO SOLO EL DEPORTE ES ACTIVIDAD FÍSICA, TAMBIÉN CUALQUIER MOVIMIENTO QUE EL CUERPO REALIZA COMO:

**CAMINAR**



**JUGAR**



**Correr**



**Montar bicicleta**



**Bailar**



**PATINAR**



**SALTAR**



**Pasear con un amigo o tu mascota**



## CONSEJO

Realiza actividad física para mantener tu cuerpo y tu mente sanos.



# ¡HAZ

## 60 DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA!

Quando hago actividad física:

- Me siento mejor todos los días.
- Fortalezco mis huesos y músculos.
- Me vuelvo más flexible.

### RECUERDA:

- Utilizar las protecciones adecuadas, como casco y rodilleras.
- Tomar agua constantemente durante la actividad física.
- Protegerte siempre del sol con una gorra y crema protectora.
- Alimentarte adecuadamente antes y después de hacer ejercicio.



### 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!

### ¡La actividad física ayuda a mejorar tu salud!



# Mañana deportiva

## ¿Cómo se juega?

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

El jugador 1 representa el color rojo.  
El jugador 2 representa el color azul.

1

2

Salida

Encierra en un círculo el refrigerio saludable que quieres comer.



HOT DOG



CHOCLO CON QUESO



CHOCOS CON TOSTADO



QUESO Y HABAS FRESCAS



PAPAS FRITAS



JUGO NATURAL DE PAPAYA



BOLO



Escoge tu refrigerio.  
Si no te has lavado las manos, pierdes un turno.



Te lavas las manos para comer el refrigerio.  
Dirigete a los refrigerios.



Se divierten en los juegos del parque.  
Estás acalorado, dirígete a la piscina.



Decides montar bicicleta.  
Busca la protección necesaria.

Escoge un casco para montar bicicleta.



¡Ganaste!



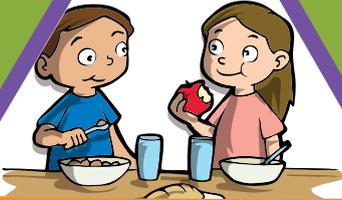
Disfrutas de un nutritivo almuerzo en casa.



Llegas a casa y tomas un baño para asearte.



Juegan a las cogidas.



Para empezar tu día con energía debes desayunar.  
Ganas un turno.



Te reúnes con tus amigos y llegas al parque.



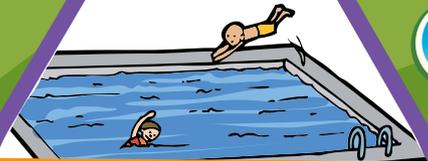
Caminas por senderos del parque contando mariposas.  
¿Cuántas mariposas de tu color puedes contar?



Juegas fútbol.



Te detienes un rato a descansar y a beber agua.



Piscina.



Entran a la pista de patinaje.  
Patinas hasta el laberinto.



Hacen una ronda.

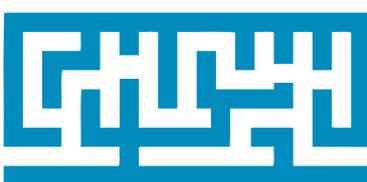


Salida



LABERINTO

Entrada



Salida

Entrada



Decides regresar a casa a ver televisión.  
Pierdes un turno.

# MIS ACTIVIDADES físicas favoritas

Con la ayuda de una persona adulta, recorta de revistas o periódicos, las actividades físicas que más te gusta hacer cada día de la semana y pégalas aquí.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

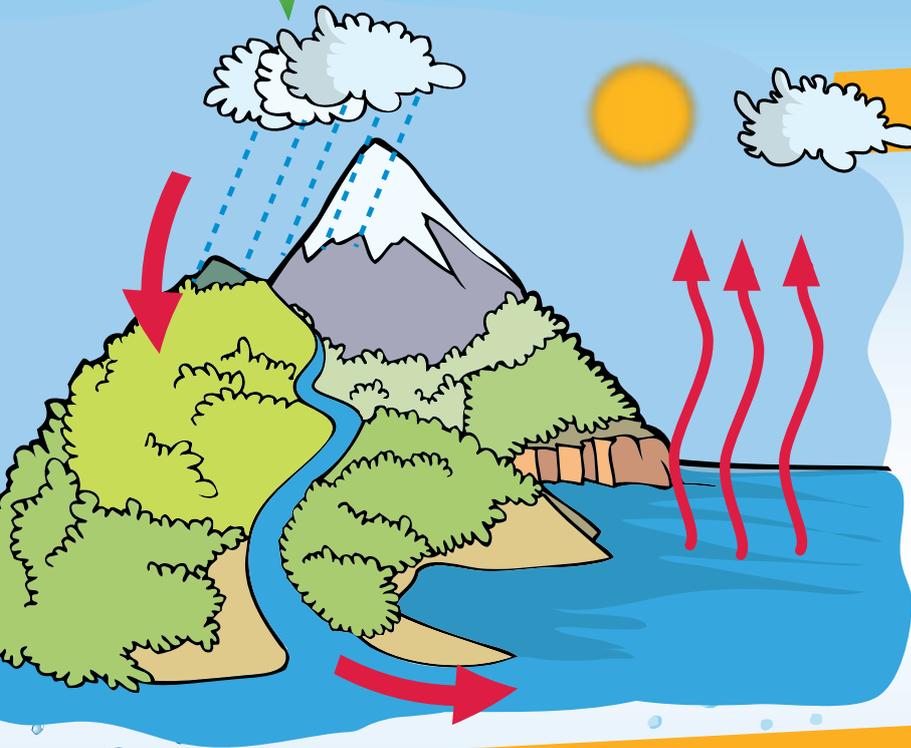
Sábado

Domingo



# ¡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.

## El agua...fuente de vida

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

### El agua tiene varias funciones en nuestro cuerpo:

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



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



**TOMA AGUA...**  
**AUNQUE NO**  
**TENGAS SED**

**¿QUÉ AGUA DEBEN TOMAR  
LOS NIÑOS, LAS NIÑAS  
Y TODA SU FAMILIA?**

Los niños y niñas  
deben tomar de seis  
a ocho vasos de  
líquido al día...

**¡SIN FALTA!**

Solo debes tomar  
agua que sea segura  
para tu salud.

Toma solo agua  
hervida o purificada.



Remueve el agua  
hervida para que  
recupere su frescura.

Utiliza recipientes limpios.



**CONSEJO**

Pide a tu familia que hierva el agua por  
unos diez minutos, enfríala y ya está  
lista para beber. Evita que se ensucie  
tapando bien la olla.

# ¡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 están: diarrea, fiebre tifoidea, infecciones parasitarias, cólera, etc. Consumir agua contaminada causa enfermedades.



## ¿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.
- Tomar siempre el agua en vasos o tazas limpias.
- Evitar tocar el agua con las manos al momento de servirla.

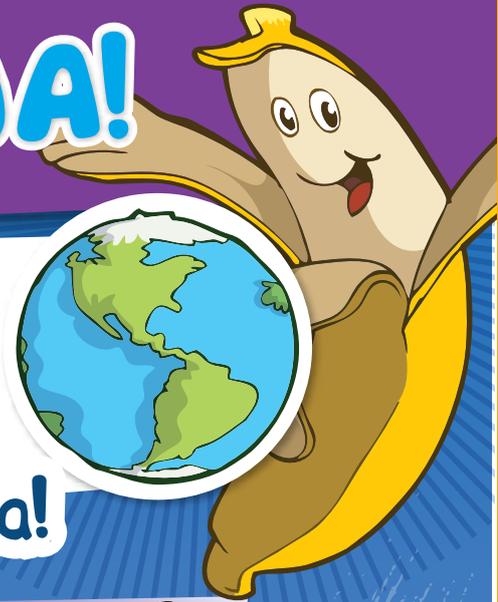


## ¡NO LO HAGAS!

No tomes agua directamente de la llave o de alguna manguera.

El agua puede contener muchos microorganismos que provocan enfermedades.

# ¡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.

La cantidad de agua que se puede utilizar para el consumo humano es muy poca.

**Por esto... ¡cada gota cuenta!**

**No**

**juegues con la manguera en la calle.**



**En la ducha, cierra la llave mientras te enjabonas.**

Así ahorrarás casi 20 litros de agua por minuto.

**Cierra** la llave mientras te lavas los dientes. Es 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.



Pídeles a las personas adultas que **cierren** la llave mientras enjabonan los platos o lavan la ropa.

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

**También pídeles que laven el carro, la vereda o el patio, con balde, no con manguera.**



**¡Si ahorras agua, proteges a nuestro planeta!**

# ¡SIGAMOS EL CURSO DEL AGUA!

Ayuda a Daniela a descubrir como llega el agua limpia a su casa.

**SALIDA**

**LLEGADA**



# ¡QUÉ IMPORTANTE ES LA LIMPIEZA PERSONAL!



Báñate todos los días.



Cuida que tu ropa y zapatos estén limpios para ir a la escuela.



Lávate los dientes después de comer, por lo menos tres veces al día.

## NO OLVIDES... LAVARTE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN:



- Antes y después de ir al baño.
- Cada vez que estén sucias.
- Antes y después de comer.
- Después de tocar animales.

## Recuerda:

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

## ¿CÓMO LAVARNOS LAS MANOS?

Necesitamos 5 pasos sencillos para 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.



# CAOS EN EL BAÑO

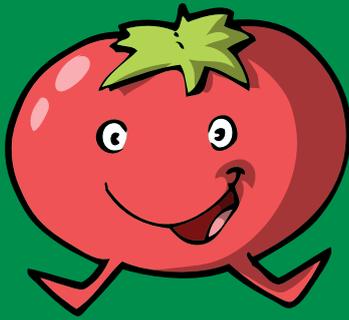
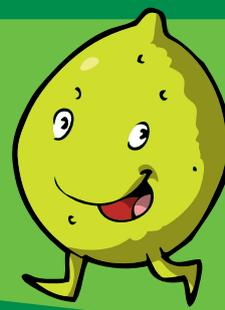
AYUDA A DIEGUITO A ENCONTRAR LOS IMPLEMENTOS QUE NECESITA PARA:

- Lavarse los dientes (cepillo de dientes).
- Lavarse las manos (jabón y toalla).
- Peinarse (peinilla).
- Bañarse (champú y esponja de baño).

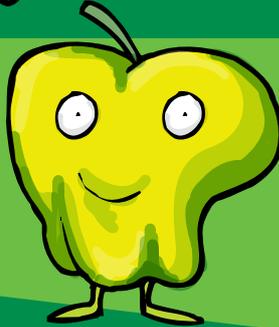


# ADIVINANZAS

Ácido es su sabor, bastante dura su piel, y si lo quieres tomar, tienes que estrujarlo bien.

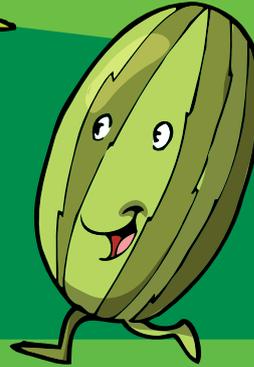


Verde, muy verde de chico fui y cuando crecí colorado me volví.



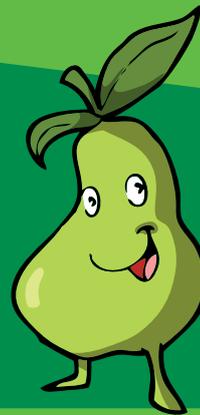
Pi dicen los pollitos, miento y digo la verdad, quien no lo acierte no lo comerá.

A mí me tratan de santa y traigo conmigo el día, soy redonda y pesada y tengo la sangre fría.



Era un sol en miniatura y en la hierba la encontré, cuando sin piel la dejé, me fascinó su frescura.

Campanita, campanera, blanca por dentro, verde por fuera... Si no lo adivinas, piensa y espera.



Oro parece, plata no es, quien no lo adivine, no lo va a comer.



# Rompecabezas

para recortar

Con la ayuda de una persona adulta, recorta por las líneas punteadas este divertido rompecabezas y no olvides los consejos de nuestros amigos y amigas para que crezcas fuerte y saludable. Te aconsejamos pegar las piezas sobre pedazos de cartulina o cartón limpio.



LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA TE AYUDAN A CRECER.







NESTLÉ por  
NIÑOS SALUDABLES 



CHOCLIS

ZANIRA

GALLETÍN

NATY

BANANÍN

Para un Ecuador  
mejor nutrido