



Mi libro de NUTRICIÓN

Material de apoyo
para niñas y niños de 8 a 9 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 8 a 9 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

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

¡Es hora de alimentarse bien!

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

Recuerda...

- 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 varios problemas a tu salud y afectar tu futuro.



¿Quieres tener mucha energía?

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

¡Tu alimentación también es tu responsabilidad!

- Pide a tu familia que te permita colaborar en la compra, almacenamiento y elaboración de la comida. Hazlo con su ayuda y con 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 digas que algo no te gusta si no lo has probado. Un alimento que no se ve tan rico, puede ser delicioso y, además, beneficioso para tu cuerpo.



¿De dónde vienen los alimentos?

¿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 todos los días.



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.



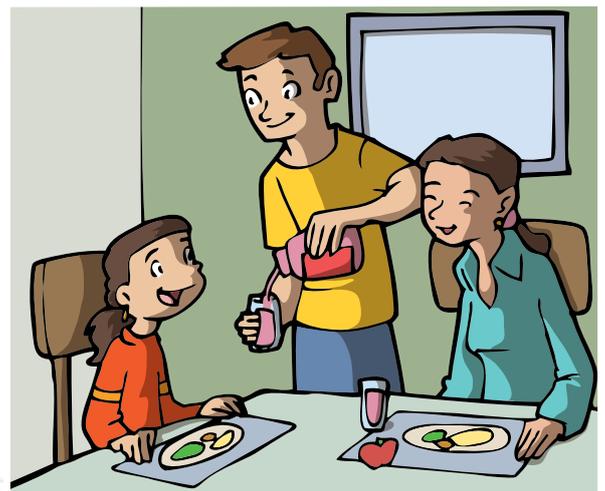
El resto de las frutillas va a una fábrica de yogur. Toda la fruta es procesada. Entonces, grandes camiones transportan el yogur de frutilla a tiendas y despensas.



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.



LABERINTO

AYÚDALES A ESCOGER EL MEJOR CAMINO:

El agricultor debe llevar los tomates de su huerta al mercado.



El mercado
El comerciante vende los tomates. Estos deben ir a una fábrica.



La fábrica
Los tomates, convertidos en salsa, deben venderse en la tienda.



La tienda
La salsa de tomate llegará a los hogares para ser consumida.



CONVERSA CON TUS AMIGOS Y AMIGAS:

¿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.



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 CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

Son cereales: trigo, arroz, maíz, avena, quinua, cebada y centeno.

Son tubérculos: papa, yuca, camote y zanahoria blanca.

Cuando hablamos de plátanos, nos referimos al verde y al maduro.

Prefiere comer cereales integrales...

Los cereales integrales son granos enteros. La diferencia con los cereales refinados es que los integrales conservan las capas que los otros pierden en los procesos de refinamiento. Los granos enteros son beneficiosos porque tienen muchos nutrientes.

Beneficios de los cereales integrales...

- Te ayudan en tu digestión y pueden evitar el estreñimiento.
- Mantienen tu corazón sano porque ayudan a disminuir las grasas de la sangre.
- Te dan mucha energía para estudiar, jugar y hacer deporte.



No olvides que...

- Cuando comes cereales integrales, es importante tomar agua.
- Los cereales te dan mucha energía, que debes emplear haciendo deporte, jugando, saltando y divirtiéndote con tus amigos y amigas.
- Puedes reconocer los cereales integrales porque son de color café, mientras que los refinados son de color blanco.

RECUERDA...

LOS CEREALES SON CARBOHIDRATOS Y CONSTITUYEN LA MAYOR FUENTE DE ENERGÍA PARA NUESTRO CUERPO.



SOPEA DE LETRAS



Antes de jugar, debes responder:

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

¡AHORA SÍ!

ENCUENTRA LOS 9 CEREALES ESCONDIDOS.

CEREALES:

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

1 Trigo.

2 Arroz.

3 Morocho.

4 Mote.

5 Canguil.

6 Avena.

7 Quinua.

8 Cebada.

9 Centeno.



EL GRUPO DE LOS VEGETALES

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN DIVERTIDAS FORMAS, COLORES BRILLANTES, TAMAÑOS DIFERENTES Y TE AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES?
¡Los vegetales!

- Los vegetales son muy importantes en la alimentación. Aportan muchas vitaminas, minerales y fibra.
- Los minerales son sustancias que necesitamos para el funcionamiento del organismo, como el hierro, calcio, magnesio, potasio, etc.
- La fibra es un elemento que se encuentra en las cáscaras de las frutas, los vegetales y los cereales. Contribuye a evitar el estreñimiento.

Comer vegetales es importante porque...

- Aportan fibra, que ayuda a tu digestión.
- Contribuyen a disminuir el colesterol y mantienen el corazón saludable.



DISFRUTA LOS COLORES Y SABORES

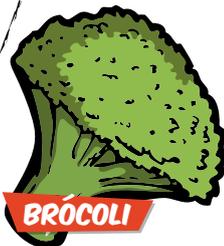
- Los vegetales de color amarillo, anaranjado y rojo (zanahoria, zapallo, pimiento) son fuente de vitamina A.
- Las hojas verdes (espinacas, nabos y acelgas) aportan vitamina C, ácido fólico, hierro, calcio, magnesio y también vitamina A.

RECUERDA...

- **ALGUNOS VEGETALES NO REQUIEREN COCINARSE, PERO DEBES LAVARLOS MUY BIEN ANTES DE COMERLOS.**
- **COCINAR AL VAPOR LOS VEGETALES PERMITE CONSERVAR TODOS SUS NUTRIENTES.**
- **LOS VEGETALES ABSORBEN LOS MINERALES DE LA TIERRA.**
- **AÑADIR LIMÓN A LOS VEGETALES VERDES AYUDA A LA ABSORCIÓN DE HIERRO.**

UNE CON LÍNEAS

AYUDA A ESTOS VENDEDORES A ORGANIZAR SU PUESTO DE VENTA. UNE CON LÍNEAS LOS ALIMENTOS QUE DEBEN IR EN EL PUESTO DE LAS VERDURAS Y LOS ALIMENTOS QUE DEBEN ESTAR EN EL PUESTO DE LOS TUBÉRCULOS.





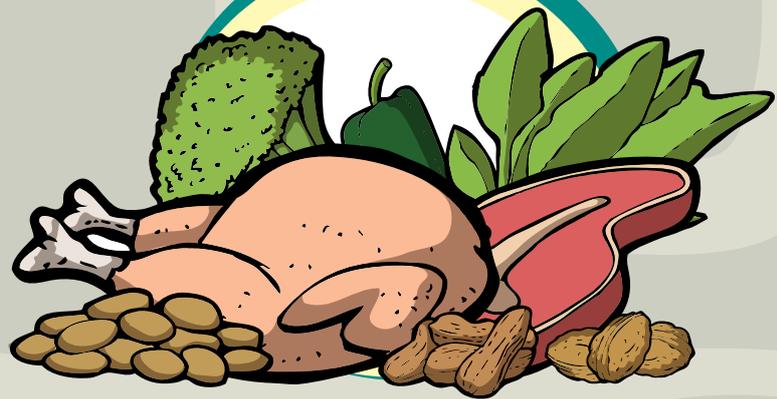
LA IMPORTANCIA DEL HIERRO

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.

**¿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 consumir poco hierro en tu alimentación. Produce cansancio, irritabilidad y problemas de aprendizaje.



Alimentos 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.

RECUERDA...

• 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.

¿DÓNDE ESTÁ EL HIERRO?

ENCIERRA EN UN CÍRCULO TODOS LOS VEGETALES, LAS LEGUMBRES, LOS FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y CARNES RICAS EN HIERRO QUE ENCUENTRES EN LA ESCENA.



RESPUESTA: Habas, brócoli, espinaca, fréjol, nueces, mani, huevos, carne de pollo, carne de res.

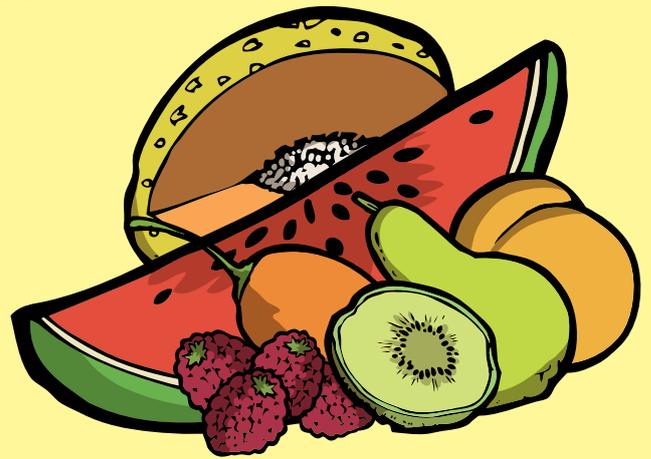


EL GRUPO DE LAS FRUTAS

LAS FRUTAS SON DELICIOSAS. TAMBIÉN APORTAN UNA GRAN VARIEDAD DE VITAMINAS Y MINERALES, QUE SON 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 fuente de vitamina C.
- Muchas frutas de color amarillo y 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.



¡Mucho ojo!

Las frutas tienen muchos efectos beneficiosos:

- Comer frutas aumenta las defensas de tu organismo frente a las enfermedades.
- La vitamina C nos 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.

RECUERDA...

COME FRUTAS EN EL DESAYUNO,
LLÉVALAS EN TU LONCHERA A LA
ESCUELA Y CÓMELAS COMO
REFRIGERIO EN LA TARDE.

TRAVESURA DE FRUTAS

**NUESTROS AMIGOS
ESCONDIERON EN LA TIENDA
LAS FRUTAS QUE CONTIENEN
VITAMINA C. AYUDA A DOÑA BETTY
A ENCONTRARLAS.**

DEBES BUSCAR SEIS FRUTAS

**Frutas escondidas: NARANJA, FRUTILLAS,
TOMATE DE ÁRBOL, MORAS, GUAYABA Y MANGO.**



ANOTA AQUÍ SU UBICACIÓN:



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.



SI QUIERES SENTIRTE BIEN, MUCHAS VERDURAS Y FRUTAS DE DIFERENTES COLORES DEBES COMER.

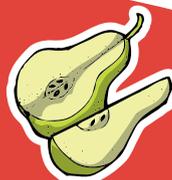
Colores que te ayudan

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



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

Blanco



Amarillo

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

El ácido fólico es una vitamina del complejo B, que es 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.

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. Favorecen una adecuada función y desarrollo del cerebro, ayudan a mantener una buena visión y a la formación de la sangre.

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

Rojo



Verde



Morado



¡CINCO 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 verduras o 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.

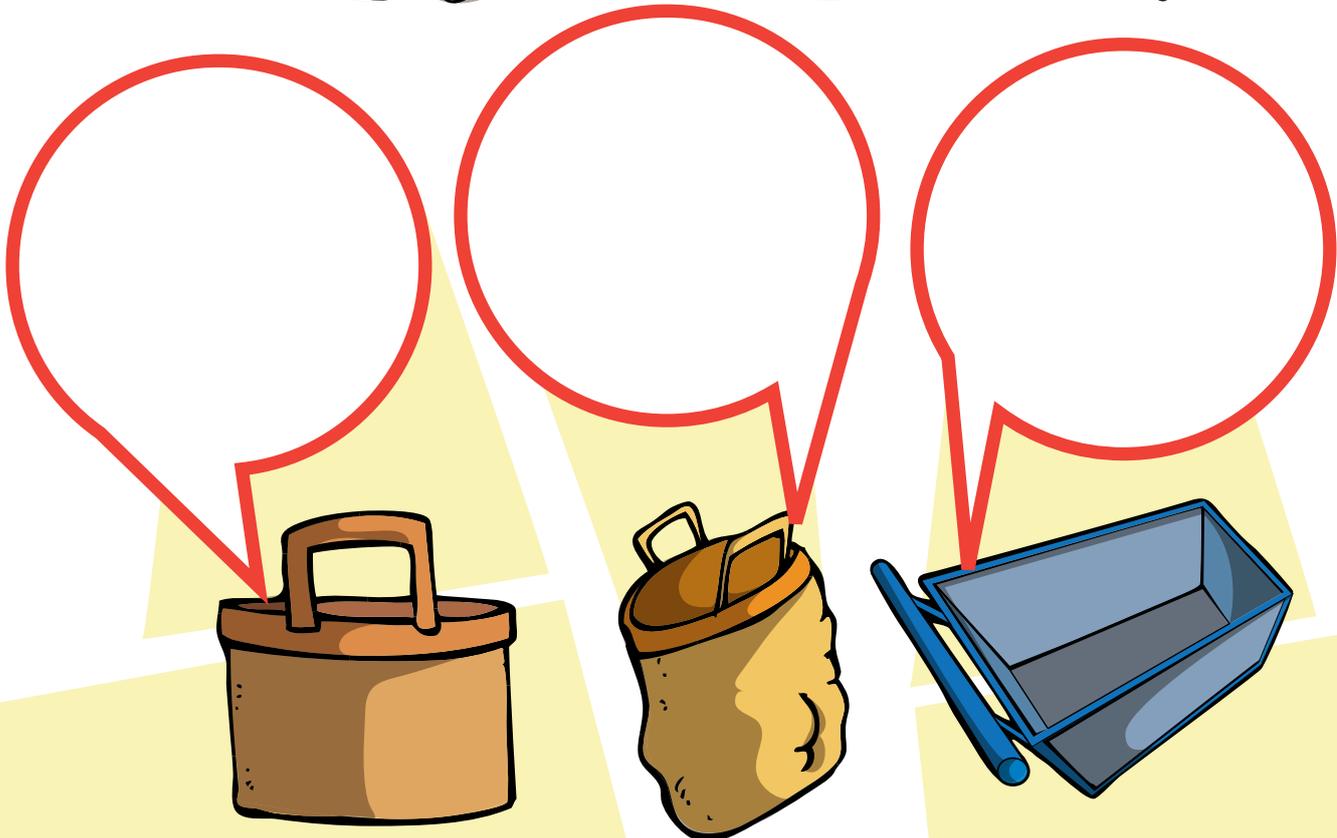
Carlos quiere frutas y verduras que contribuyan a reducir el colesterol y a disminuir la presión arterial.



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, QUE ES UNA SUSTANCIA ÚNICA QUE FORMA Y MANTIENE LOS MÚSCULOS, LA SANGRE, LA PIEL Y LOS HUESOS.

¿Dónde están las proteínas?

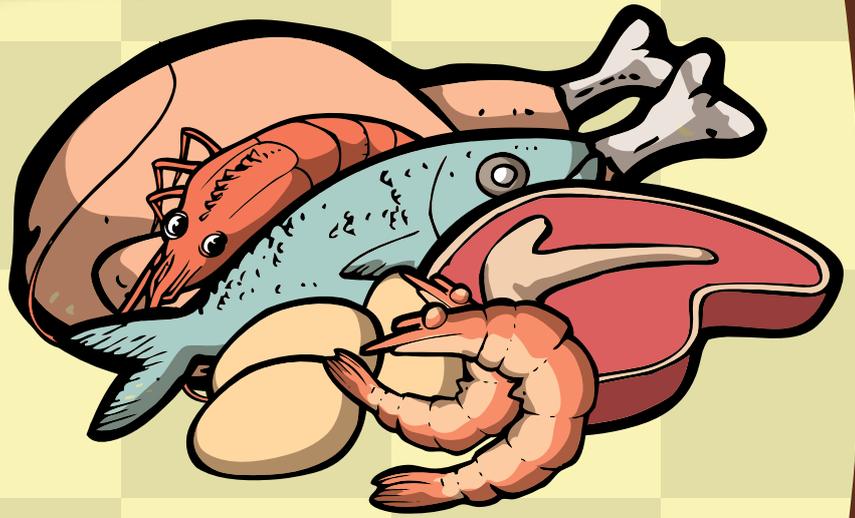
Puedes encontrarlas en:

Carnes: Res, cerdo, cuy, conejo, borrego.

Aves: Pollo, pavo, huevos.

Pescados y mariscos.

Granos: Semillas que crecen en vaina, que es una cáscara larga. Los más conocidos son: fréjol, lenteja, arveja, chocho, haba, soya y garbanzo.



¿Por qué hay que consumir proteínas?

Porque aseguran el desarrollo y crecimiento de todo el cuerpo, ayudan a la cicatrización de heridas, crean defensas y transportan el 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.

RECUERDA...

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 este tipo de alimentos frecuentemente, puedes buscar las proteínas en otros productos con delicioso sabor y muy nutritivos.

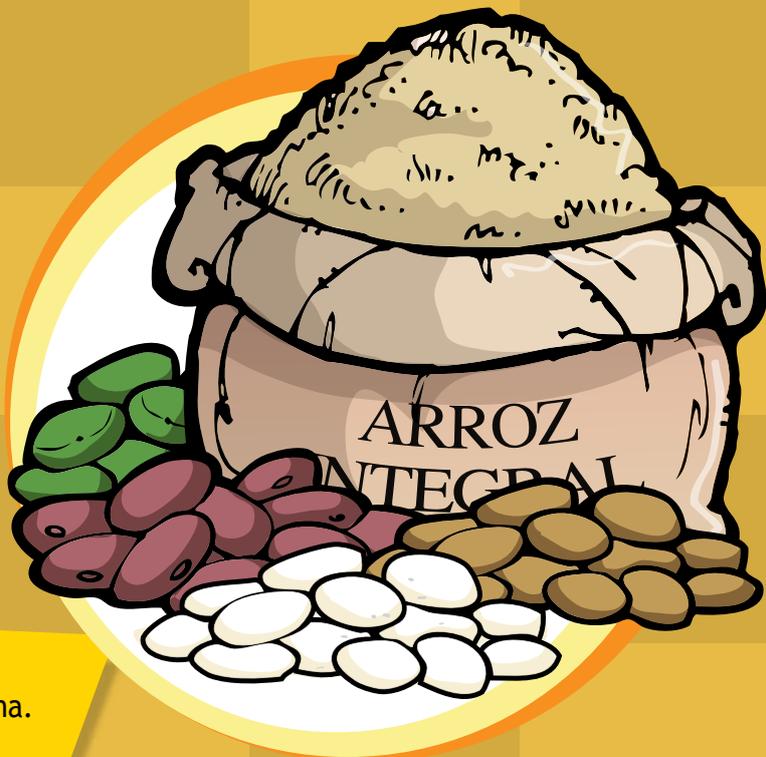
Si no hay carne, come cereales y granos

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.

Recuerda

Los cereales son: arroz, trigo, maíz (morocho, mote, canguil), quinua, cebada, avena, etc.

Las granos son: fréjol, lenteja, chocho, arveja, haba, soya, garbanzo, etc.



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.

¡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 preparado con leche de soya.
- Colada de chocho con galletas de avena.

¡Qué dolor! ¡Qué olor!

Para que los granos secos no te causen problemas digestivos, se recomienda dejarlos en agua durante ocho horas antes de la preparación.



EL RESTAURANTE



ERES EL COCINERO O COCINERA DE UN GRAN RESTAURANTE. TIENES VARIAS PORCIONES DE ALIMENTOS Y DEBES PREPARAR DELICIOSOS PLATOS. USA LAS COMBINACIONES DE CEREALES CON GRANOS, EN LAS PORCIONES CORRECTAS.

¡UNE CON LÍNEAS Y HAZ TUS PROPIAS CREACIONES CULINARIAS!

ARROZ



CREMA DE HABA



CHOSCHOS



TOSTADO



TORTILLAS DE MAÍZ



MENESTRA DE FRÉJOL



CANGUIL



GALLETAS DE AVENA



COLADA DE CHOSCHOS



MENESTRA DE LENTEJA



No olvides que la correcta combinación es: dos porciones de cereales por una porción de granos.

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.

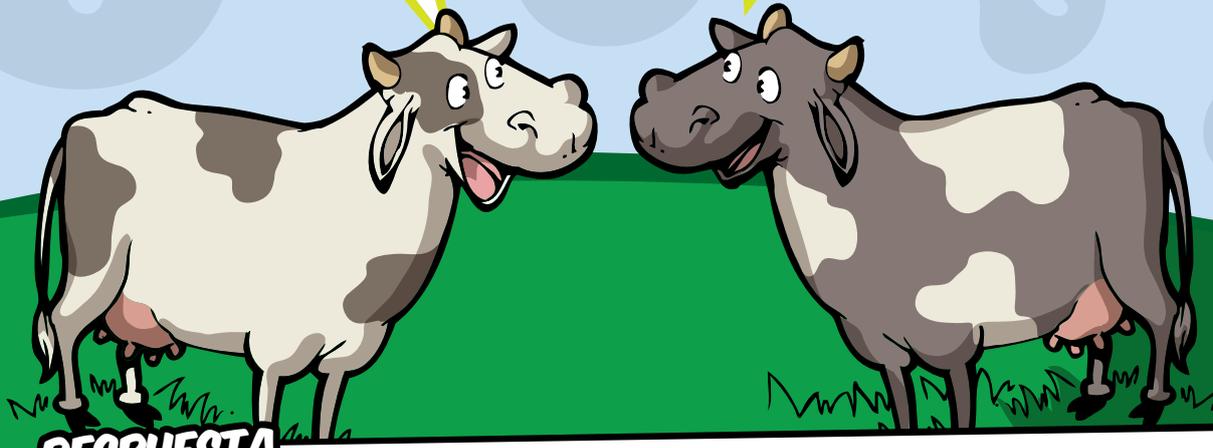
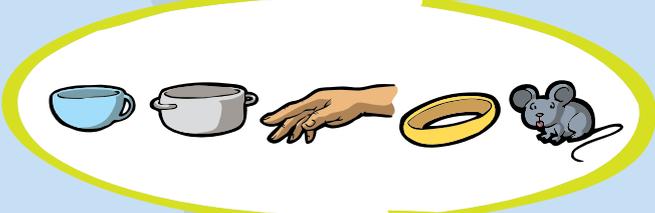
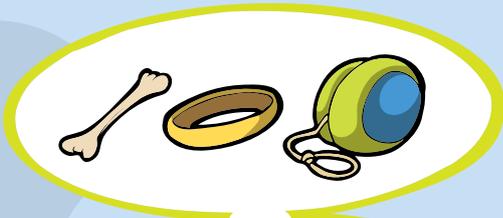
¡OJO!



CONSUME TRES PORCIONES DE LÁCTEOS AL DÍA.

EL MENSAJE SECRETO

DESCIFRA LA CONVERSACIÓN DE ESTAS DOS VACAS, COLOCANDO LA PRIMERA LETRA DE CADA DIBUJO, PARA SABER LO QUE DICEN.



RESPUESTA

EL GRUPO DE LAS GRASAS



PARA MANTENER LA SALUD Y TENER UN CORAZÓN SANO, HAY QUE UTILIZAR CON MODERACIÓN GRASAS SALUDABLES (COMO LOS ACEITES VEGETALES). ES IMPORTANTE EVITAR EL CONSUMO DE GRASAS PERJUDICIALES (COMO LOS FRITOS).

Grasas saludables

Las grasas saludables son una fuente importante de energía y ayudan a la absorción de ciertas vitaminas (A, D, E y K). También aportan Omega 3, que contribuye a fortalecer el cerebro y el corazón.

Las encontramos en los 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.



Grasas no saludables

Aumentan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y sobrepeso; por eso, deben ser consumidas con moderación.

Las encontramos en la crema, mantequilla, margarina, manteca de cerdo o vegetal, aceite de palma y también en el queso crema.

Estas 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.

RECUERDA...

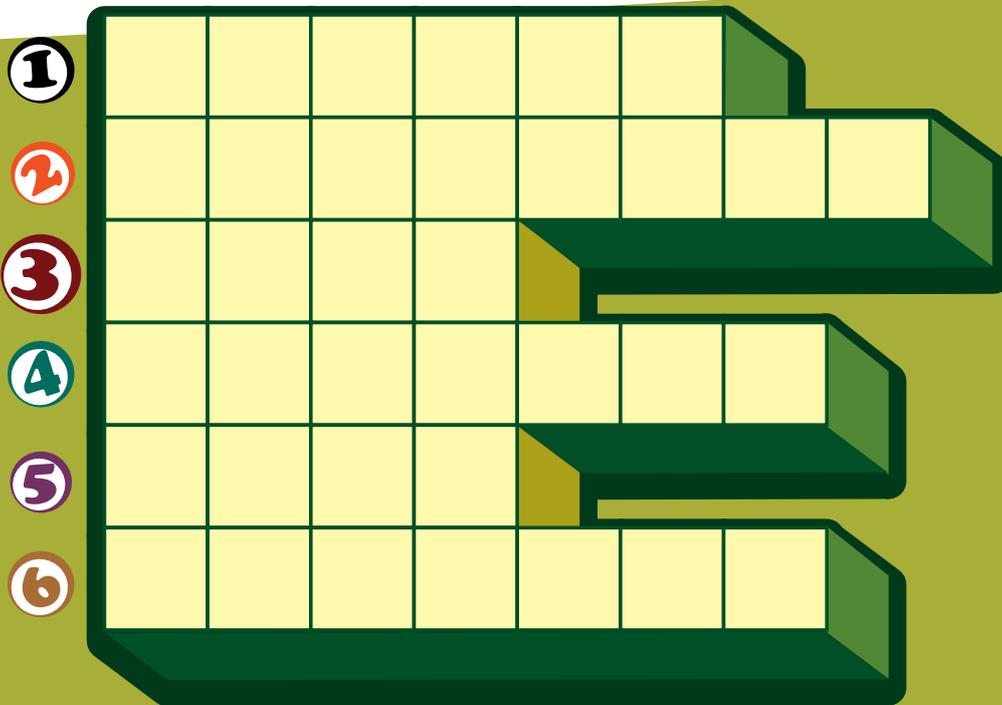
LAS GRASAS SON MUY BENEFICIOSAS:
TE DAN ENERGÍA, TE AYUDAN A
MANTENER LA TEMPERATURA DE TU
CUERPO Y TE PROTEGEN DEL FRÍO.

SÚPER CRUCIGRAMA



LEE ATENTAMENTE LAS PREGUNTAS Y LUEGO COMPLETA EL CRUCIGRAMA.

- 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 y postres 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 El principal beneficio de las grasas es darte un poder para tus actividades hacer. Este poder es la ...



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

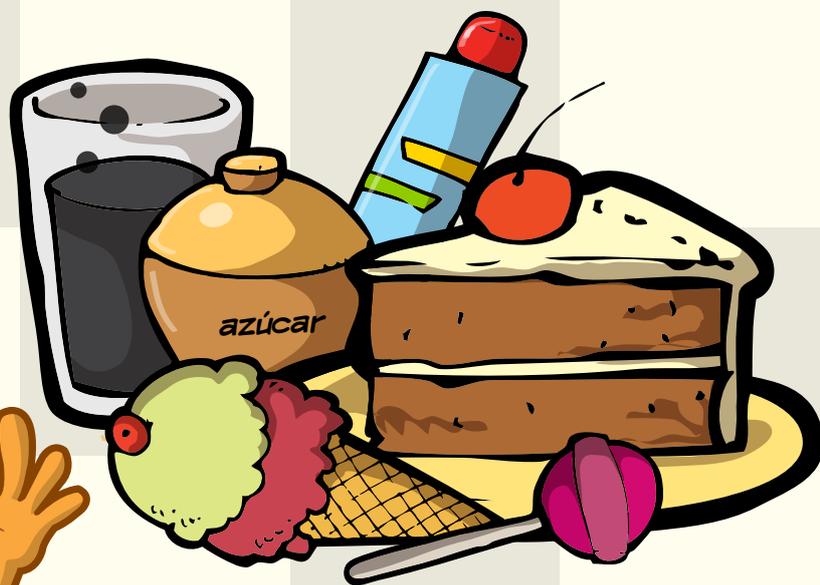


ESTOS ALIMENTOS POSEEN POCOS NUTRIENTES. HAY QUE COMERLOS CON MODERACIÓN Y EN POCAS CANTIDADES.

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 a 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.

SALIDA 1

¿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.

Llegas al parque.

Ves a un payaso.

Juegas en los columpios.

Quieres comprar un helado.
Vuelve al casillero 3.

Corres con tu perro.

Alquilas una bici para recorrer el parque.

Juegas en la cancha de fútbol.

Se te antoja comprar salchipapas.
Pierdes un turno.

Te subes a la resbaladera.

Compras algodón de azúcar.
Vuelve al casillero 7.

Asistes a una función de títeres.

Juegas a las cogidas.

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

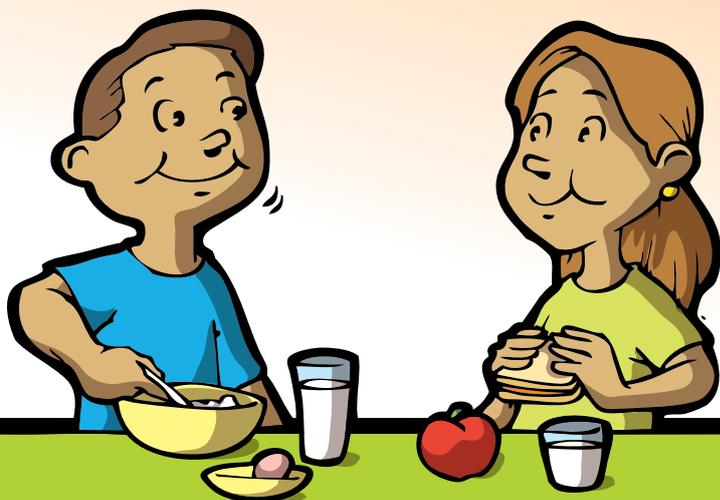
Disfrutas de un nutritivo almuerzo. ¡Ganaste!

Quieres comer pastel.
Regresa al casillero 12.

Patinas en una gran pista.

Caminas por el parque.

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 DIFICULTA TENER ÉXITO EN LA ESCUELA O EL TRABAJO si no se ha tomado un buen desayuno.

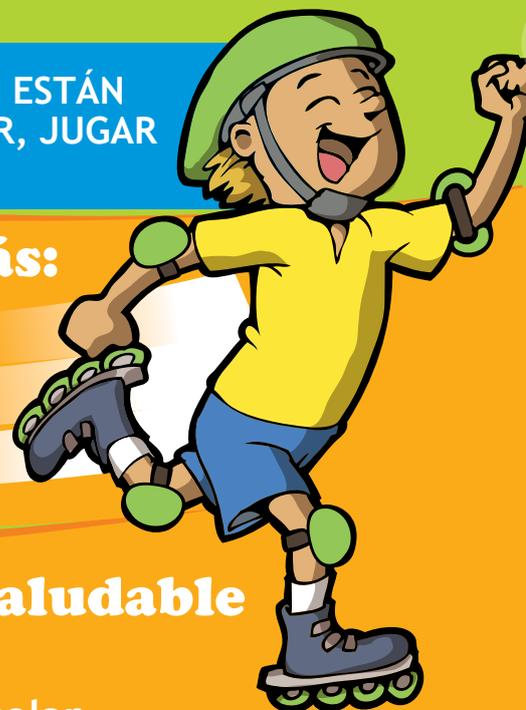
LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE DESAYUNAN ADECUADAMENTE ESTÁN MEJOR NUTRIDOS Y TIENEN MÁS ENERGÍA PARA ESTUDIAR, JUGAR Y HACER DEPORTE.

Si desayunas bien, tendrás:

Vitalidad y energía para empezar el día.

Fuerza y entusiasmo para aprender.

Alegría y motivación para jugar.



Si desayunas de forma saludable podrás lograr:

Mejorar el rendimiento escolar.

Actitudes más positivas.

Más energía.

Una mejor alimentación y nutrición.





EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES

Grupo de alimentos	Porciones	Equivale a una porción
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.



¡Una lonchera rica y saludable!

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



¿Cómo debe ser una lonchera nutritiva?

- Rica y saludable.
- Equilibrada y apetitosa.
- Variada en alimentos.

¿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 chitos o 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, como *hot dog* o salchipapas.

LA LONCHERA NUNCA DEBE REEMPLAZAR AL DESAYUNO NI AL ALMUERZO.

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.



¡ARMA TU LONCHERA!

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).

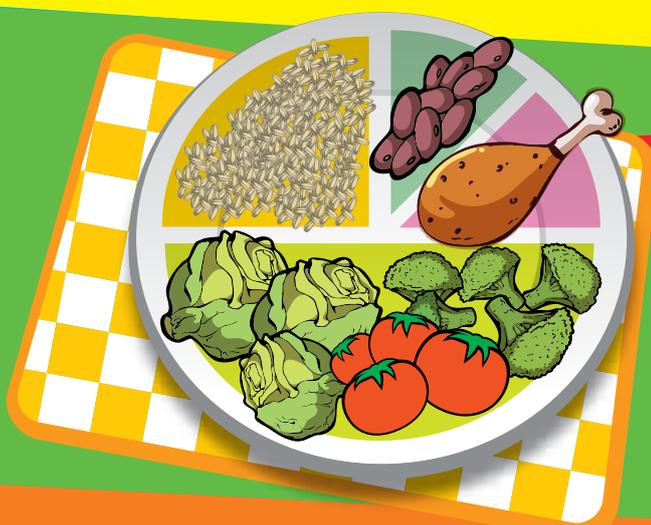
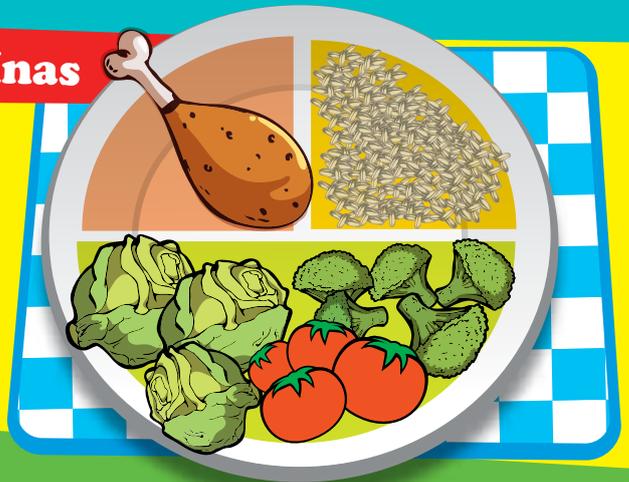


La mejor combinación de alimentos

¿SABÍAS QUE PODEMOS APROVECHAR MEJOR LO QUE COMEMOS DÍA A DÍA SI COMBINAMOS CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS? 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.

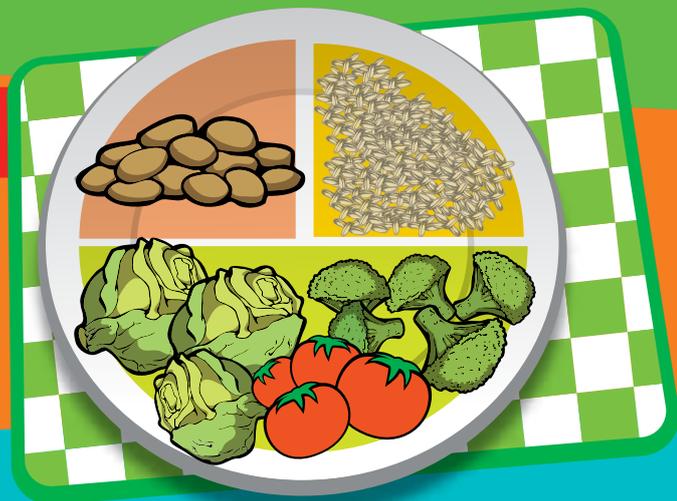


Vegetales + cereales + proteínas + granos

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!

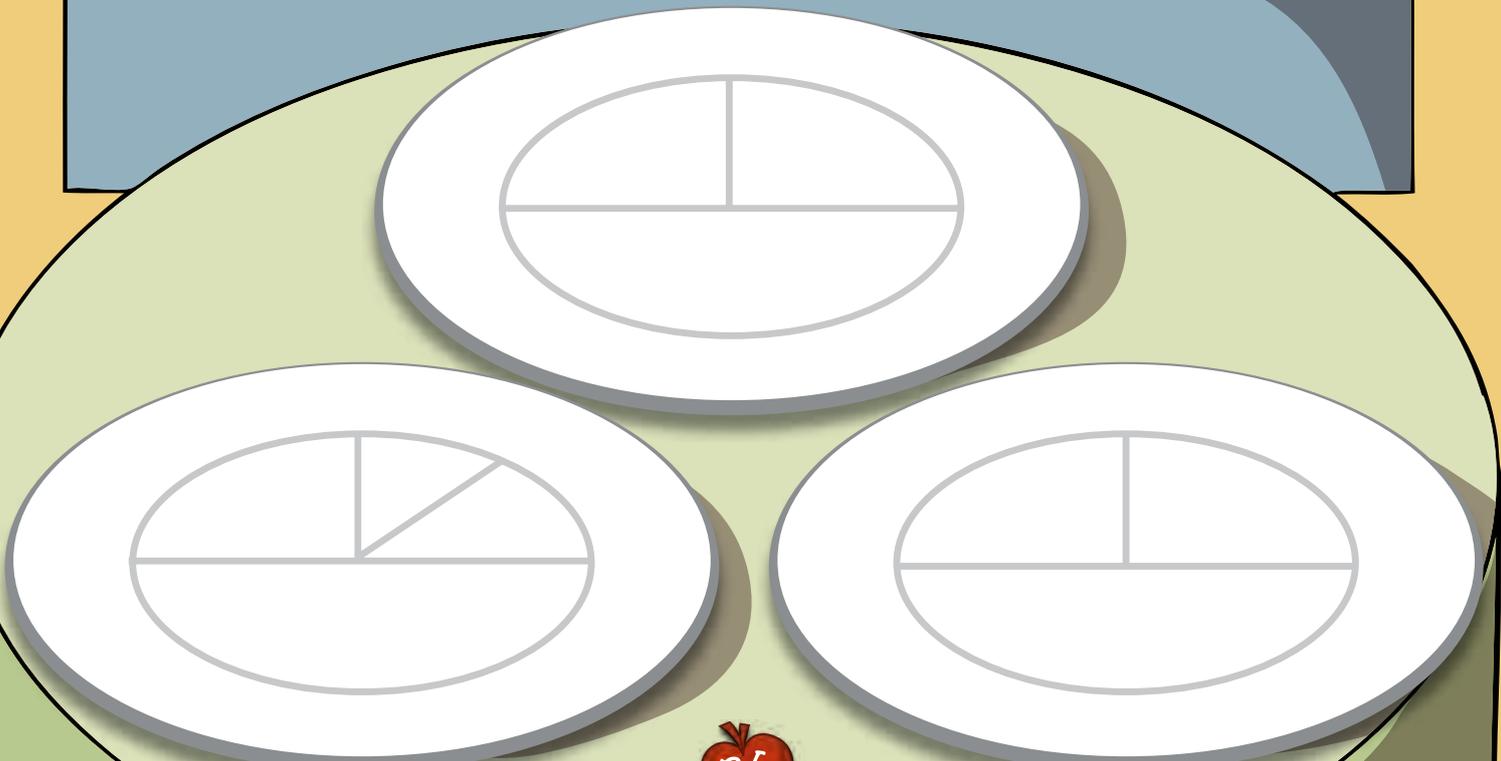
SI COMES LAS PORCIONES RECOMENDADAS, TU CUERPO SE SENTIRÁ BIEN Y TENDRÁS MUCHA ENERGÍA. PUEDES INCORPORAR A ESTOS PLATOS AGUACATE O ACEITES VEGETALES (OLIVA O MAÍZ), INGREDIENTES QUE FACILITARÁN LA ABSORCIÓN DE ALGUNAS VITAMINAS.



SÚPER CHEF

Debes preparar tres deliciosos platos. Usa los ingredientes 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.



Camote:

Posee vitamina A. Aporta energía.



Cebada:

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



Zapallo:

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



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.



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 estimula la digestión.



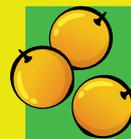
Mashua:

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.



Mellocos:

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.



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 poseer saponina (sabor amargo).



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), 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 BUSCAN

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?

MERCADO

BUSCAN EN MEDIO DE ESTE GRAN MERCADO.



¿QUIÉN VENDE
CHOCHOS?

¿QUIÉN VENDE
MELLOCO?

¡QUIERO
UNA PIÑA!

VOY A PREPARAR
UNA SOPA Y TENGO
QUE COMPRAR
ZAPALLO.

CAMOTE

MELLOCOS

CHOCHOS



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.
- Tener una actitud más positiva.
- Resistir las enfermedades.
- Fortalecer los músculos y huesos.
- Mantener un peso saludable.
- Dormir mejor.
- Aumentar la autoestima.
- Ser más creativo.



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



Caminar.

Correr.

Patinar.

Saltar.

Jugar.

Montar bicicleta.

Bailar.

Pasear con un amigo o tu mascota.



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



¡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!





Te serviste un desayuno saludable antes de salir de casa. Avanza al puesto de desayuno.

Prefieres quedarte en casa viendo la televisión. Pierdes un turno.

Haces una competencia de obstáculos con tus amigos. Avanza hacia los obstáculos.



MAÑANA DEPORTIVA

PARA 4 JUGADORES



Necesitan un dado.
Cada jugador se ubica en una de las cuatro salidas. La idea es recorrer todo el tablero, siguiendo la dirección que indican las flechas, hasta arribar al punto de llegada que está junto al lugar de donde cada jugador salió.
Gana quien lo logre primero.



Decides entrar a un concurso de baile folklórico. Avanza hacia la pista de baile.

Juegas a la rayuela con tus compañeros. Vuelve a lanzar el dado y avanza.

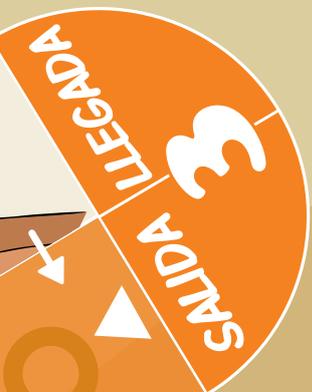


Decides descansar un rato y beber agua. Avanza al dispensador de agua.

Olvidaste protegerte del sol. Retrocede al puesto de gorras.

Decides descansar un rato y beber agua. Avanza al dispensador de agua.

Te olvidaste de alquilar el casco para montar bici. Retrocede al puesto de alquiler.



Decides salir de excursión a la montaña. Avanza hacia la entrada del bosque.

Decides comer un refrigerio para renovar tus fuerzas. Avanza al puesto de comida.

Decides practicar saltos. Avanza hasta la cama elástica.

Olvidaste lavarte las manos después de jugar. Regresa a lavarte las manos.

Vas a entrar a la escuela de natación. Avanza hacia la escuela de natación.

Prefieres ir a los juegos de video. Pierdes un turno.



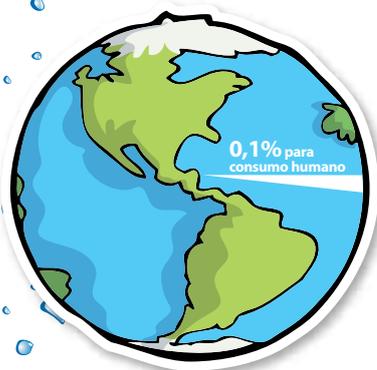
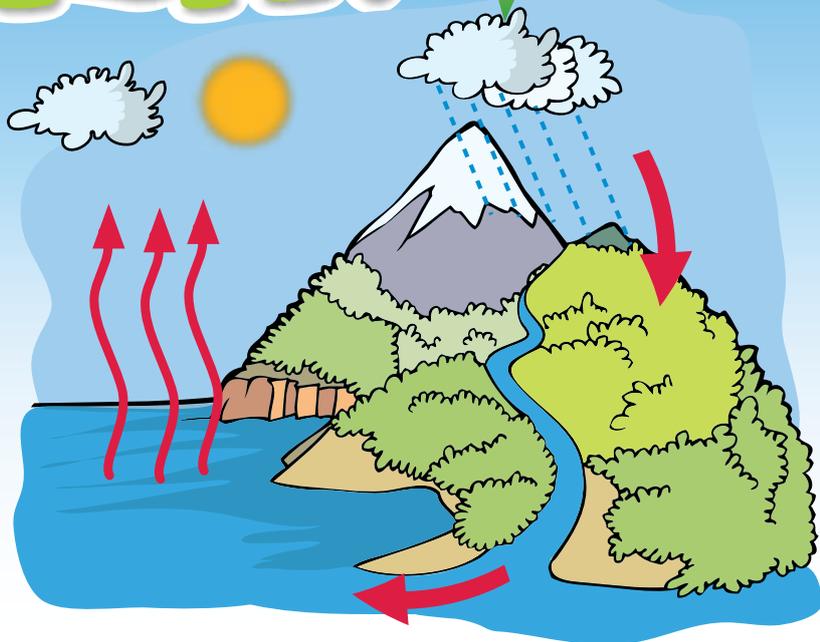
RQUE

¡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. Por esto, 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 esencial para la vida. 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.**

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:



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.

¡Para tomar agua limpiecita!

Hierva 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.



¡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.



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 estas 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 microorganismos.



¿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.
- 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 y después 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.

¡No olvides mantener tus uñas cortas y limpias!



¿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.

Así ahorrarás casi 20 litros de agua por minuto.



Cierra la llave mientras te lavas los dientes.

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



Pídeles a tus padres que cierren la llave mientras enjabonan los platos.

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



También pídeles que laven el auto 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).



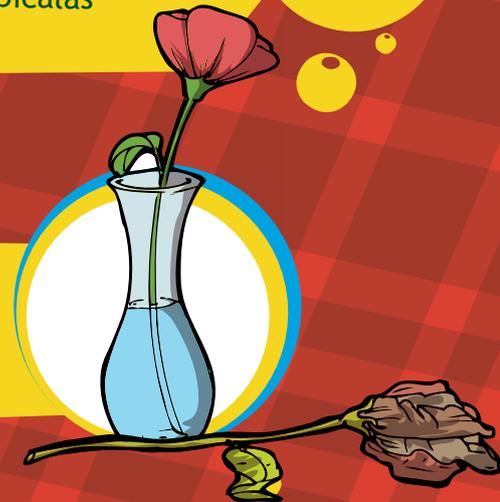
¿Qué debes hacer?

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.



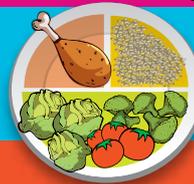
■ Combinar dos porciones de cereales con una porción de granos, para que disfrutes de un plato de alto valor nutritivo.



■ Moderar el consumo de embutidos y conservas.



■ Una ensalada colorida con varios vegetales significa que tiene muchos nutrientes.

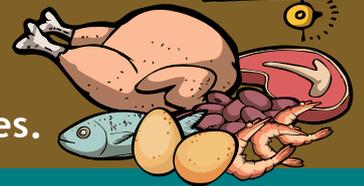


■ Consumir alimentos ecuatorianos como: quinua, amaranto, chocho, máchica, zapallo, camote, melloco y uvilla. Son muy nutritivos y deliciosos.



■ Cambiar lo frito por lo asado, horneado, estofado y hervido.

■ 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 (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 en mal estado o no lavamos los alimentos, podemos contraer muchas enfermedades.

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



También es necesario cubrir los alimentos o guardarlos en lugares seguros, como la refrigeradora. Así se evitará que sean alcanzados por insectos o animales, como cucarachas o ratones.

Si sientes que algo no tiene buen olor o sabor, deséchalo.

No comas platos preparados en condiciones higiénicas dudosas.



Todos los alimentos que consumimos deben ser preparados higiénicamente...

¡Nunca olvides este consejo!



CAOS EN LA COCINA

En esta cocina están preparando varios alimentos de un modo incorrecto. Observa con atención y descúbrelo. Luego, comenta con tus compañeros en qué se equivocaron y qué deben hacer para tener una cocina limpia.

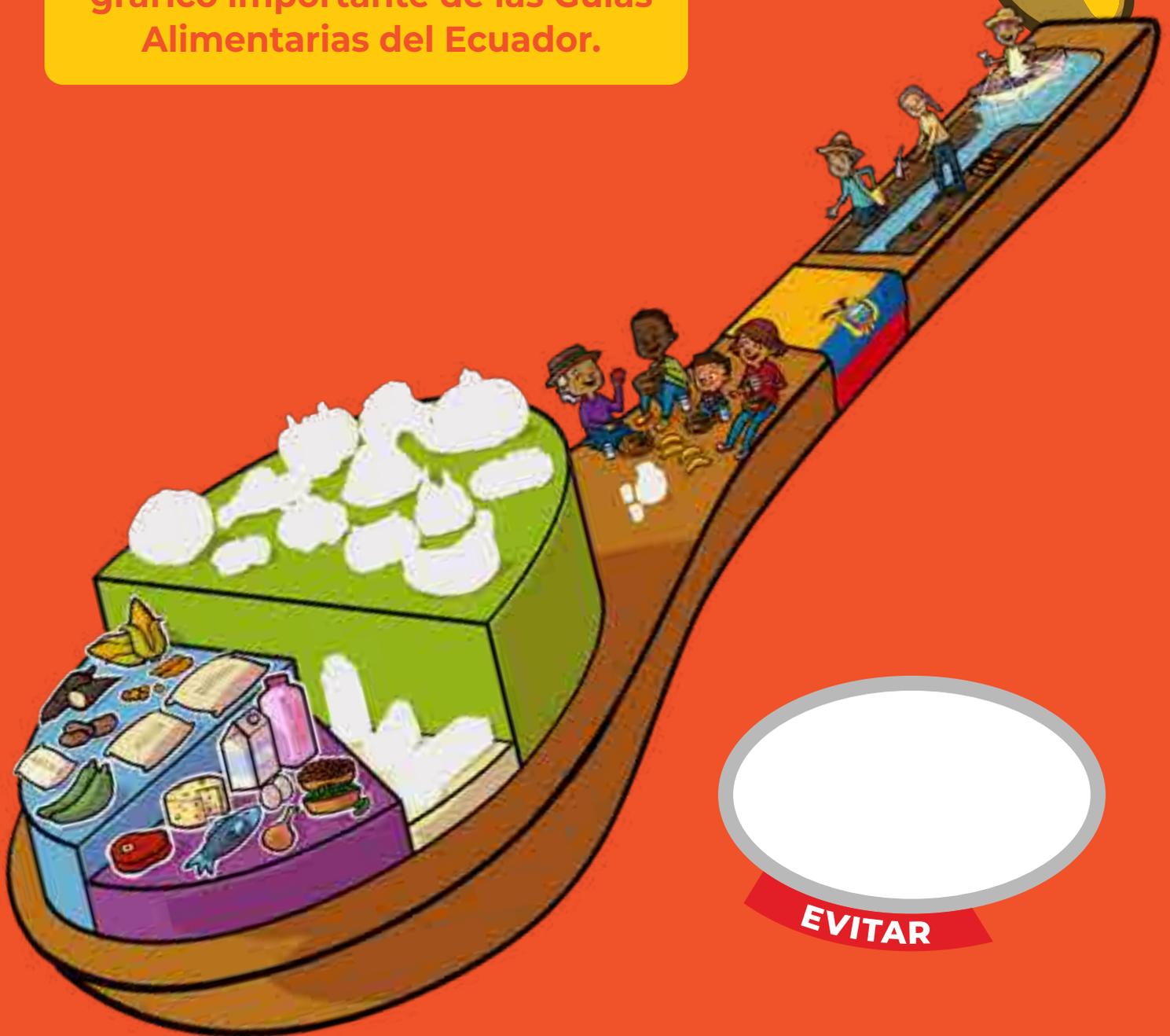




Guías Alimentarias del Ecuador



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





NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 



Para un Ecuador
mejor nutrido