



Comer bien para vivir mejor

Guía para la comunidad educativa



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 3986500
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: 250 ejemplares.
Ecuador, 2020.

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

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



Comer bien para vivir mejor

Guía para la comunidad educativa



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 amplia estrategia de educación, comunicación y movilización social, para fomentar hábitos saludables de alimentación, higiene y actividad física; crear platos nutritivos a bajo costo; utilizar alimentos ecuatorianos saludables; contribuir a la creación de huertos orgánicos familiares y educar sobre el cuidado del agua.

NIÑEZ SALUDABLE ha preparado este material con el fin de entregar a la comunidad educativa una herramienta para desarrollar un proceso de educación en nutrición con las niñas y los niños, orientado a contribuir con el mejoramiento de su seguridad alimentaria.



ÍNDICE



Nota introductoria	6
La preocupante realidad nacional	7
Instructivo de uso del material	8
¡Es hora de alimentarse bien!	10
¿De dónde vienen los alimentos?	12
Guías Alimentarias del Ecuador	14
El grupo de los cereales, tubérculos y plátanos	16
El grupo de los vegetales	18
La importancia del hierro	20
El grupo de las frutas	22
Frutas y vegetales, un arco iris de sabor y color	24
El grupo de las proteínas	26
Aprenda a combinar los cereales y granos	28
El grupo de los lácteos	30
El grupo de las grasas	32
El grupo de los azúcares	34
El desayuno es la clave para tener un buen día	36
¡Una lonchera rica y saludable!	38
La mejor combinación de alimentos	40
¡Por un Ecuador bien alimentado!	42
La actividad física y la alimentación son las claves para una vida sana	44
¡Sigamos juntos hacia el cambio con una educación física planificada y participativa!	46
¡El agua es importante para la vida!	48
Hay que tomar agua... aunque no se tenga sed	49
¡Cuidado con el agua contaminada!	50
Alimentos limpios, alimentos sanos	52
En resumen	53
Bibliografía	54

NOTA INTRODUCTORIA

La importancia de alimentarse saludablemente se ha tornado en un hecho unánime e impostergable. Toda la humanidad asiste, día a día, a los lamentables efectos de la mala alimentación, que constituyen un problema de salud pública de inmensa magnitud y gravedad.

No obstante, aunque se nota un cambio en los patrones nutricionales, en los hábitos de actividad física, en el empleo del tiempo libre y en las prioridades en temas de alimentación, estas variaciones no siempre están en la línea de un estilo de vida saludable.

El sedentarismo, la vida contrarreloj y la sustitución de algunas costumbres y rituales tradicionales de nuestra cultura, por alternativas de cuestionable calidad y valor nutricional, han generado cambios poco adecuados para la vida de las y los ecuatorianos de todas las edades.

Con el PROGRAMA NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE, nos embarcamos en la aventura de dirigir su atención hacia lo saludable, lo delicioso y lo importante. Nuestro deseo es orientar, de forma práctica y sencilla, hacia una alimentación que permita el deleite mientras protege la salud de niños, niñas, adolescentes y de la familia.

Consideramos que, por su relación directa con niños, niñas y adolescentes, usted puede ser un importante agente de cambio; por este motivo, aspiramos promover su interés y decisión.

No hay tiempo que perder. Es momento de emprender el camino hacia la buena nutrición, la salud y el bienestar.


¡Contamos con usted!

Nestlé Ecuador S. A.

NIÑEZ SALUDABLE 



LA PREOCUPANTE REALIDAD NACIONAL



Varios factores se conjugan para determinar el estado nutricional de una persona: el consumo propiamente dicho, sus necesidades nutricionales y la capacidad del organismo para aprovecharlos de manera óptima. Cuando hablamos de malnutrición, nos referimos, por tanto, a un inadecuado consumo de alimentos que conlleva consecuencias alineadas con la desnutrición (ingesta insuficiente de alimentos) o, por el contrario, con el sobrepeso y la obesidad (ingesta excesiva de alimentos, sumada al sedentarismo).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT-ECU 2018, la desnutrición crónica (baja talla para la edad) en el país es del 23% en niñas y niños menores de 5 años. La encuesta también indica que, en el Ecuador, **35 de cada 100 niños de 5 a 11 años tienen sobrepeso y obesidad**, lo que evidencia un alto riesgo de este problema tanto en los sectores rurales como en los urbanos.



La deficiencia de hierro es un problema que generalmente acompaña a la desnutrición. De acuerdo con los datos de la ENSANUT-ECU 2011-2013, la incidencia de **anemia alcanza el 62% en niños y niñas menores de 1 año, y el 25,7% en preescolares**. Estos porcentajes pueden estar relacionados con la incidencia de anemia en mujeres en edad fértil, siendo esta del 15%.

Un niño, niña o adolescente en estado de desnutrición y/o malnutrición, tendrá menos probabilidades de ser un protagonista activo de la sociedad. El escaso desarrollo cognitivo e intelectual con el que crece disminuye su capacidad de respuesta a los procesos de comprensión, memorización y atención, durante todo el período de aprendizaje.



INSTRUCTIVO DE USO DEL MATERIAL

Material de apoyo para niñas, niños y adolescentes.

Para desarrollar el proceso educativo propuesto por NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE, los niños y niñas reciben un texto correspondiente a su edad, con contenidos sencillos que deben aprender para transmitirlos a sus familiares y personas de su entorno:

- *Mi Bingo Saludable*, juego sobre Nutrición, Salud y Bienestar para niñas y niños de 5 años, Primer Año de Educación Básica.
- *¡Hora de Comer!*, material de apoyo para niñas y niños de 6 a 7 años, Segundo a Tercer Año de Educación Básica.
- *Mi libro de nutrición*, material de apoyo para niñas y niños de 8 a 9 años, Cuarto a Quinto Año de Educación Básica.
- *Me alimento y me divierto*, material de apoyo para niñas y niños de 10 a 11 años, Sexto a Séptimo Año de Educación Básica.
- *Nutrideas saludables*, material de apoyo para jóvenes de 12 a 15 años, Octavo a Décimo Año de Educación Básica.



Comer bien para vivir mejor. Guía para la comunidad educativa

Es una herramienta del proceso de educación en nutrición. Dicho proceso permite que los niños, niñas y adolescentes conozcan la forma de alimentarse bien, tengan información que les permita elegir los alimentos que consumen y sean los protagonistas de la difusión de las claves para una alimentación saludable entre sus familiares y personas de su entorno.

Esta guía está dirigida a maestros y maestras, así como a madres y padres de familia, y cuidadores primarios.

Los contenidos y actividades de esta guía comprenden los cinco grupos de edad a los cuales se dirigen los textos de apoyo.

En cada uno de los temas de esta Guía, usted encontrará:

- **Mensajes clave:** Contenidos importantes sobre la función de los alimentos y otros temas.
- **Consejos para las niñas, niños y adolescentes:** Sugerencias para mejorar su alimentación y la de su entorno, además de hábitos saludables.
- **¡Advertencia!** Riesgos para la salud relacionados con la alimentación y otros temas.
- **¡Ojo!** Relación del tema tratado con otros contenidos importantes.
- **Actividades:** Recomendación de actividades para realizar con los niños, niñas y adolescentes, que constan en los textos que, de acuerdo con su edad, les ha entregado NESTLÉ POR UNA NIÑEZ SALUDABLE.



RECOMENDACIONES

- La intención es que los niños, niñas y adolescentes asuman los contenidos y los hagan parte de su vida. Esto se logrará solamente si llamamos su atención, a su ritmo y desde sus expectativas.
- Revise el contenido de cada tema de los textos de apoyo, y de esta guía, antes de realizar el proceso de aprendizaje con los niños, niñas y adolescentes.
- Compruebe constantemente si las niñas, niños y adolescentes han comprendido los conceptos, si pueden utilizarlos y transmitirlos.
- En cada sesión, prepare el ánimo y el ambiente para aprender.
- Utilice todos los recursos que su formación y creatividad le permitan: juegos sobre los diferentes temas, canciones, pruebas de memoria, de asociación, adivinanzas.
- Cuando detecte malnutrición o malos hábitos en niñas, niños o adolescentes, busque ayuda profesional, sin demora.



¡ES HORA DE ALIMENTARSE BIEN!

Mensajes clave

La alimentación es uno de los factores más importantes para un adecuado crecimiento y desarrollo.

Una alimentación saludable proporciona a niños, niñas y adolescentes:

- Energía para jugar, estudiar y divertirse.
- Nutrientes para fortalecer las defensas.
- Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, elementos esenciales para el desarrollo y crecimiento.

Es importante despertar en los niños, niñas y adolescentes la conciencia sobre sus gustos en relación con los alimentos: fomentar la responsabilidad de alimentarse bien, cuidar su cuerpo y el entorno, mantenerse activos y saludables.



Consejos para las niñas, niños y adolescentes

- Pedir a su familia que les permita colaborar en la compra, almacenamiento y elaboración de la comida.
- Respetar la hora de la comida. Comer con tranquilidad, a buen ritmo y sin distracciones.
- Fijarse que los alimentos que consumen estén limpios y en buen estado.
- Comer de todo. Un alimento que no se ve tan rico, puede ser delicioso y beneficioso para su cuerpo.
- Comer 5 comidas al día (3 comidas principales y 2 refrigerios), así se completan los requerimientos nutricionales del día.
- El desayuno es la comida más importante del día, aporta energía suficiente para las actividades físicas y mentales de la mañana.





¡HOJO!

La niñez y la adolescencia son etapas clave para promover hábitos alimenticios saludables y actividad física. Con buenos hábitos es posible desarrollar un estilo de vida saludable, que ayude a prevenir el riesgo de: enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, desnutrición, diabetes, cáncer, entre otras.

¡Advertencia!

Los efectos de la malnutrición en la infancia son graves e irreversibles, pues los 1000 primeros días definen el desarrollo físico y mental para toda la vida.

Las personas que no están bien alimentadas carecen de la energía necesaria para trabajar o aprender y, a menudo, necesitan una atención médica constante, cuyos costos, en forma de potencial perdido y atención sanitaria, perjudican a la sociedad.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

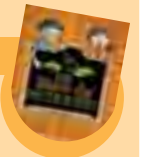
6 a 7 años

- Realizar la actividad de la página 7: Caos en el almuerzo.



8 a 9 años

- Realizar un diálogo: ¿Qué les gusta comer? ¿Qué problemas pueden tener si no se alimentan bien? ¿Qué pueden hacer para mejorar su alimentación en la casa y en la escuela?



10 a 11 años

- Realizar un diálogo: ¿Qué les gusta comer? ¿Son alimentos saludables? ¿Qué problemas pueden tener si no se alimentan bien? ¿Qué pueden hacer para mejorar su alimentación en la casa y en la escuela?



12 a 15 años

- Realizar un diálogo: ¿Crees que es importante comer con tranquilidad y sin distracciones? Sí o no, ¿por qué?



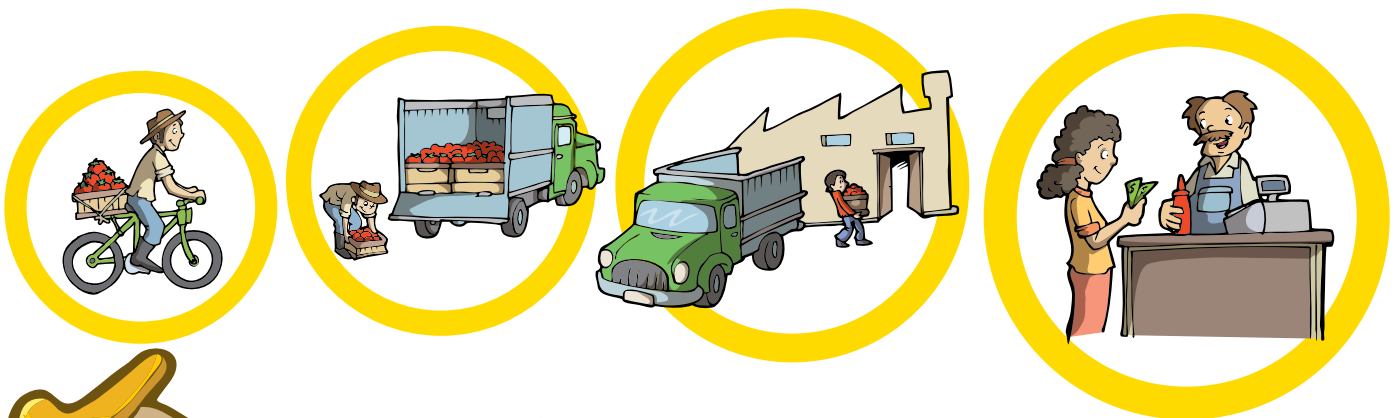
¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS? EL SISTEMA ALIMENTARIO

Mensajes clave

Todas las personas necesitamos suficientes alimentos saludables para satisfacer nuestras necesidades nutricionales y preferencias alimentarias, a fin de llevar una vida activa y sana.

Contar con estos alimentos depende de cómo se abastece de ellos una sociedad, es decir, de su Sistema Alimentario, cuyos actores principales son:

- Los productores de las materias primas con las que se elaboran los alimentos (agricultores, ganaderos y pescadores).
- La agroindustria, que transforma las materias primas en productos.
- La distribución (mayorista y minorista), que acerca los alimentos al consumidor.
- Los consumidores que compran los alimentos.



¡POJO!

Los sistemas alimentarios locales, como los huertos orgánicos familiares, son un medio para producir alimentos sanos, nutritivos e inocuos por nosotros mismos, y hacer los productos más accesibles.

¡Advertencia!

No todos los insumos químicos son malos; lo malo es su uso excesivo y sin conocimiento técnico.

Consejos para las niñas, niños y adolescentes

- Podemos colaborar en la construcción de un huerto orgánico familiar y tener nuestras propias frutas y verduras frescas.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

12 a 15 años

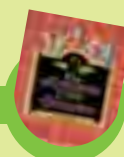
- Realizar la actividad de la página 8 y proponer el diálogo con las preguntas planteadas en dicha página.



8 a 9 años



10 a 11 años



- Leer con los niños y niñas el cómic "Cristian y las frutillas", página 7.
- Realizar la actividad de la página 8.
- Diálogo:
 - ¿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 se bloquean las carreteras?

MATERIAL DE APOYO:

Utilizar el afiche "¿Cómo se hace un huerto orgánico familiar?" para incentivar el cultivo en las familias.
Ver la *Guía de huertos orgánicos familiares*.

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.

La actividad física favorece el crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes.



¡OJO!

Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Cada grupo tiene diversos nutrientes que son necesarios para cumplir con las funciones del organismo.



Consejos para las niñas, niños y adolescentes

Para una buena salud, necesitamos comer alimentos de todos los grupos. Las *Guías Alimentarias del Ecuador* nos indican aquellos alimentos que deben ser evitados.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

6 a 7 años

- Realizar la actividad de la página 9: ¡A pintar!



8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 54: ¡A dibujar alimentos saludables!



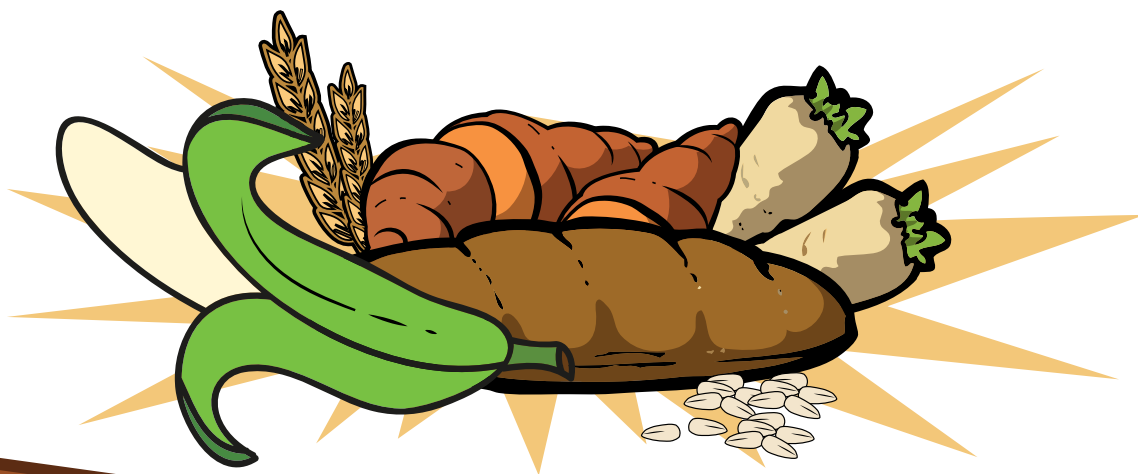
10 a 11 años

12 a 15 años

- Realizar un diálogo sobre la variedad, el equilibrio y la moderación.



EL GRUPO DE LOS CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS



Son la fuente principal de carbohidratos, que proporcionan la mayor energía para el cuerpo.

Cereales: trigo, arroz, maíz, avena, quinua, cebada, centeno.

Tubérculos: papa, yuca, camote, zanahoria blanca.

Plátanos: verde, maduro.

Mensajes clave

- Los cereales integrales son carbohidratos; sin embargo, al mantener todos sus nutrientes, son más saludables que los cereales refinados. Además, aportan: **proteínas** para construir tejidos; **vitaminas** (grupo B, E) y **minerales** (hierro, zinc), que mejoran las defensas contra las infecciones; **grasas saludables y fibra**.
- Ayudan a la digestión; contribuyen a evitar el estreñimiento.
- Contribuyen a la disminución del colesterol en la sangre, lo que favorece a mantener el corazón sano.
- Provocan una sensación de saciedad, lo que favorece a mantener un peso saludable.



¡OJO!

- La ingesta de cereales integrales debe estar acompañada del consumo de agua y actividad física durante el día.
- Los cereales refinados son blancos, los integrales son de color oscuro.

CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES



- Los cereales en el desayuno aportan hierro. Este mineral es necesario para el desarrollo de las células de la sangre, el funcionamiento del cerebro y la protección contra las infecciones.
- Los componentes (aminoácidos) de los cereales, que forman las proteínas, no son completos; por eso, deben combinarse con granos para complementarse. Los granos son: fréjol, habas, lenteja, garbanzo, etc.

¡Advertencia!

- La energía que nos dan los alimentos, si no se gasta a través de la actividad física, se convierte en grasa corporal.
- La deficiencia de hierro puede causar anemia, que conlleva trastornos del aprendizaje, problemas de memoria y disminución de la capacidad intelectual.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

8 a 9 años



10 a 11 años



- Los niños y niñas deben responder: ¿Cuál es la diferencia entre los cereales integrales y los cereales refinados?
- Realizar la actividad de la página 11: "Sopa de letras".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 23: "¡Prepara tus propias galletas de chocho!".

EL GRUPO DE LOS VEGETALES



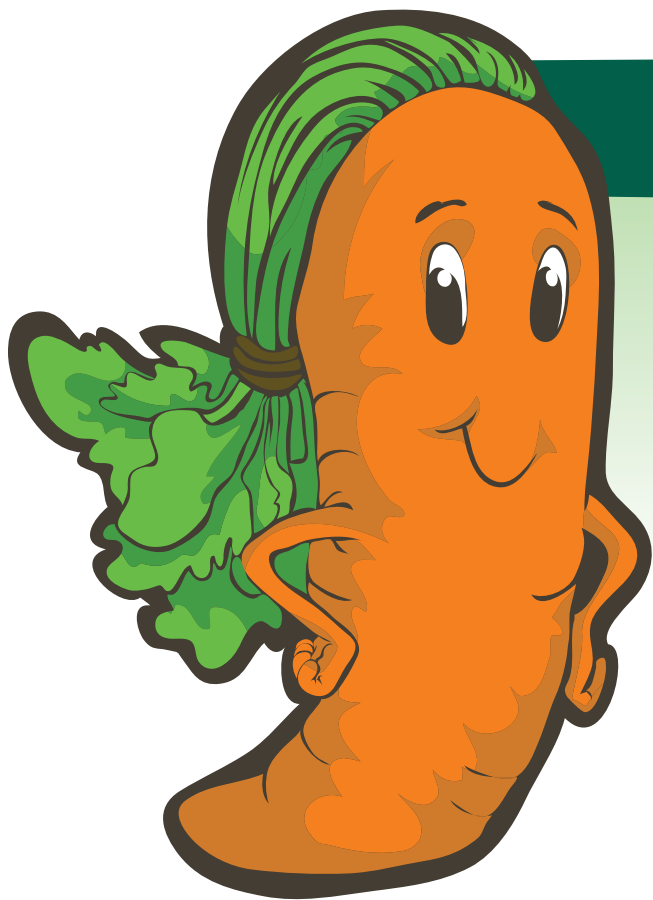
Los vegetales son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Son indispensables para el adecuado desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del organismo.

Mensajes clave

Los vegetales:

- Proporcionan vitaminas, como: **vitamina C**, que contribuye a la absorción del hierro; **vitamina A**, que ayuda al normal crecimiento y desarrollo, entre otras.
- Proporcionan minerales que constituyen parte de los tejidos, como: **el calcio**, que forma los huesos y dientes; **el hierro**, que forman la sangre, entre otros.
- Aportan con **fibra**, que ayuda a la digestión, a disminuir el colesterol y a mantener el corazón saludable.
- Los alimentos de hojas de color verde oscuro tienen hierro, que contribuye a prevenir la anemia.
- Ayudan a regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico.
- Facilitan la circulación sanguínea y actúan sobre la coagulación.





CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Comer, cada día, dos platos pequeños de vegetales crudos o cocidos.
- Las frutas que tienen vitamina C, como: limón, naranja, guayaba, frutillas y otras, ayudan a absorber el hierro de los vegetales de hojas verdes. Por eso, hay que añadir limón a las ensaladas.
- Los vegetales deben ser lavados correctamente antes de consumirlos, especialmente si no requieren cocción.
- El mejor método de cocción para conservar la mayor cantidad de nutrientes de los vegetales es al vapor.

¡Advertencia!

El cuerpo humano no produce los minerales que necesita para su funcionamiento, por esto es necesario comer vegetales; estos absorben los minerales de la tierra.



¡OJO!

Los vegetales de color amarillo y anaranjado (zanahoria, zapallo, pimiento) son fuente de vitamina A. Las hojas de color verde oscuro (espinacas, nabos y acelgas) aportan hierro.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

8 a 9 años



- Realizar la actividad de la página 13: "Une con líneas".

10 a 11 años



- Realizar la actividad de la página 13: "Los vegetales escondidos".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 13: "Los vegetales escondidos".

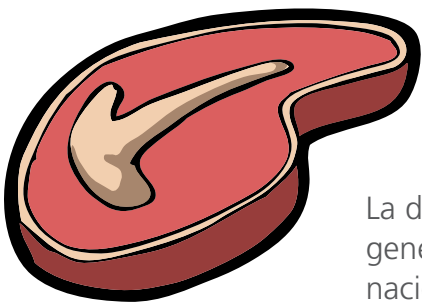
LA IMPORTANCIA DEL HIERRO



Son dos las fuentes de hierro: los alimentos de origen animal, como las carnes y el huevo, y los alimentos de origen vegetal como las hojas de color verde oscuro y los granos.

Mensajes clave

- El hierro es un nutriente esencial para el organismo. Este mineral participa en la formación de los glóbulos rojos de la sangre y en el transporte del oxígeno a todos los órganos del cuerpo.
- 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.
- El hierro obtenido de los alimentos de origen animal es absorbido con facilidad por el organismo. Al contrario, el hierro de los vegetales requiere de un facilitador para ser asimilado: la vitamina C, que se encuentra en frutas como limón, guayaba, naranja.

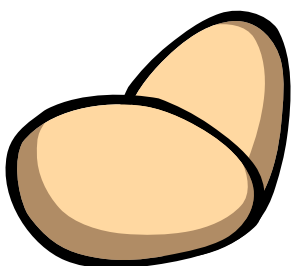


¡Advertencia!

La deficiencia de hierro es causa de anemia, enfermedad que generalmente se encuentra en mujeres embarazadas, recién nacidos y en niños y niñas.

Un niño o niña con anemia presenta:

- Cansancio extremo.
- Malestar físico.
- Irritabilidad.
- Problemas de aprendizaje (concentración disminuida).
- Retraso en el crecimiento y el desarrollo mental y psicomotor.





CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Comer alimentos ricos en hierro.
- Aprovechar mejor el hierro de los vegetales, consumiéndolos conjuntamente con alimentos ricos en vitamina C (ensalada aderezada con limón o naranja, o jugos de guayaba, tomate de árbol, etc.).
- Pedir a sus familiares que les lleven al médico si presentan síntomas de anemia.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 15: "¿Dónde está el hierro?".

10 a 11 años

- Realizar la actividad de la página 15: "Mi diario de alimentación".

12 a 15 años

- Realizar la actividad de la página 15: "Mi diario de alimentación".

SUGERENCIA:

Los niños y niñas pueden realizar un *collage* (tipo cartel) con recortes de alimentos ricos en hierro.

Materiales: Una cartulina, periódicos, revistas, tijeras y goma.

EL GRUPO DE LAS FRUTAS



Mensajes clave

- Las frutas son deliciosas y aportan gran variedad de vitaminas y minerales, sustancias necesarias para que el cuerpo aproveche los alimentos y para su correcto funcionamiento.
- Aumentan las defensas del organismo frente a las enfermedades.
- La vitamina C que proveen es un poderoso antioxidante, ayuda a la absorción del hierro y al normal funcionamiento del sistema inmunológico.
- Su contenido de 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.
- Tienen su propia azúcar, la fructosa.



CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Comer frutas en el desayuno.
- Llevarlas en la lonchera a la escuela.
- Comer frutas como refrigerio en la tarde.

¡Esto es consumir dulces naturales!



¡POJO!

- El plátano y la guayaba son fuentes de potasio, y ayudan a desarrollar los músculos y a mantener un crecimiento normal del cuerpo.
- Poseen cantidades mínimas de sodio, lo que permite que la presión sanguínea se mantenga normal.
- Los cítricos (naranja, mandarina, limón, toronja), la guayaba, el mango, los melones, las fresas, 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, contienen vitamina A.



¡Advertencia!

Todas las frutas deben lavarse cuidadosamente antes de consumirse, para evitar contraer enfermedades.



ACTIVIDADES



NIÑAS Y NIÑOS DE:

8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 17: "Travesura de frutas".

10 a 11 años

- Realizar la actividad de la página 17: "La feria de las frutas".
Materiales: Se requieren frutas diversas y utensilios para preparar una deliciosa ensalada.

12 a 15 años

- Realizar la actividad de la página 17: "La feria de las frutas".

SUGERENCIA:

Incentivar a los niñas, niños y adolescentes a consumir frutas en lugar de golosinas en su refrigerio.

FRUTAS Y VEGETALES: UN ARCO IRIS DE SABOR Y COLOR

FRUTAS

VEGETALES

SU APOORTE

BLANCO	Chirimoya Manzana Pera Plátano	Ajo Cebolla Coliflor	Ayudan a mantener adecuados niveles de colesterol y presión arterial.
AMARILLO	Mandarina Mango Naranja Papaya	Zapallo Pimiento amarillo Zanahoria	Contribuyen a un normal crecimiento y desarrollo; así como al buen funcionamiento de la visión y del sistema inmunológico.
ROJO	Cereza Frambuesa Frutilla Sandía	Pimiento rojo Rábano Tomate riñón	Ayudan a tener una mejor salud cardiovascular y a disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer.
VERDE	Aguacate Kiwi Uva verde	Brócoli Berro Espinaca Lechuga	Favorecen a una adecuada función y desarrollo del cerebro; ayudan a mantener una buena visión y a la formación de la sangre.
MORADO	Mora Ciruela Higo Uva negra	Col morada Remolacha Berenjena	Contribuyen a combatir el envejecimiento prematuro, ya que poseen importantes niveles de antioxidantes.

Mensajes clave

- Los vegetales y las frutas son alimentos muy importantes en la dieta diaria.
- Aportan vitaminas y minerales en cantidades significativas.
- El consumo de frutas y vegetales frescos hidrata el organismo, ya que su mayor componente es el agua.



¡OJO!

Cada fruta tiene vitaminas y minerales específicos según su color. Una comida con muchos colores significa que tiene muchos nutrientes.
5 AL DÍA: Cada día debemos consumir tres porciones de frutas y dos porciones de verduras frescas, para mantener una dieta sana y equilibrada.

CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Para asegurar el consumo de todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo requiere, se deben consumir frutas y vegetales de diversos colores a lo largo del día.



ACTIVIDADES



NIÑAS Y NIÑOS DE:

6 a 7 años



- Realizar la actividad de la página 11: "La canasta del color".

8 a 9 años



- Realizar la actividad de la página 20: "La canasta del color".

10 a 11 años

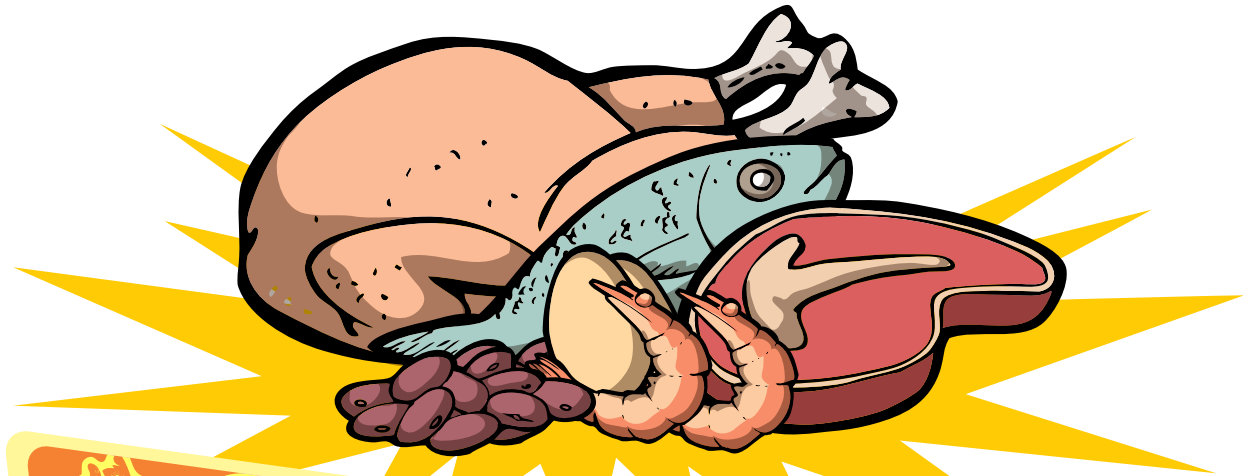


12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 20: "Superfrutas".

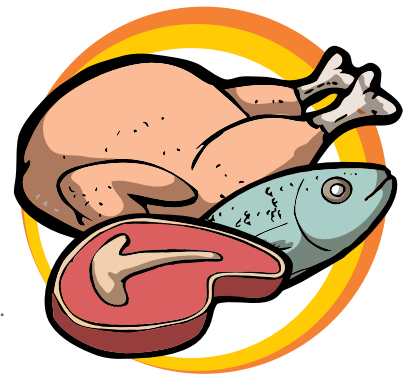
EL GRUPO DE LAS PROTEÍNAS



Este grupo de alimentos proporciona la mayor fuente de proteínas, sustancias imprescindibles para formar y mantener los músculos, la sangre, la piel y los huesos, así como otros tejidos y órganos del cuerpo.

Mensajes clave

- El consumo de alimentos ricos en proteínas es esencial para el buen funcionamiento del organismo. Estas son el único nutriente que tiene la función de formar cada uno de los órganos y tejidos del cuerpo.
- El consumo adecuado de proteínas es importante para asegurar el desarrollo, crecimiento y regeneración de los huesos, los músculos, la piel, etc. Además ayudan a formar las células sanguíneas y a transportar el oxígeno a todo el cuerpo.
- Los anticuerpos que participan en los procesos de defensa del organismo contra las enfermedades son proteínas.
- El grupo de las carnes también aportan hierro, zinc y vitaminas del complejo B, que son nutrientes que ayudan a la formación de la sangre.



¡Advertencia!

La deficiencia de proteínas en la dieta, principalmente en los tres primeros años de vida, causa problemas irreversibles como la desnutrición crónica, que afecta al desarrollo físico de los niños y niñas, pues su talla estará por debajo de los niveles normales para su edad, y también perjudica su capacidad mental.



¡POJO!

¿Dónde están las proteínas?

Se pueden encontrar 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, garbanzo.

CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Evitar el consumo de carne procesada y embutidos.
- Preferir la carne de aves y pescados.
- Preparar las carnes a la plancha, al horno y estofadas, para evitar consumir frituras todo el tiempo.



APRENDA A COMBINAR LOS CEREALES Y GRANOS



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

Mensajes clave

Al comer cereales y granos combinados, generamos una complementación de los nutrientes que forma una proteína. Para ello, se deben combinar dos porciones de cereales con una de granos. ¡Juntos son muy beneficiosos!



Funciones:

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



CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Las niñas, niños y adolescentes pueden poner en práctica 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.



¡Advertencia!

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

Recuerde

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.



¡OJO!

Los granos son deficientes en compuestos que los cereales tienen en gran cantidad, y viceversa, por lo que la combinación de estos dos grupos de alimentos es adecuada.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 23: "El restaurante".

10 a 11 años

- Realizar la actividad de la página 23: "¡Prepara tus propias galletas de chocho!".

12 a 15 años

- Realizar la actividad de la página 23: "¡Prepara tus propias galletas de chocho!".

Materiales: Esta actividad requiere ingredientes y un horno.

MATERIAL DE APOYO:

Utilizar el afiche "Aprende a combinar los cereales y los granos", para la explicación del tema.

EL GRUPO DE LOS LÁCTEOS



Dentro de este grupo se encuentran la leche y sus derivados: queso, bebidas lácteas, yogur, etc.

— Mensajes clave —

- 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.



CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Procurar tomar tres vasos de leche entera al día.
- Se pueden hacer deliciosas preparaciones con leche y frutas; también, saludables coladas de leche con avena, quinoa, máchica, plátano o zapallo; y sabrosas sopas, cremas y salsas.
- Incluir productos lácteos en el desayuno y en el refrigerio.
- Si existe intolerancia a la lactosa, se puede consumir leche deslactosada o bebidas vegetales (soya, almendra), chochos o ajonjolí, que también son ricos en calcio.

¡Advertencia!

Aunque la mantquilla, la crema, el queso crema y la crema agria son productos derivados de la leche, por su contenido pertenecen a la categoría de las grasas y los aceites.

¡OJO!



- Un vaso de leche = una tajada de queso.



- Un vaso de yogur = un vaso de leche.

ACTIVIDADES

NIÑAS Y NIÑOS DE:

8 a 9 años



10 a 11 años



- Realizar la actividad de la página 25: "El mensaje secreto".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 25: "La gran noticia".

EL GRUPO DE LAS GRASAS



Las encontramos en aceites de oliva, soya, maíz y girasol. También en el aguacate, aceitunas, frutos secos (almendras, maní, nueces, entre otros). Además, están presentes en el aceite de pescado y en pescados como: dorado, picudo, atún y sardinas. Finalmente, en la crema, mantequilla, margarina, manteca de cerdo o vegetal, queso crema y aderezos para las ensaladas, como la mayonesa.

Mensajes clave Las grasas saludables

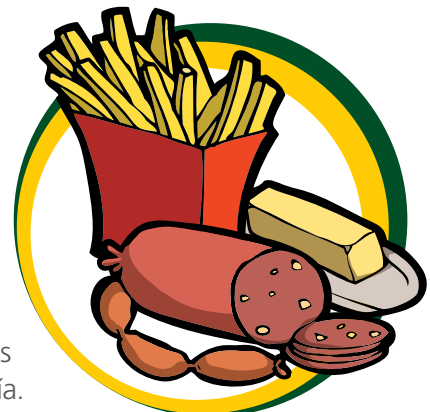
- Para mantener la salud, ayudar a reducir el colesterol malo (**LDL**) y tener un corazón sano, hay que utilizar las grasas saludables con moderación.
- Las grasas son una fuente importante de energía y ayudan a la absorción de ciertas vitaminas (**A, D, E y K**).
- También aportan **Omega 3**, que contribuye a la salud del corazón y el desarrollo del cerebro.
- Las grasas ayudan a mantener la temperatura corporal.



¡Advertencia! Las grasas no saludables

Si las consumimos en exceso, estas grasas pueden aumentar el colesterol malo y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y sobrepeso.

- **Grasas saturadas:** Las encontramos en mantequillas, manteca de chancho, embutidos, lácteos enteros, aceite de palma. Estas grasas no son malas, pero deben ser consumidas con moderación.
- **Grasas trans:** Resultan de procesos industriales para elaborar margarinas y mantecas vegetales; también se encuentran en apanados y frituras, y en productos de pastelería.





CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Recomendar a la familia no freír los alimentos y no reutilizar el aceite sobrante de las frituras.
- Es mejor cocinar al vapor, al horno o a la plancha; utilizar hierbas y especias, o limón, para mejorar el sabor de las comidas.
- Utilizar como aderezo para las ensaladas: aguacate o aceites vegetales (oliva, soya, girasol, maíz) para favorecer la absorción de vitaminas A, D, E, K.

¡OJO!

Es importante recordar que las grasas son muy beneficiosas: dan energía, ayudan a mantener la temperatura del cuerpo y protegen del frío.

ACTIVIDADES



NIÑAS Y NIÑOS DE:

8 a 9 años



10 a 11 años

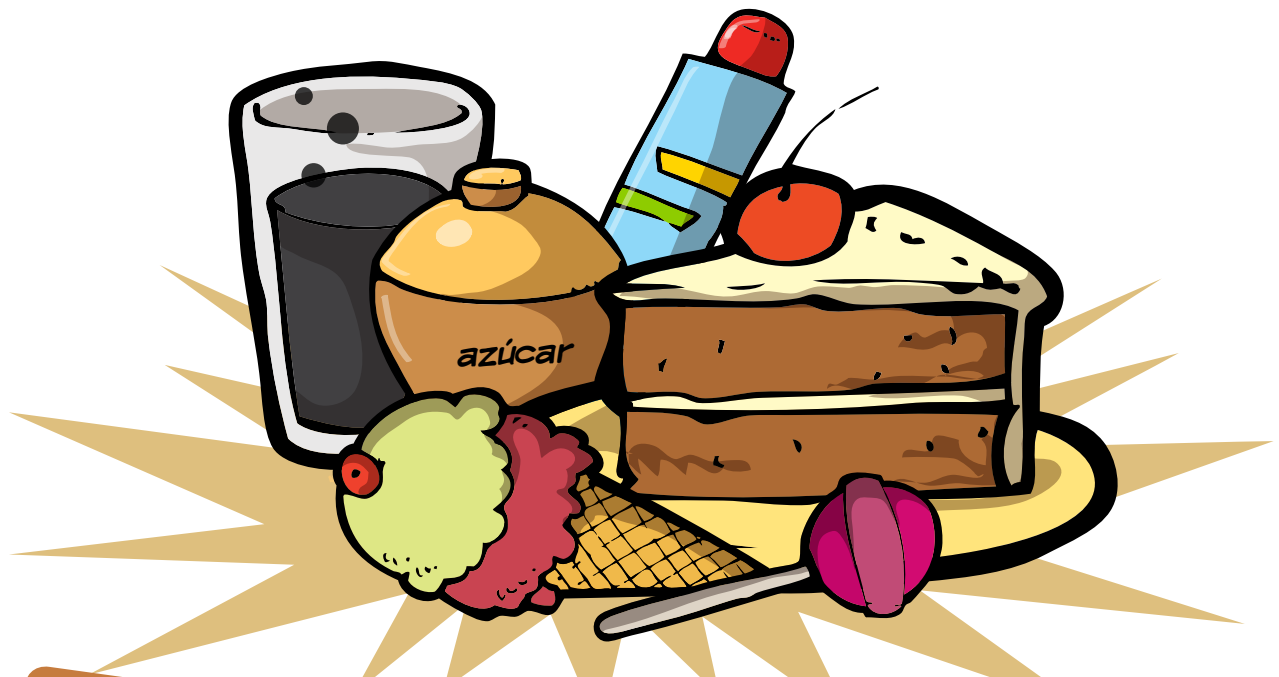


12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 27: "Súper crucigrama".
- Diálogo: ¿Por qué es recomendable no comer tantos alimentos fritos ni reutilizar el aceite de las frituras?

EL GRUPO DE LOS AZÚCARES



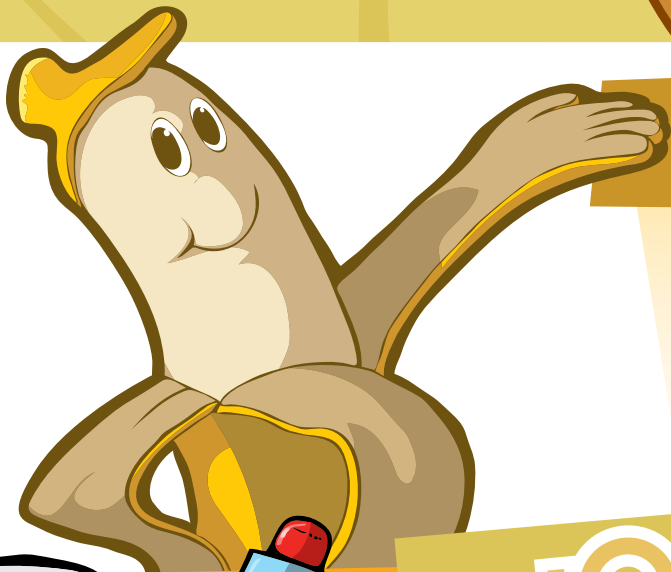
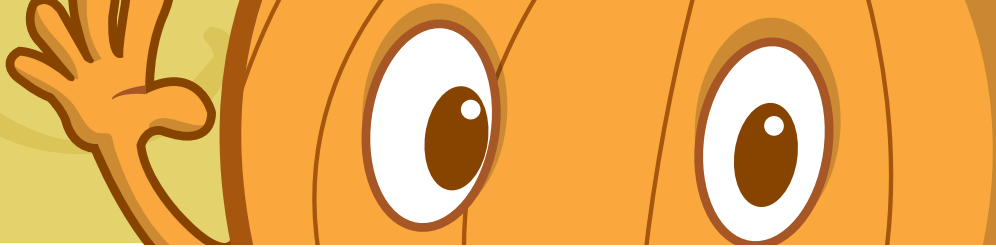
Los alimentos de este grupo únicamente aportan calorías vacías; por lo tanto, son pobres en otros nutrientes como: vitaminas, minerales y proteínas, de ahí que se deba limitar su consumo.

Pertenecen a este grupo: el azúcar común (blanca y morena), la miel y la panela.

Mensajes clave

- Este grupo de alimentos posee pocos nutrientes.
- 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.





CONSEJOS PARA LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Consumir este tipo de alimentos en escasa cantidad y no antes de las comidas principales.
- Disminuir el consumo de azúcar y los productos elaborados con esta (helados, pasteles, bebidas dulces, entre otros).

¡POJO!

El excesivo consumo de azúcar puede provocar en las niñas, niños y adolescentes:

- Estado de gran actividad.
- Dolor de estómago y náuseas.
- Mareo.



¡Advertencia!

- El alto consumo de estos alimentos puede causar aumento de peso en aquellas personas con vida sedentaria, que no gastan con actividad física el exceso de energía que han consumido.
- El azúcar que el organismo no utiliza para proveer energía puede guardarse como grasa y aumentar el riesgo de padecer algunas enfermedades como: diabetes, triglicéridos altos y enfermedades del corazón.
- Prefiere el consumo de frutas, ya que contienen azúcar natural.

ACTIVIDADES



NIÑAS Y NIÑOS DE:

6 a 7 años



8 a 9 años



10 a 11 años



- Realizar la actividad de la página 29: "Feria en el parque".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 29: "Elige lo saludable".

SUGERENCIA:

Los niños y niñas pueden realizar una mini obra de teatro (máximo 5 minutos), que muestre los efectos que tiene el azúcar en nuestro organismo.

EL DESAYUNO ES LA CLAVE PARA TENER UN BUEN DÍA

Mensajes clave

- 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.
- Un desayuno saludable, al ser la primera comida del día, es fundamental para la salud y el bienestar, porque aporta la energía y nutrientes necesarios para realizar las actividades diarias.
- Un buen desayuno proporciona varios beneficios:
 - Provee nutrientes importantes.
 - Equilibra la ingesta y distribución de calorías; optimiza el desarrollo corporal, y ayuda a obtener un mejor rendimiento físico y mental.
 - Favorece el consumo de proteínas, vitaminas, minerales y fibra.



Consejos para las niñas, niños y adolescentes

El desayuno debe ser balanceado y contener alimentos nutritivos, higiénicos y de buena calidad. Idealmente, debe tener:

- **Agua:** para satisfacer las necesidades de líquidos del organismo.
- **Cereales integrales:** para cubrir la demanda de energía.
- **Frutas:** para el aporte de fibra, vitaminas y minerales.
- **Carnes, lácteos o huevos:** para obtener proteínas, hierro y calcio, necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos.



¡Advertencia!

No se puede tener la energía necesaria en la escuela o en el trabajo si no se ha tomado un buen desayuno.

No desayunar es perjudicial para los niños, niñas y adolescentes. La capacidad de expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas se reducen.



¡OJO!

Los niños, niñas y adolescentes que desayunan adecuadamente lograrán:

- Mejorar el rendimiento escolar.
- Actitudes más positivas.
- Más energía.
- Una mejor alimentación.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

6 a 7 años



8 a 9 años



10 a 11 años



- Realizar la actividad de la página 13: "El desayuno está lleno de color y sabor".

- Realizar la actividad de la página 32: "Búsqueda en la escuela".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de la página 32: "Energía para el día".

¡Los niños, niñas y adolescentes que desayunan de forma saludable están mejor nutridos!



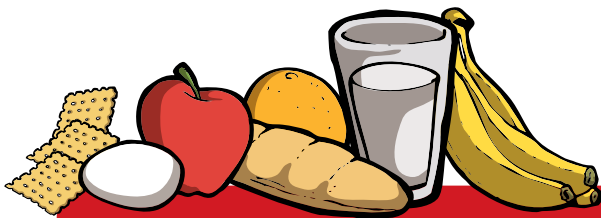
¡UNA LONCHERA RICA Y SALUDABLE!

Un refrigerio nutritivo es otra forma de satisfacer las necesidades nutricionales del niño, niña o adolescente, reponiendo la energía gastada en el aprendizaje y las actividades físicas. Su consumo mejora el rendimiento escolar y precautela su salud.

Mensajes clave

Un refrigerio saludable debe estar compuesto de:

- **Una porción de proteínas:**
Lácteos, carnes, huevo o proteína vegetal (leguminosas + cereales), que contribuyen al adecuado crecimiento de los niños y niñas.
- **Una o dos porciones de:**
 - **Frutas o vegetales:** manzana, plátano, durazno, zanahoria, apio, etc., que aportan fibra, vitaminas y minerales.
 - **Cereales:** pan integral, hojuelas de trigo o maíz, galletas integrales, etc., que aportan fibra (en el caso de ser integral) y energía.



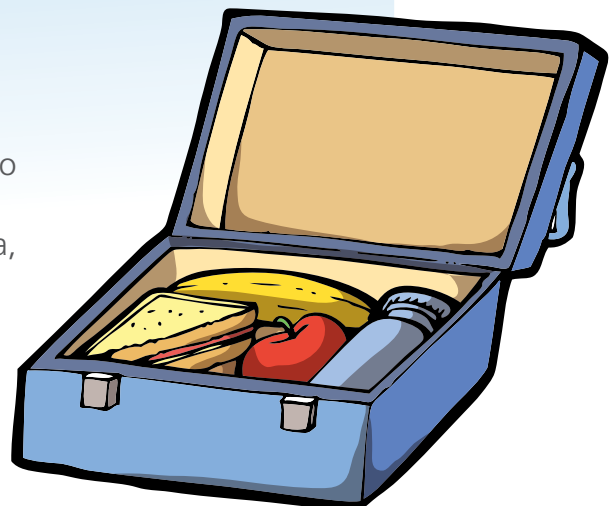
Siempre se debe incluir en la lonchera agua u otra bebida, para evitar la deshidratación.

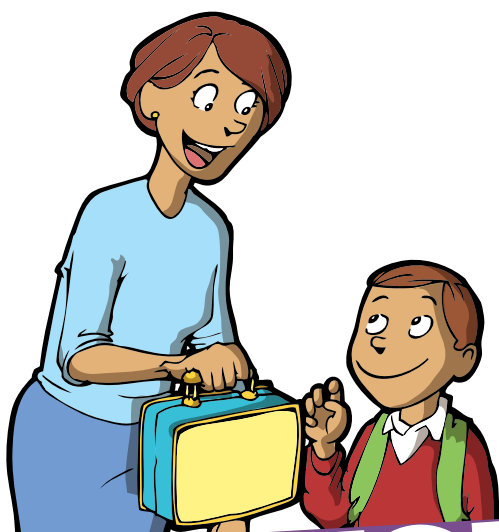
Consejos para las niñas, niños y adolescentes



Una lonchera nutritiva debe tener:

- **Alimentos frescos**, es mejor preferir alimentos de temporada y locales.
- **Alimentos agradables**, apetitosos y de fácil digestión.
- **Agua, jugos naturales o lácteos**, evitando bebidas gaseosas y con colorantes.
- **Variedad de alimentos** durante la semana, para asegurar el aporte de diversos nutrientes.
- **Recipientes prácticos**, limpios y seguros.





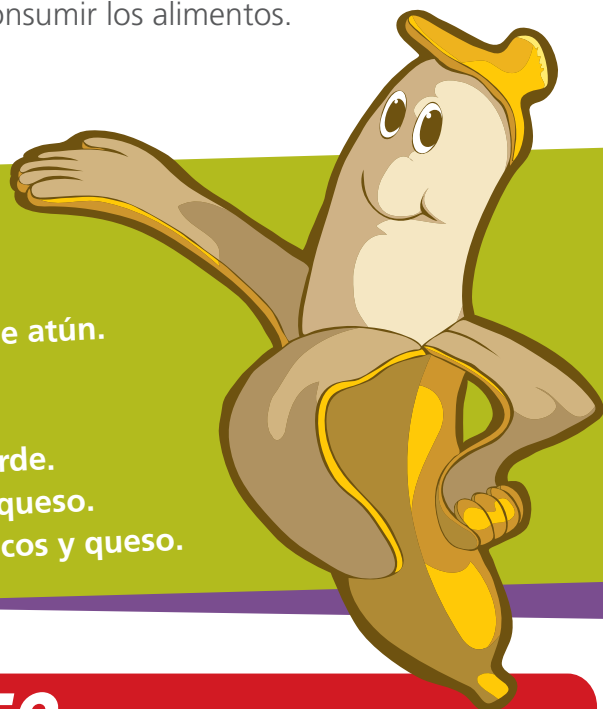
¡OJO!

¡Advertencia!

- Es mejor prescindir de productos que se descomponen fácilmente o requieren refrigeración.
- Reducir el consumo de alimentos con altos contenidos de sal, azúcar y grasa.
- La lonchera nutritiva nunca debe reemplazar al desayuno o al almuerzo.
- Los niños, niñas y adolescentes deben lavarse las manos antes de consumir los alimentos.

Una lonchera nutritiva puede contener :

- Chochos con tostado, avena y mandarina.
- Jugo de guayaba con quinua y sánduche de atún.
- Jugo de papaya, mote y queso.
- Plátano y sánduche de queso.
- Batido de frutilla en leche y tortillas de verde.
- Bebida de quinua con fruta y choclos con queso.
- Jugo de tomate de árbol, habas con mellocos y queso.



ACTIVIDADES

NIÑAS Y NIÑOS DE:

6 a 7 años

- Realizar la actividad de la página 15: "Ayuda a Carlitos y Gaby a llenar su lonchera".

8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 34: "Arma tu lonchera".

10 a 11 años

- Realizar la actividad de la página 34: "¡Comida nutritiva!".

12 a 15 años

- Realizar la actividad de la página 34: "¡Comida nutritiva!".

MATERIAL DE APOYO:

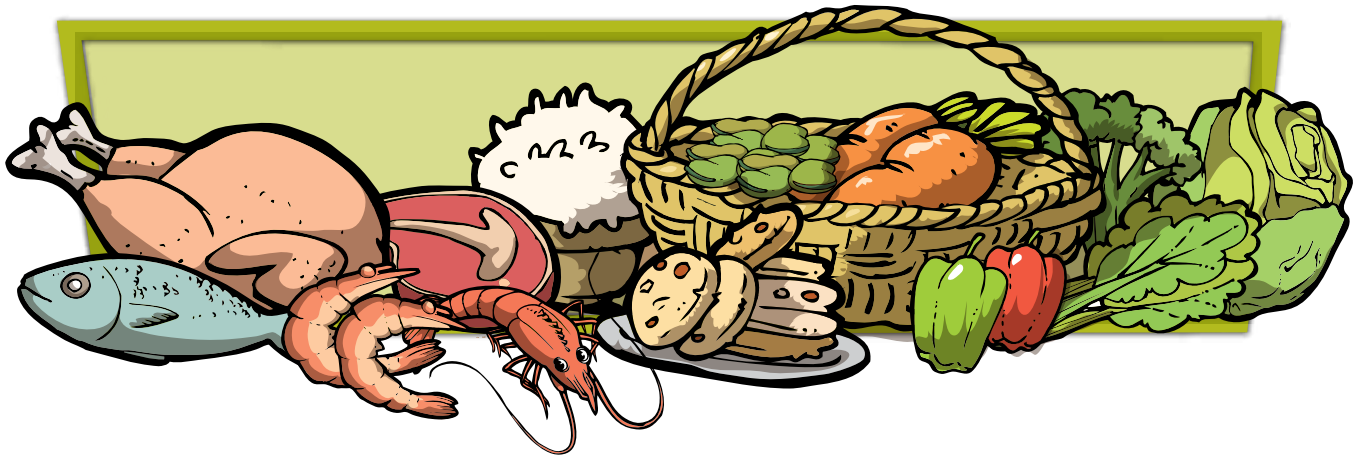
Utilizar el afiche sobre la "Lonchera saludable" para la explicación del tema.



LA MEJOR COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Podemos aprovechar mejor los alimentos que día a día comemos si los combinamos correctamente. Conozca las proporciones adecuadas que debe contener un plato saludable.

Mensajes clave



- Es necesario combinar correctamente los alimentos para que sean aprovechados por el organismo, con el fin de alcanzar el bienestar alimentario.
- Al armar un plato saludable deben tenerse en cuenta los principios de variedad, equilibrio y moderación de los alimentos, así recibiremos la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita para satisfacer los requerimientos nutricionales en cada comida.
- Para realizar la mejor combinación es importante conocer las proporciones adecuadas de cada uno de los alimentos que deben ir en el plato.



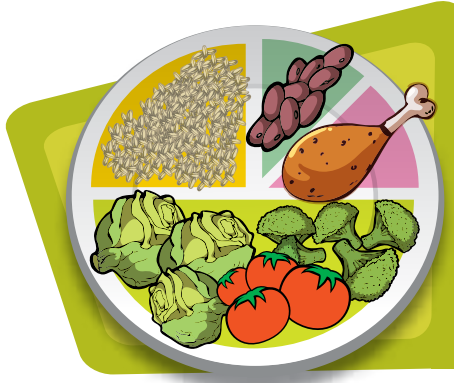
Consejos para las niñas, niños y adolescentes

Las siguientes combinaciones en su plato de comida son las más adecuadas:

Vegetales + cereales + proteínas

La mitad de su 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).

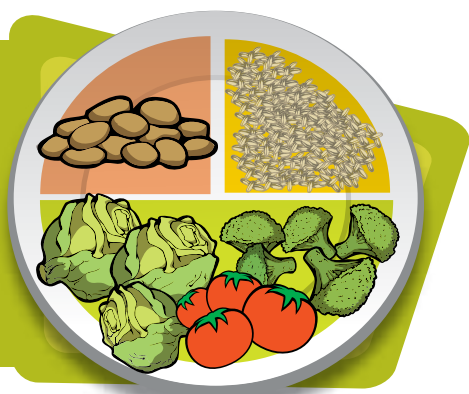




Vegetales + cereales + proteínas + granos

La mitad del plato debe tener vegetales. 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.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

8 a 9 años 

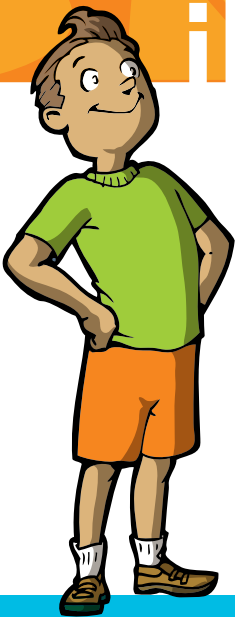
10 a 11 años 

12 a 15 años 

- Realizar la actividad de la página 36: "Súper chef".



¡POR UN ECUADOR BIEN ALIMENTADO!



Cada pueblo tiene su particular forma de alimentarse. De esta manera, una tradición cultural se construye de generación en generación. Recuperar y consumir los productos que alimentaron a nuestros pueblos por milenios significa conectarnos con la historia, construir identidad y volver a comprender lo que somos.

Con nuestros alimentos tradicionales podemos comer rico, nutritivo y barato:

Quinoa: Tiene alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas.



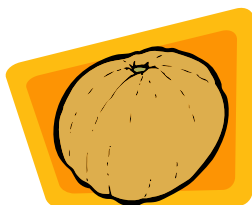
Chocho: Muy nutritivo. Posee proteínas, calcio, fósforo y vitaminas. Al mezclar una porción de chochos con dos porciones de tostado o chulpi, se logra una complementación proteica.

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 quinoa, con la ventaja de no tener la 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 regula la temperatura del cuerpo y estimula la digestión.



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

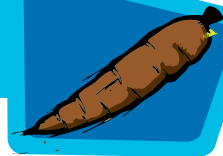


Meloco: Tiene un alto contenido hídrico (agua) y porcentajes de carbohidratos, por lo que es una buena fuente de energía.



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.

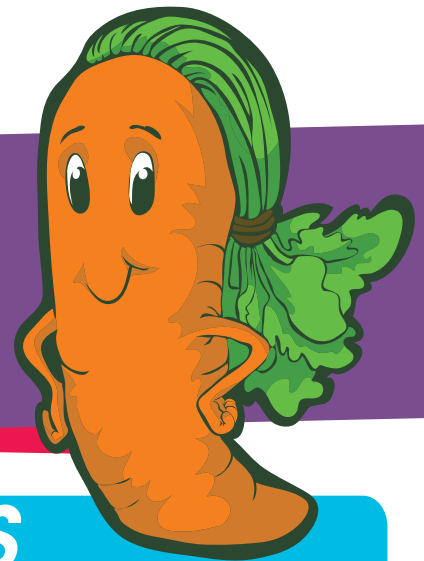


Tomate de árbol: Contiene vitamina A (ayuda al normal funcionamiento de la vista) y vitamina C. Es recomendable consumirlo crudo.

¡OJO!

La gastronomía fortalece la construcción de la identidad cultural; por eso, es importante fomentar el consumo de nuestros alimentos ancestrales.

Nuestros antepasados se alimentaron bien y vivieron en armonía con el medioambiente, ¡sigamos su ejemplo!



NIÑAS Y NIÑOS DE:

8 a 9 años



10 a 11 años



- Realizar la actividad de las páginas 38 y 39: "En el mercado".

12 a 15 años



- Realizar la actividad de las páginas 38 y 39: "En el mercado".

MATERIAL DE APOYO:

Utilizar el afiche "Por un Ecuador bien alimentado" para la explicación de la temática.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN SON LAS CLAVES PARA UNA VIDA SANA

Es muy importante que las niñas, niños y adolescentes se mantengan en actividad. Esto favorecerá que crezcan y se desarrollen fuertes y saludables.



Mensajes clave

Son muchos los beneficios de realizar actividad física regularmente:

BENEFICIOS

Biológicos

- Tener más energía.
- Mantener un peso saludable.
- Dormir mejor.
- Adquirir mejor resistencia física, movilidad articular y coordinación.
- Fortalecer los huesos y músculos.
- Aumentar la resistencia, mejorar la circulación, regular el pulso y disminuir la presión arterial.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Prevenir enfermedades como: diabetes, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad.

Psicosociales

- Aumentar la autoestima.
- Incrementar la sensación de bienestar.
- Ayudar a mejorar las relaciones con la familia y amigos.
- Evitar el aburrimiento.
- Fomentar una actitud positiva.
- Mejorar la capacidad de aprendizaje.

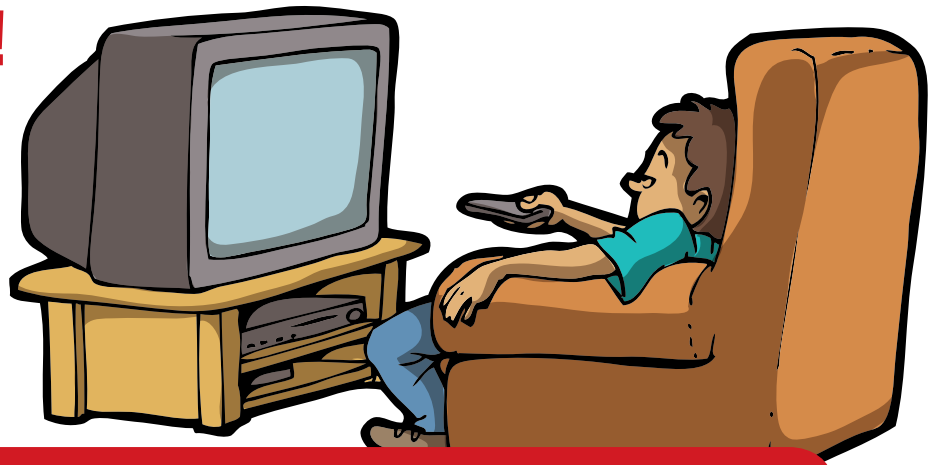
¿Qué pasa dentro de nuestro cuerpo cuando se realiza actividad física constantemente?

- Aumenta la cavidad del corazón y este se fortalece.
- Aumenta la entrada de aire a los pulmones.
- Se elimina sustancias de desecho a través del sudor.
- Se purifica la sangre.
- La digestión es activada.
- Se tonifica el sistema nervioso favoreciendo al equilibrio emocional.



¡Advertencia!

Es importante limitar el tiempo que niñas, niños y adolescentes pasan frente al televisor, la computadora y los juegos de video.



Consejos para las niñas, niños y adolescentes

La actividad física es la energía total que se consume por cualquier movimiento del cuerpo.

Por lo tanto, no se limita al deporte ni a ejercicios fuertes o intensos, puede ser:

- Visitar museos, zoológicos o parques.
- Jugar con una cuerda para saltar, pelota, patines, hula-hula, bicicleta.
- Disfrutar en familia de actividades como nadar, caminar, bailar, pasear a la mascota.
- Compartir las tareas en casa.



IDEAS QUE PUEDEN AYUDAR

Los personas adultas pueden favorecer la práctica de actividad física de las niñas, niños y adolescentes en el entorno escolar y familiar:

- Probando y combinando diferentes actividades.
- Compartiendo con ellos la actividad física.
- Fomentando los deportes de grupo.
- Desarrollando competencias sanas.
- Facilitando que tengan ratos de juego activo y juego libre.
- Planeando actividades para toda la comunidad.
- Dando apoyo y ejemplo.




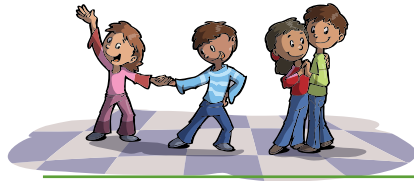



¡SIGAMOS JUNTOS HACIA EL CAMBIO CON UNA EDUCACIÓN FÍSICA PLANIFICADA Y PARTICIPATIVA!

La adecuada planificación curricular de la actividad física permitirá lograr aprendizajes significativos y alcanzar los fines y metas planteadas en beneficio de la salud de los niños, niñas y adolescentes del país.

Debemos lograr que la actividad física forme parte integral de la educación a nivel escolar, y que esta sea planificada y desarrollada, de manera lúdica y participativa, entre nuestros alumnos.

GUÍA DE PLANIFICACIÓN EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

BLOQUES	ACTIVIDADES GENERALES	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS
Movimientos naturales 	Correr. Saltar. Lanzar objetos. Nadar.	Carrera de velocidad. Carrera con obstáculos. Variaciones de saltos. Lanzamiento a distancia. Movimientos en agua.
Juegos 	Juegos pequeños. Juegos grandes. Juegos con ideas.	Juegos populares, tradicionales o nuevos, como: rayuela, saltar la cuerda, etc. Juegos para ganar puntos.
Movimiento y materiales 	Movimientos a manos libres. Movimientos con instrumentos sencillos. Movimientos en aparatos.	Movimiento con material reciclado o adquirido. Rodadas. Roles. Equilibrio.
Movimiento expresivo 	Movimiento y ritmo. Danza, baile y ronda. Expresión corporal.	Gimnasia rítmica. Danzas folklóricas y bailes. Relajamiento y lenguaje corporal.
Formación y salud 	Movimientos formativos. Movimiento y salud. Movimiento y naturaleza.	Ejercicios con implementos. El cuerpo humano. Prácticas de aseo. Primeros auxilios básicos. Juegos en la naturaleza.

¡La actividad física en las niñas, niños y adolescentes cultiva la formación de valores morales y sociales!



¡Mientras exista la actividad física, jamás faltará la salud!

Con la aplicación diaria de la actividad física se logra:

- Desarrollar la resistencia.
- Desarrollar la velocidad de reacción.
- Incrementar la flexibilidad corporal.
- Desarrollar y aumentar la fuerza.

¡HAZ 60 DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA!

MINUTOS

SUGERENCIA:

Crear un circuito de actividades con pelotas, obstáculos, colchonetas, etc., con el fin de motivar la actividad física. Incentivar el consumo de agua mientras estas se realizan. No olvides llevar tu tomatodo para evitar el uso de plásticos.



ACTIVIDADES

NIÑAS Y NIÑOS DE:

6 a 7 años

- Realizar la actividad de la página 20: "Mis actividades físicas favoritas".

8 a 9 años

- Desarrollar el juego de las páginas 42 y 43: "Mañana deportiva".
- Realizar actividad física en el patio de la escuela o en el parque.

10 a 11 años

- Desarrollar el juego de las páginas 42 y 43: "Actívate".

12 a 15 años

- Desarrollar el juego de las páginas 42 y 43: "Actívate".

MATERIAL DE APOYO:

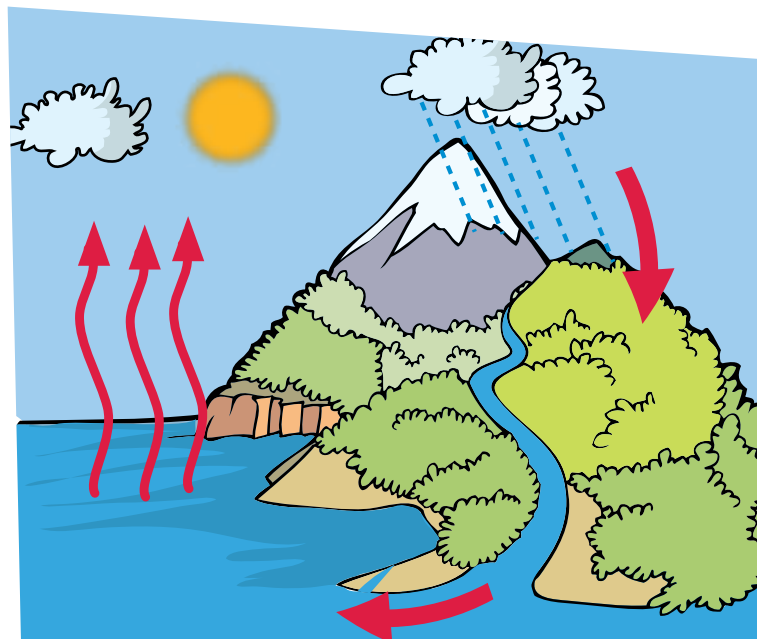
Utilizar el afiche "¡Actividad física!" para la explicación de la temática.

¡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 los seres humanos.

Por esto... ¡cada gota cuenta!

Mensajes clave

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.
- 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.





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.

Las niñas, niños y adolescentes deben tomar de 6 a 8 vasos de agua segura al día... ¡Sin falta!

¿Qué agua debemos tomar?

El agua puede contener muchos microorganismos que provocan enfermedades. No toda el agua que vemos 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. He aquí algunos consejos:



¡Para tomar agua limpiécita!

Hervir el agua por unos diez minutos, enfriar, remover y ya está lista para beber. Evitar que se ensucie tapando bien la olla.



Consejos para las niñas, niños y adolescentes

Toma solo agua hervida o purificada. El agua hervida puede tener un sabor distinto. Únicamente debes removerla un poco para que recupere su frescura.

Recuerda utilizar recipientes limpios y secos. Además, tus manos también deben estar limpias.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

6 a 7 años

- Realizar la actividad de la página 25:

“¡Sigamos el curso del agua!”.

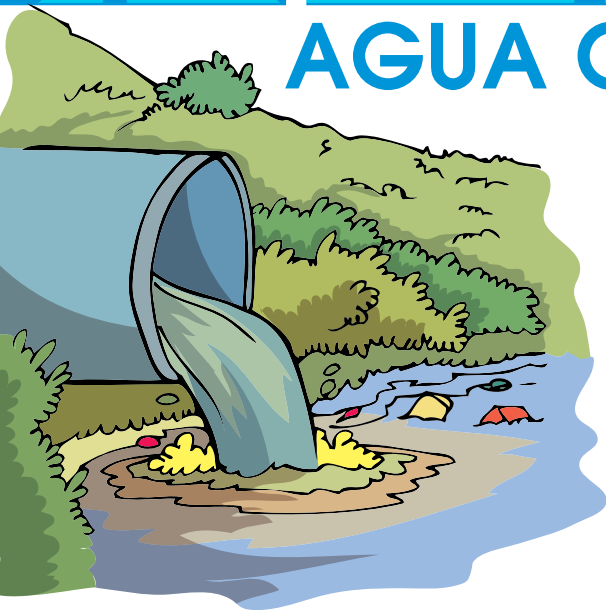
8 a 9 años

12 a 15 años

10 a 11 años

ACTIVIDADES

¡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.



Mensajes clave

- 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; y, si no se recibe un adecuado tratamiento, pueden ocasionar la muerte.
- 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, no arrojando basura.
- 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.



¡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 llenaría una cubeta de por lo menos 80 litros?

Consejos para las niñas, niños y adolescentes



No jugar con la manguera.



En la ducha, cerrar la llave mientras se enjabona. Se ahorrarán casi 20 litros de agua por minuto.



Cerrar la llave mientras se lava los dientes. Lavarlos tres veces al día y es mucho mejor si se usa un vaso con agua. Si se deja la llave abierta, se desperdician entre 5 y 10 litros de agua en apenas 3 minutos.



El agua que se usa para lavar las frutas y verduras debe ser potable, y puede utilizarse luego para regar las plantas.



Cerrar la llave mientras se enjabonan los platos o se lava la ropa. Si se deja la llave abierta se desperdician 100 litros de agua.



Lavar el carro, la vereda o el patio, con balde, ¡no con manguera!



Colocar una botella de 1 litro con agua, en el tanque del inodoro, esto ayudará a ahorrar un litro de agua por cada descarga sin perder la presión necesaria.



¡Si no desperdicias agua, proteges a nuestro planeta!

MATERIAL DE APOYO:

Utilizar el afiche "¡Qué importante es la limpieza!" para la explicación de la temática.

ALIMENTOS LIMPIOS. ALIMENTOS SANOS

Mensajes clave

Los alimentos que comemos deben estar limpios. Si no los lavamos perfectamente, podemos contraer muchas enfermedades.

Antes de preparar los 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.

Consejos para las niñas, niños y adolescentes

Para que los alimentos se conserven limpios, los niños, niñas y adolescentes deberán lavarse las manos antes de consumirlos.

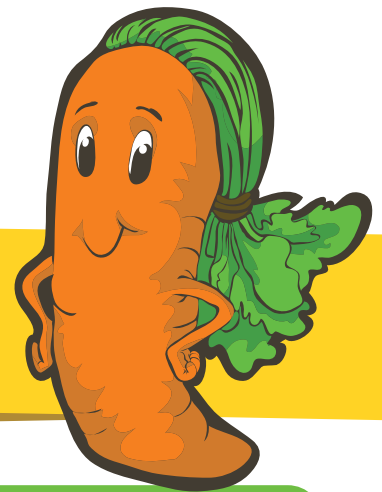


¡Advertencia!

Si algún alimento no tiene buen olor o sabor, hay que desecharlo. No se debe comer platos preparados en lugares que no estén perfectamente limpios. Todos los alimentos que consumimos deben ser preparados higiénicamente.

¡OJO!

Es necesario guardar los alimentos en lugares seguros, como la refrigeradora, o utilizar recipientes limpios y cubiertos para evitar que los alcancen insectos o roedores.



NIÑAS Y NIÑOS DE:

ACTIVIDADES

8 a 9 años

- Realizar la actividad de la página 52 y 53: "Caos en la cocina".



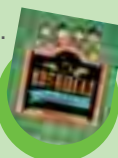
10 a 11 años

- Realizar la actividad de la página 52 y 53: "Encuentra la cocina más limpia".



12 a 15 años

- Realizar la actividad de la página 52 y 53: "Encuentra la cocina más limpia".



EN RESUMEN:

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



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



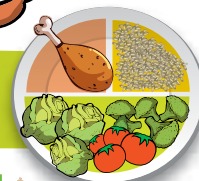
Combinar dos porciones de cereales con una porción de granos, para que disfrutes de un plato de alto valor nutritivo.



Moderar el consumo de embutidos y conservas.



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



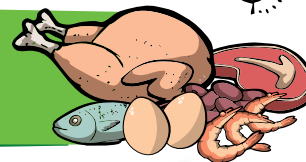
Consumir alimentos ecuatorianos como: quinua, amaranto, chocho, máchica, zapallo, camote, melloco y uvilla. Son muy nutritivos y deliciosos.



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, 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.





- CERVERA, Pilar; Alimentación y Dietoterapia; McGraw – Hill; 4ta. Edición; México, 2004.
- FREIRE W. B. Y COLS., MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA/INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS Y CENSOS; Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resumen Ejecutivo. Tomo I; Ecuador; 2013. ENSANUT-ECU 2011-2013.
- FUNDACIÓN ARGENTINA CONTRA LA ANEMIA; ¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo?; www.fundanemia.org.ar/info_consecuencias.htm
- GALARZA, Mariana; El poder de la comida; Imprenta Noción; Ecuador; 2002.
- INIAP; Publicaciones; Biblioteca digital; www.iniap.gob.ec
- INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS; Los Colores de las Salud; Chile; 2016.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR Y ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA; Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. GABA-ECU 2018; Ecuador; 2018.
http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR; Introducción a la Guía de Actividad Física dirigida al Personal de Salud I y II; Ecuador; 2010.
<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones/dnn/archivos/INTRODUCCION%20A%20LA%20GUIA%20DE%20ACTIVIDAD%20FISICA%201.pdf>
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA y MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR; Guía de alimentación y nutrición para docentes; Ecuador; 2017.
- MINISTERIO DEL DEPORTE DEL ECUADOR.
deporte.gob.ec
- MUNICIPIO DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO – SECRETARÍA DE SALUD; Manual de promoción de seguridad alimentaria, alimentación y nutrición; Quito; 2018.
- OBSERVATORIO DE LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA, OBSERVATORIO SOCIAL DEL ECUADOR y UNICEF; Estado de los Derechos de la Niñez y la Adolescencia en el Ecuador 2005; Quito; 2006.
- OMS; Temas de salud; Agua.
<https://www.who.int/topics/water/es/>
- UNITED STATE DEPARTMENT OF AGRICULTURE; Choose my plate.
www.choosemyplate.gov/
- www.5aldia.com/ www.5aldia.cl
- YÉPEZ, Rodrigo; Capítulo “Obesidad” en el libro La equidad en la mira: La salud pública en Ecuador durante las últimas décadas; Versión digital; 2007.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 



Para un Ecuador
mejor nutrido