

“QUÉDATE EN CASA” PARA NIÑOS Y NIÑAS

con

ELIGE VIVIR SANO



Ministerio de
Desarrollo
Social y
Familia

Gobierno de Chile

Elige
vivir
sano



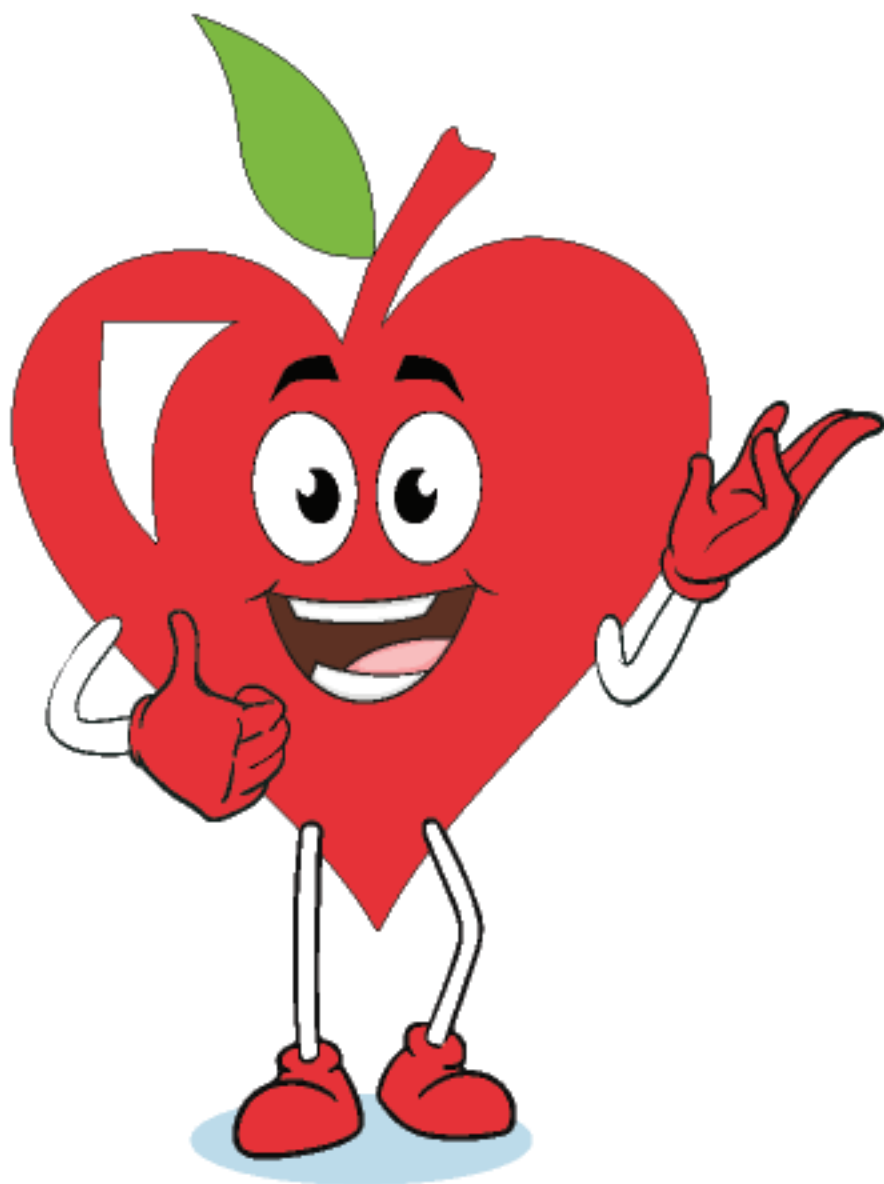
ESTE BITÁCORA PERTENECE A:

Nombre:

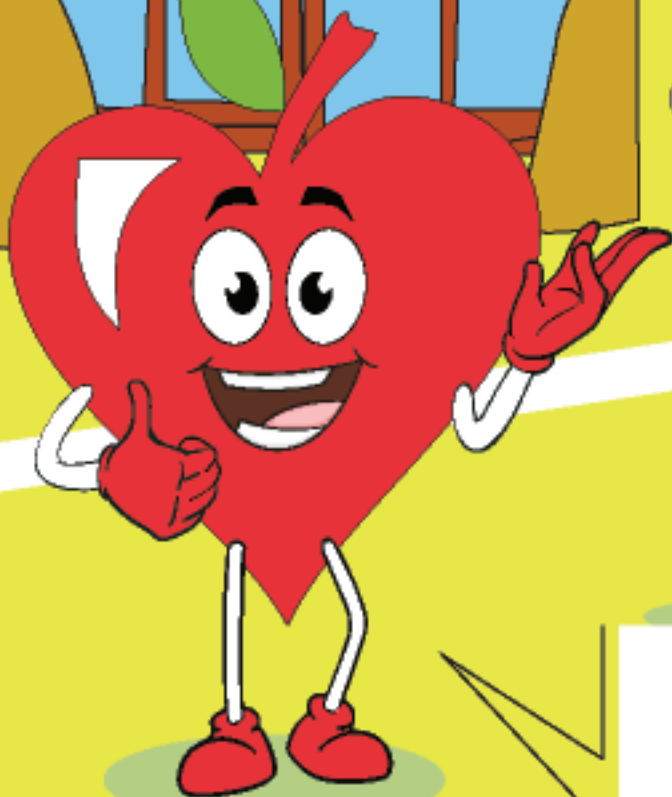
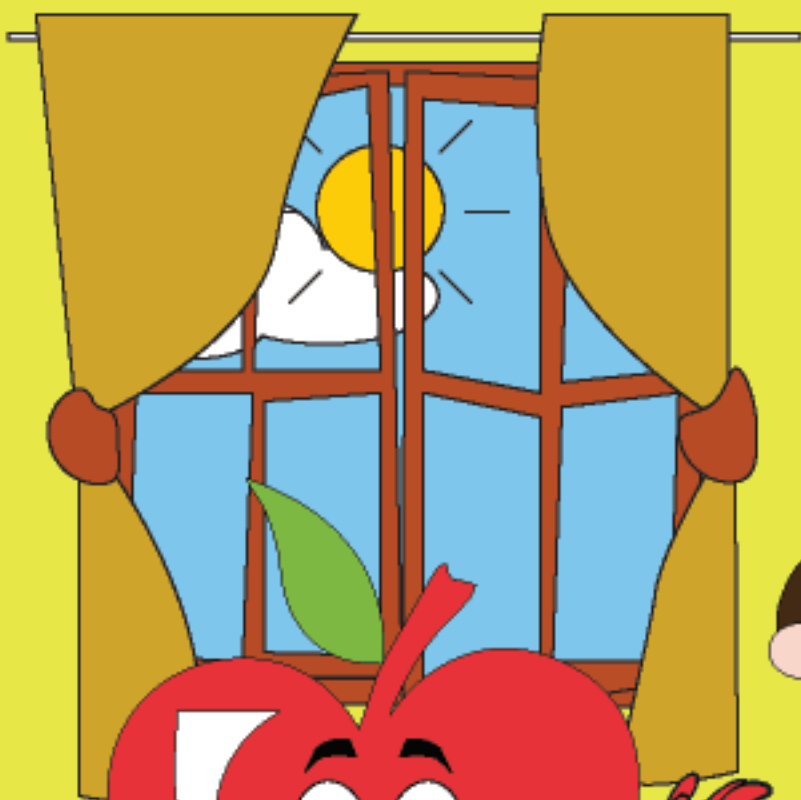
Edad:

Establecimiento:

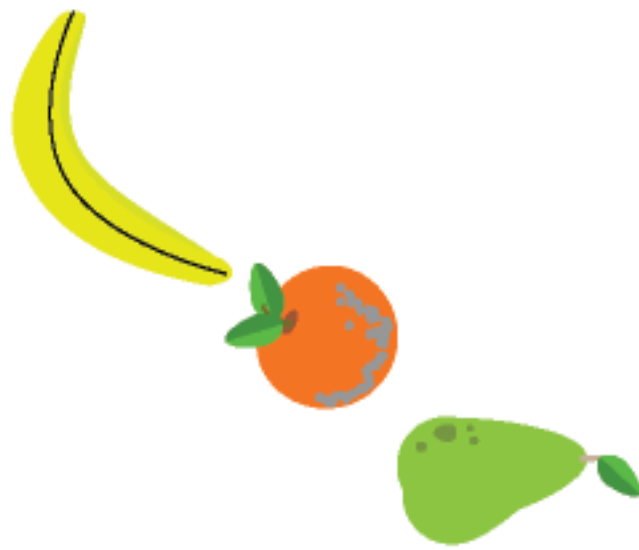
Fruta o verdura preferida:



¡Hola!
Soy Vitalito.
Te acompañaré este
tiempo y juntos
realizaremos distintas
actividades.
¡Espero que te gusten!



Mis amiguitos te
ayudarán a hacer las
actividades y nos
acompañarán en esta
aventura en casa....



Índice

Desayuno

Almuerzo

Once

Cena

Dormir

Actividades con figuras recortables
para pegar

Actividades

Juegos y ejercicios



Recomendaciones de uso

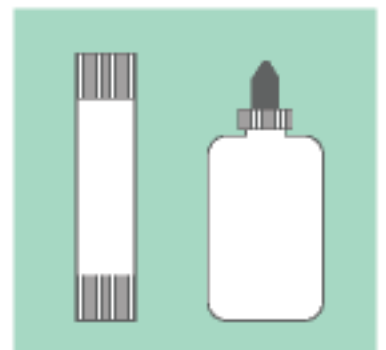
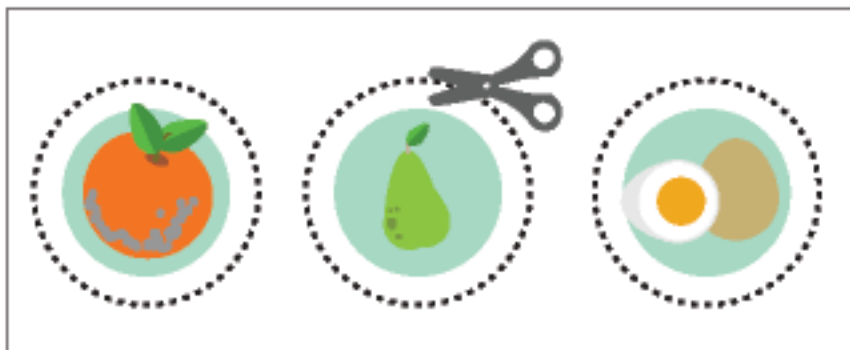
La bitácora tiene hojas
con figuras recortables.

Debe usar

tijeras + pegamentos.

IMPORTANTE

Pide ayuda para recortar
cada uno de las figuras
recortables



Contenidos

Tendremos imágenes a todo color para que pegues tus figuras recortables para

Desayuno
Almuerzo
Once
Cena

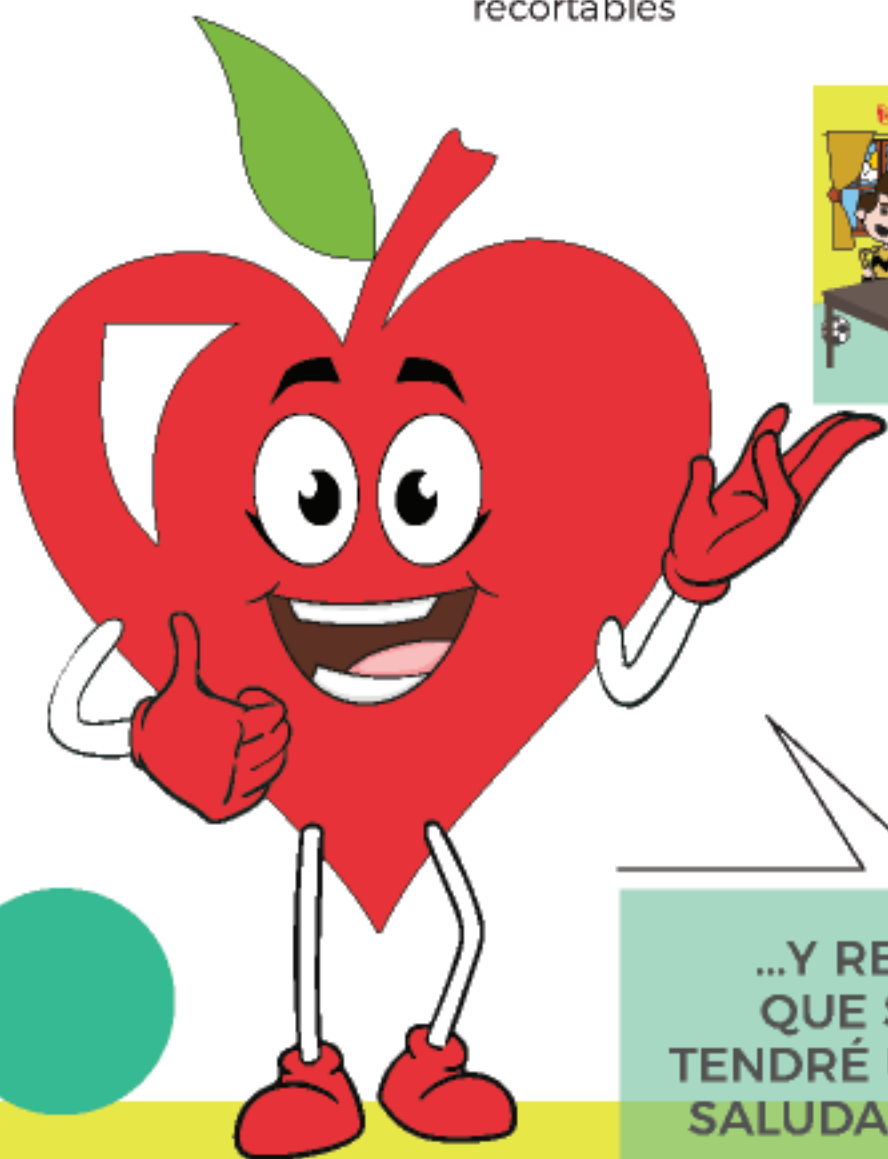
Tendremos actividades en blanco y negro para colorear y hacer juegos y ejercicios saludables

Actividades en papel

Ejercicios en casa



figuras recortables



...Y RECUERDA
QUE SIEMPRE
TENDRÉ UN CONSEJO
SALUDABLE PARA TI

ACTIVIDAD 1

Cuando te levantes
cepíllate los dientes

Te ayudará a tener unos
dientes poderosos y
firmes para comer.



RECUERDA
CEPILLARTE
LOS DIENTES
DESPUÉS DE
CADA
COMIDA

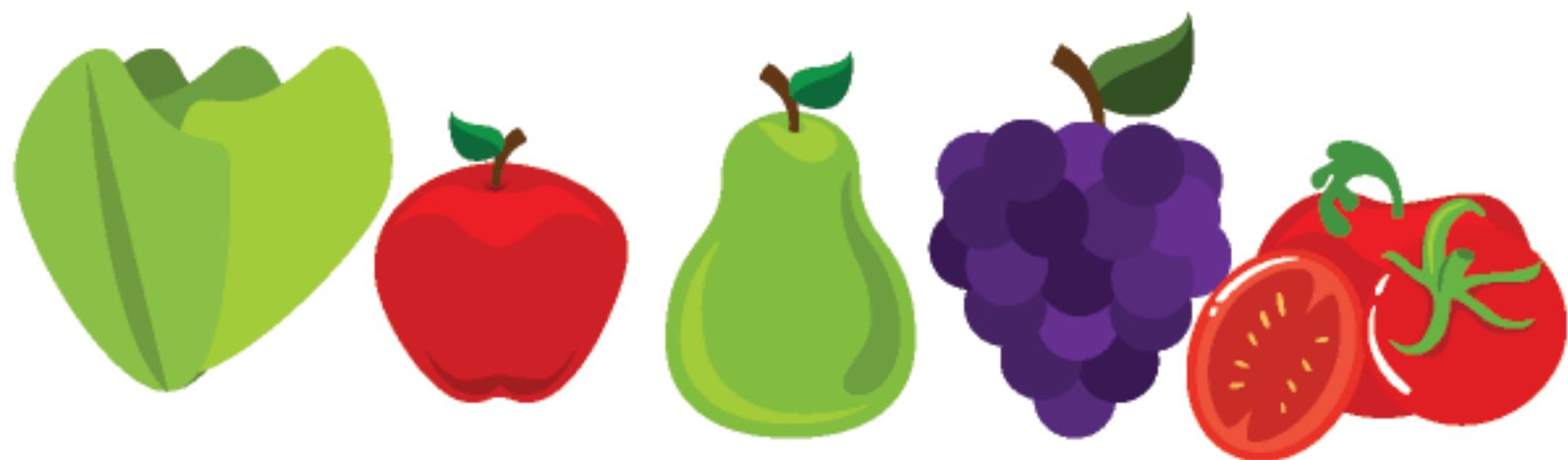
DESAYUNO

Pega
tu
desayuno
saludable



RECOMENDACIÓN

Recuerda comer
3 verduras
y 2 frutas
cada día.



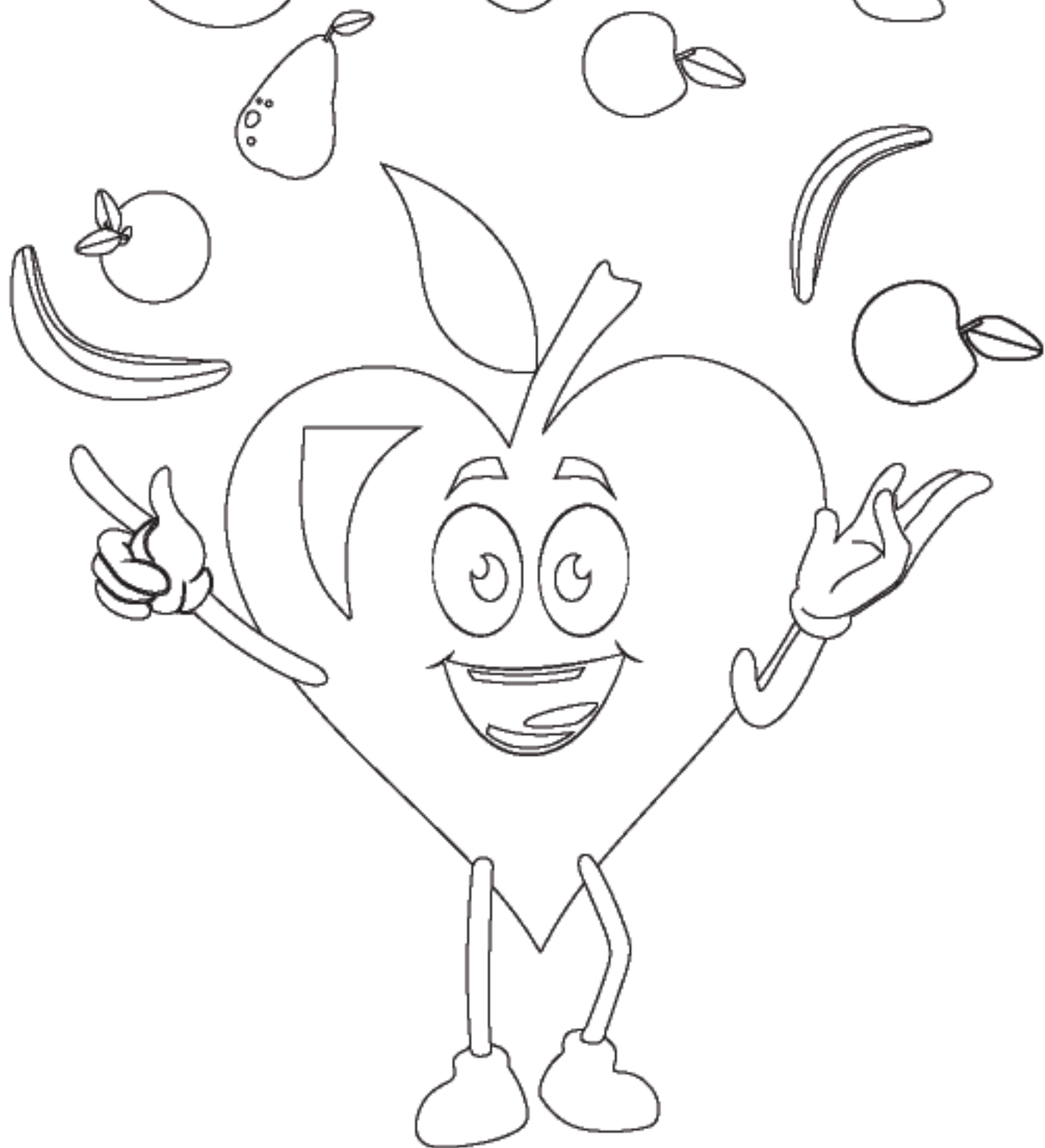
IMPORTANTE

Incluye en tu desayuno un lácteo
descremado, una fruta y cereales
sin azúcar o un sandwich
saludable que puede tener
huevo, queso o palta.



PIÑATEMOS A VITALITO

Tiempo
de
colorear



ENCUENTRA LAS FRUTAS

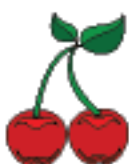


Encierra con un círculo usando un lápiz de **color rojo** todas las frutas que encuentres en esta página

ENCUENTRA LAS VERDURAS



Encierra con un círculo usando un lápiz de **color azul** todas las verduras que encuentres en esta página



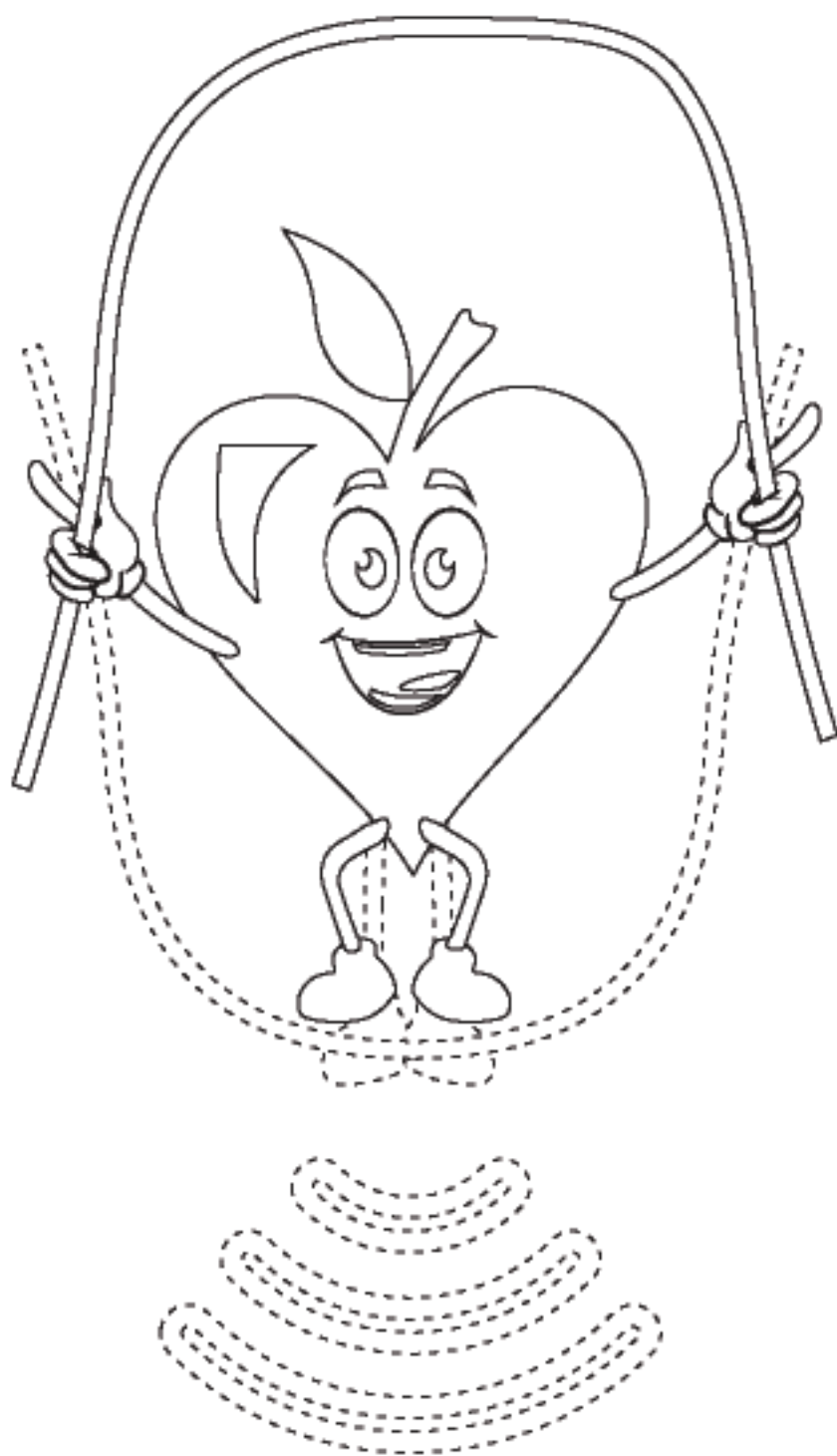
Elije
frutas y verduras
de distintos
colores
cada día



JUEGOS

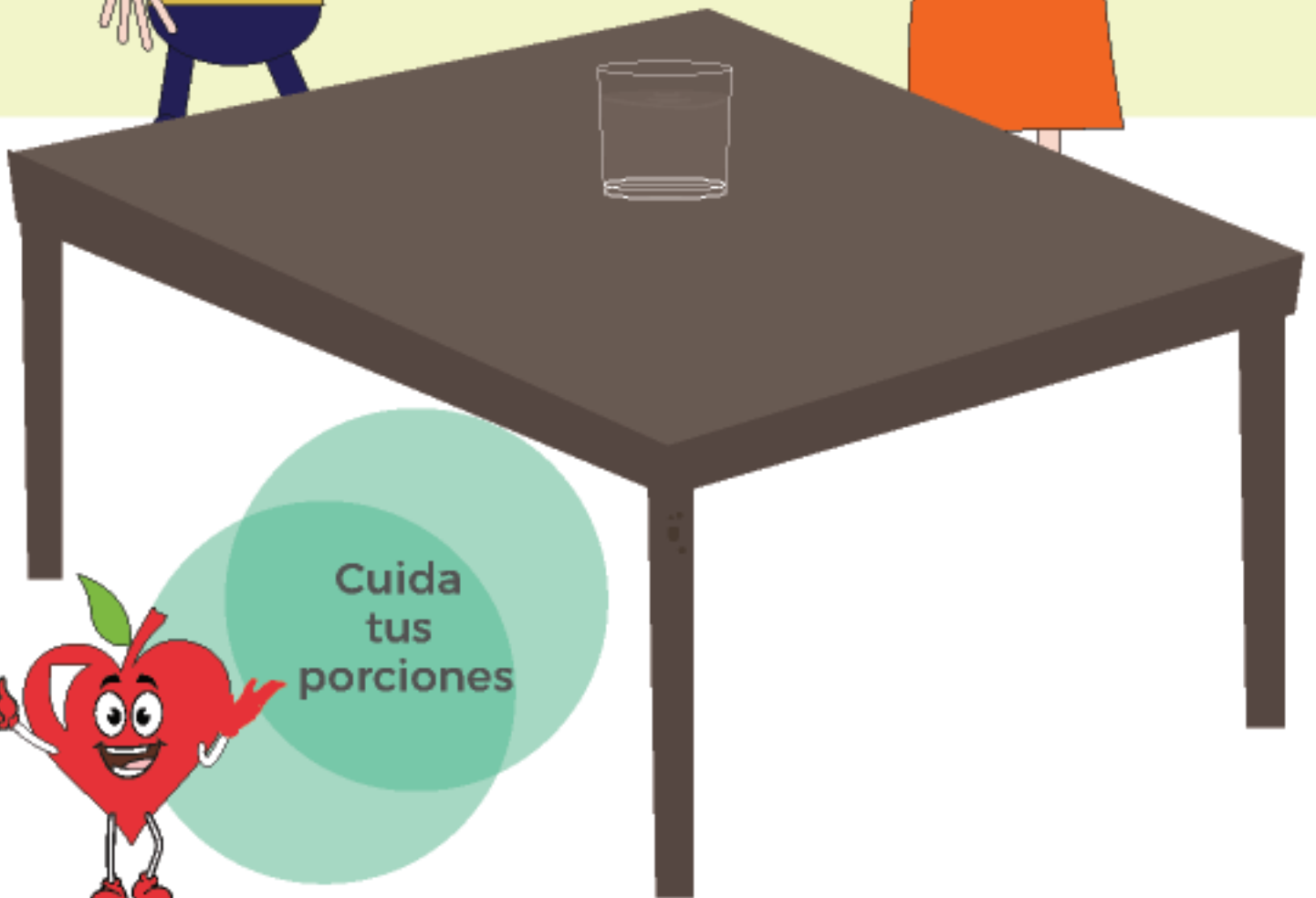
SALTAR

Tiempo
de
colorear



ALMUERZO

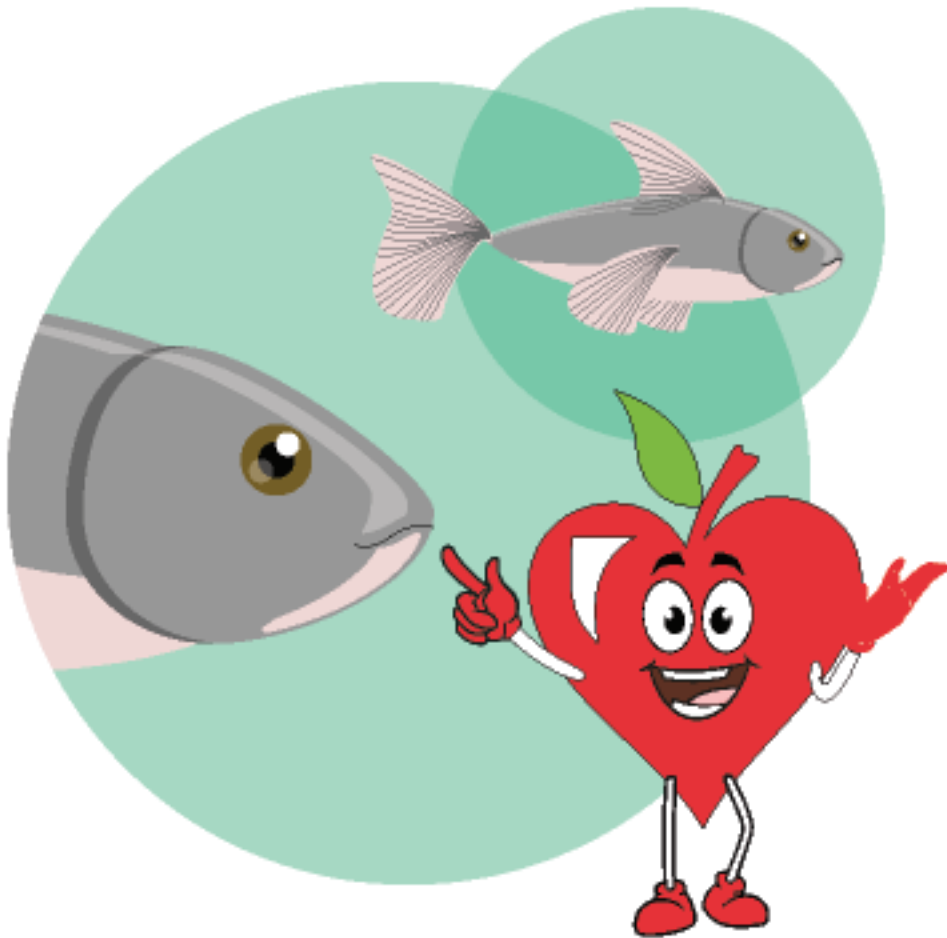
Pega
tu
almuerzo
saludable



Cuida
tus
porciones



Come pescado 2 veces a la semana, fresco, congelado o en lata, siempre cocido, al horno, vapor, plancha o cacerola.



Algo para recordar

El pescado ayuda a que se desarrolle el cerebro y la visión, estar más atento y aprender mejor, porque contiene grasas saludables, llamadas omega 3. El pescado también contiene proteínas que te permiten crecer y estar sano.

Tiempo
de
colorear

Consume legumbres al
menos dos veces por
semana, sin mezclarlas con
cecinas.



Algo para recordar

Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, te entregan energía para realizar distintas actividades durante el día.

Contienen proteínas, vitaminas y minerales para crecer y fibra que ayuda a la digestión.

COCINAR EN CASA

TUTTI FRUTTI BÁSICO

**INGREDIENTES
PARA 4 PORCIONES**



1 MANZANA



1 PLÁTANO



1 NARANJA



1 PERA



2 FRUTILLA

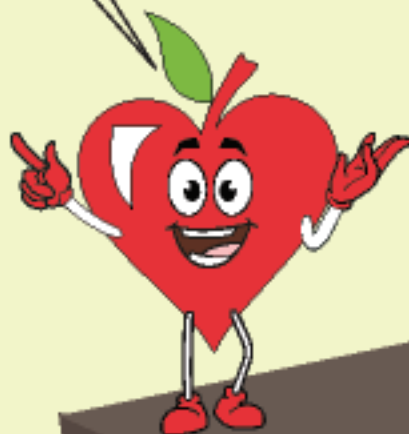


**1 o 2 YOGURES
DESCREMADOS
Sabor a elección**

Tiempo
de
cocinar

IMPORTANTE

Pide ayuda a un adulto para pelar y picar las frutas.



PREPARACIÓN

IMPORTANTE

Debes lavar las frutas antes de pelarlas.

PASO 1:

Pelar y picar la manzana, naranja, plátano, pera y las frutillas.

PASO 2:

Poner los ingredientes picados en un bowl.

PASO 3:

Añadir el yogurt.



Pega
tu
resultado
aquí

SI QUIERES
pega la fotografía
de tu plato
en este lugar.



JUEGOS BAILE

Tiempo de colorear

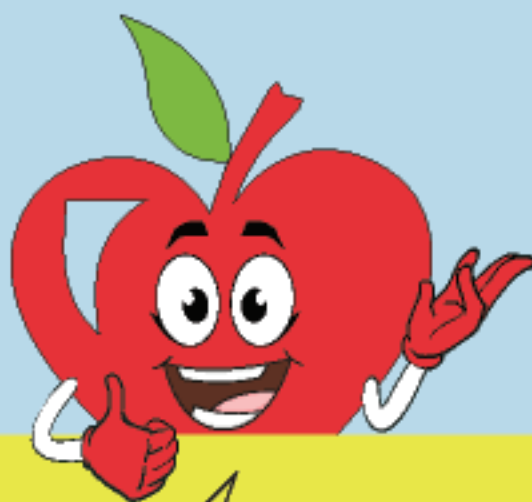


APROVECHA TU TIEMPO Y BAILA AL RITMO DE LA MÚSICA QUE MÁS TE GUSTE. SI IMPROVISAS LOS PASOS DE BAILE ¡¡¡MEJOR!!!

MANTENTE HIDRATADO



Toma 6 a 8
vasos de agua al día.



Recuerda tener siempre
a mano una botella
reutilizable.





PIÑATEAMOS LAS FRUTAS Y VERDURAS



MOVIENDO LAS PIERNITAS

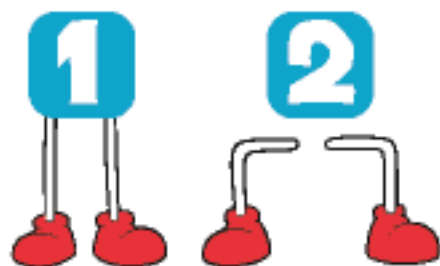
Mueves las piernas como te
muestro en los siguientes pasos:

Tiempo
de
moverse

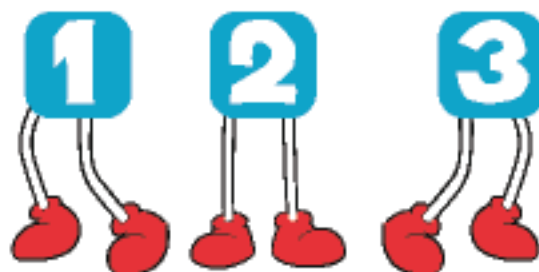
movimiento 1



movimiento 2



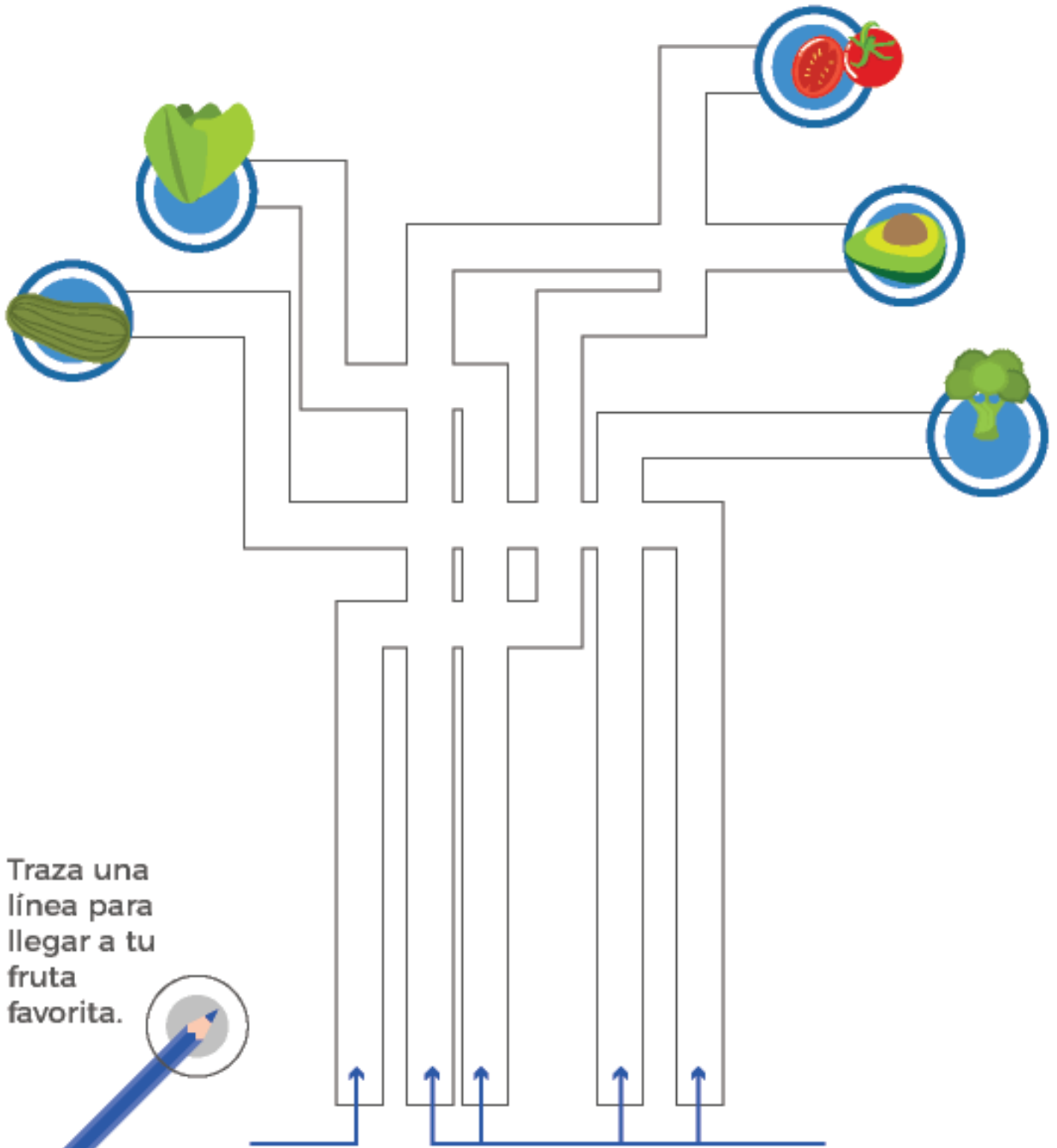
movimiento 3



El movimiento te hará más
fuerte, flexible y te divertirá.

TU ENSALADA FAVORITA

Tiempo de elegir



Traza una línea para llegar a tu fruta favorita.



PARTIDAS

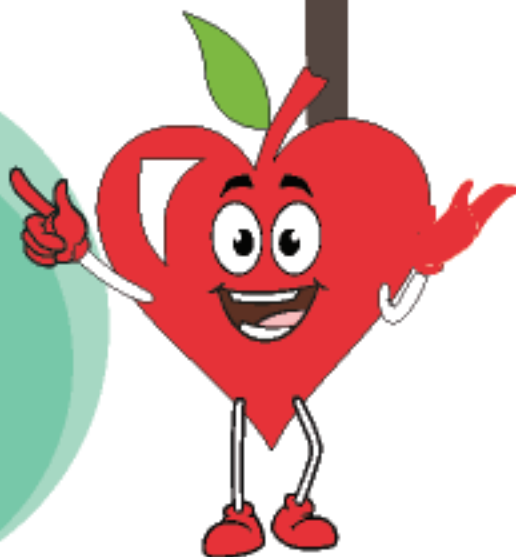
ACTIVIDAD 4

ONCE

Pega
tu
once
saludable



Recuerda
tomar
**2 o 3 lácteos
descremados
al día.**



ADIVINANZAS

Oro no es, plata no es, ¿qué fruto soy?

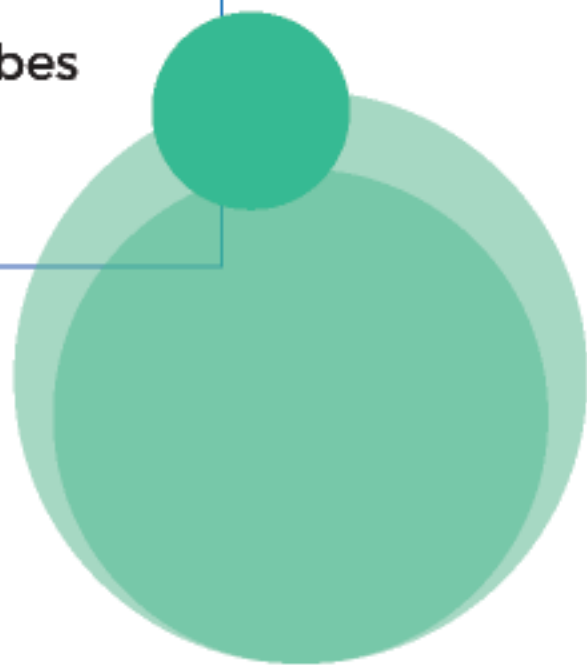
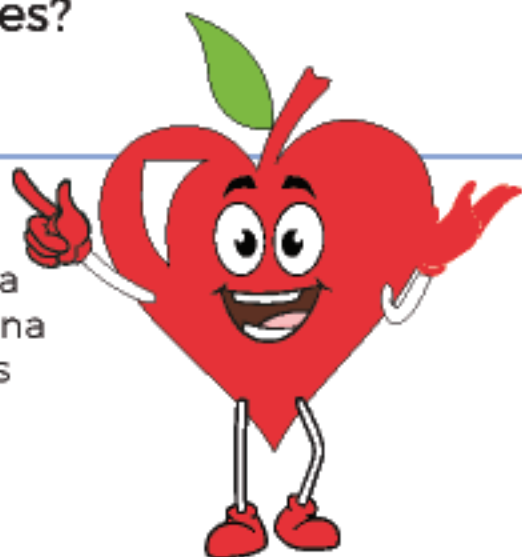
Blanca por dentro, verde por fuera, ¿si quieres que te lo diga espera qué es?

Con tomate y con lechuga a veces puedo estar, suelo ser algo picante y a muchos hago llorar, ¿qué es?

¿Quieres té? Pues toma té. ¿Ya sabes qué fruto es?

IMPORTANTE

Pide ayuda para la lectura de cada una de las adivinanzas



JUEGO

Lanza un dado y avanza las casillas que este te indique.



¡¡ERES UN GANADOR SALUDABLE!!

NOMBRA TRES VERDURAS

3

NOMBRA TRES FRUTAS

3

RETROCEDE TRES ESPACIOS



PARTIDA



SENTADILLAS

4

RETROCEDE TRES ESPACIOS

RETROCEDE TRES ESPACIOS

RETROCEDE 2 ESPACIOS



SENTADILLAS

5

2

NOMBRA DOS TIPOS DE LEGUMBRES

IMITA UN ANIMAL

LAVARSE LAS MANOS

RETROCEDE TRES ESPACIOS



3

SALTA EN UN PIE

ACTIVIDAD

Tiempo de acción

iii CACHI -PUN !!!



PAPEL



TIJERAS



PIEDRA

Juegan parejas haciendo estos símbolos con tus manos. Quien pierda deberá hacer una de las siguientes actividades:

JUEGO 1 **HACER 5 SENTADILLAS**

JUEGO 2 **HACER 5 ABDOMINALES**

JUEGO 3 **SALTAR 5 VECES**

JUEGO 4 **IMITAR UN ANIMAL**

JUEGO 5 **TOMAR UN VASO DE AGUA**

JUEGO 6 **LAVARSE LAS MANOS**

JUEGO 7 **SALTAR 5 VECES**

JUEGO 8 **CANTAR**



El juego también puede ser una forma de ejercitarte.

CENA

Pega
tu
cena
saludable



Incluye en
tu cena
liviana frutas,
verduras y huevo
o queso fresco.



BUSCA LAS SIETE DIFERENCIAS





SOPA DE LETRAS

Encuentra tus frutas y verduras saludables y enciérralas con una línea.



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

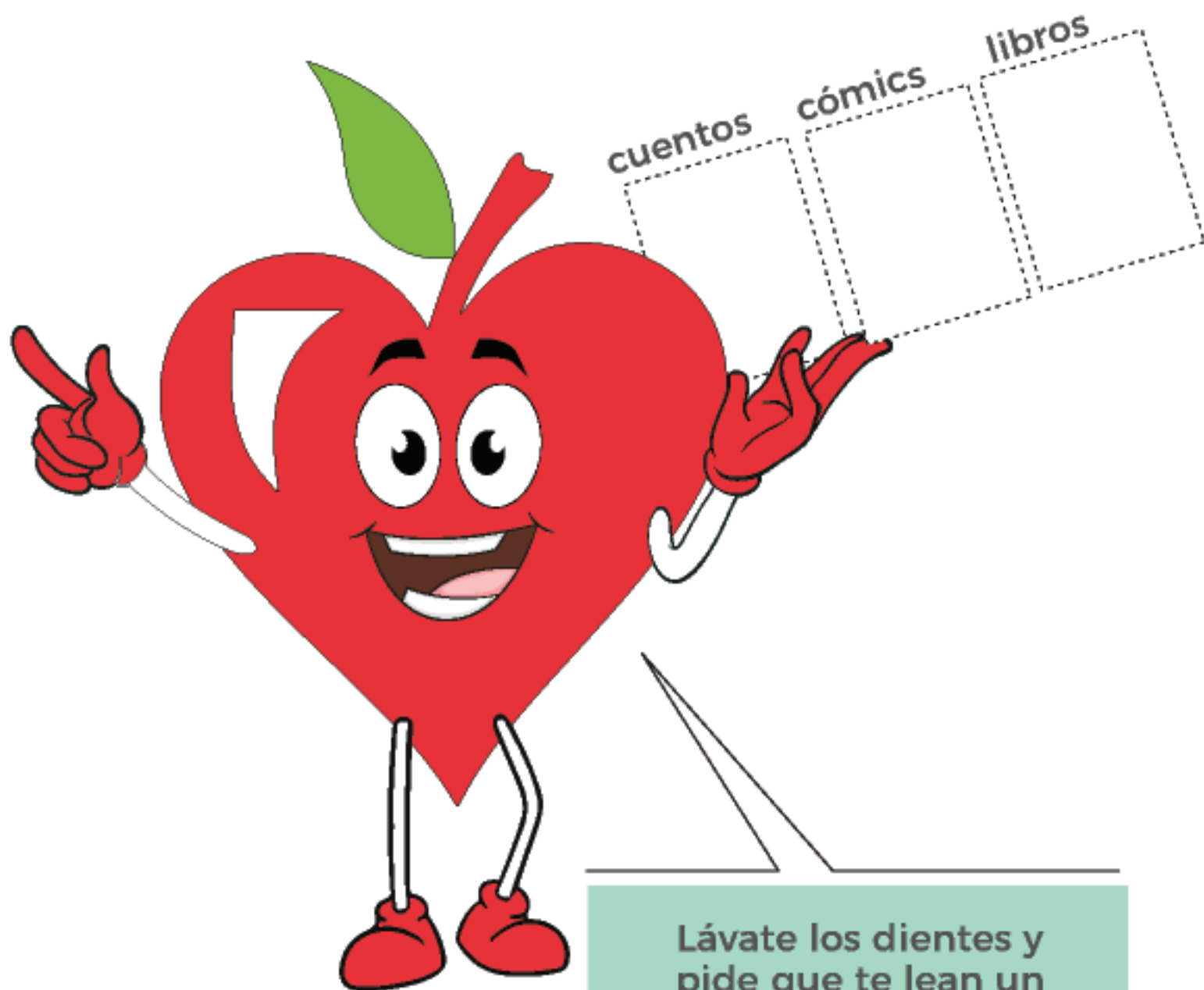
SOLUCIÓN: MANZANA, FRUTILLA, UVAS, ZANAHORIA, LECHUGA, PERA, NARANJA.

Tiempo
de
descansar

HORA DE LECTURA

IMPORTANTE

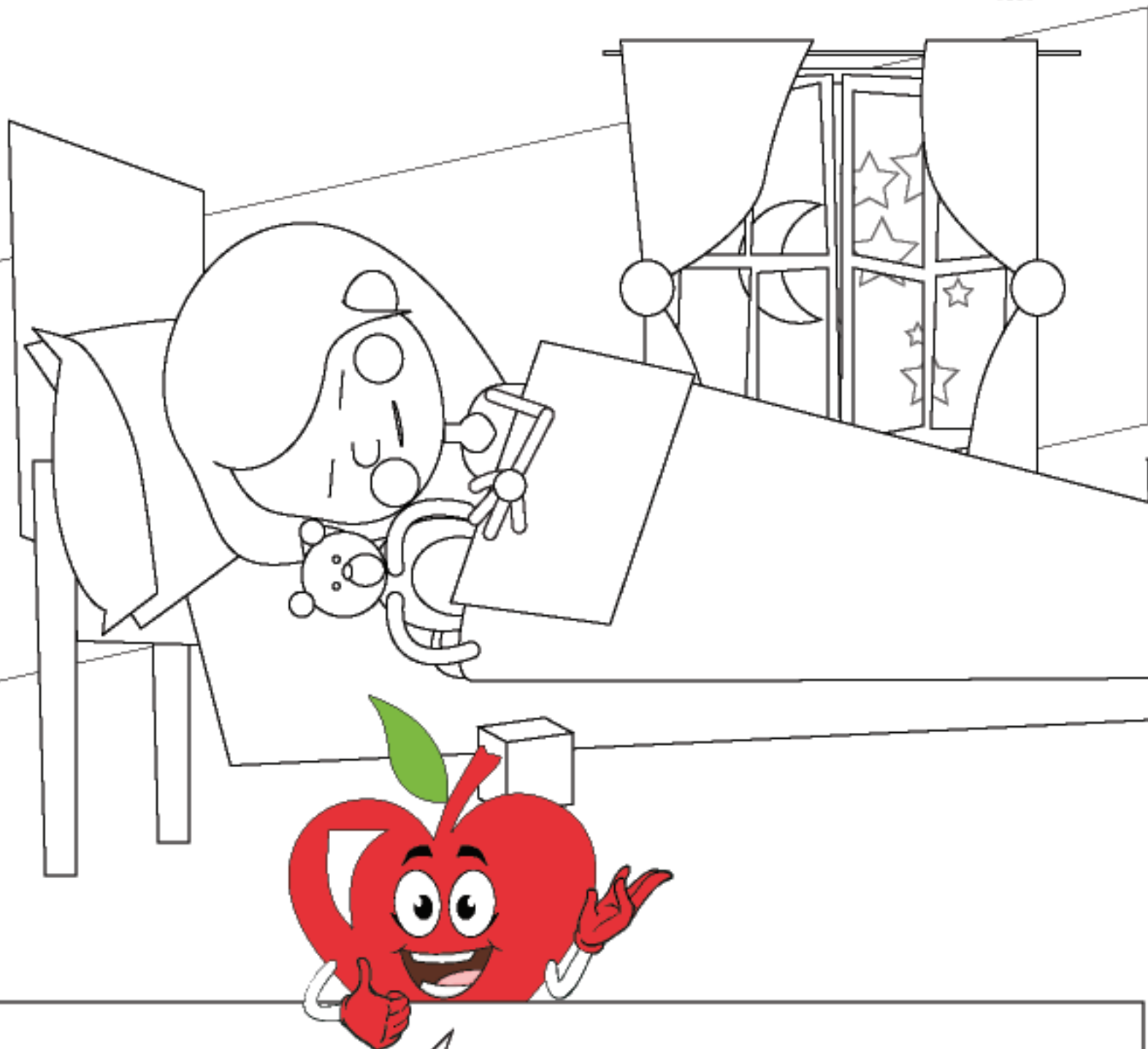
Puede ser
cualquier tipo
de lectura que
tengas en casa.



Lávate los dientes y
pide que te lean un
cuento antes de
dormir.

DORMIR

Tiempo
de
pintar



Acuéstate temprano. Recuerda que debes dormir al menos 8 o 10 horas cada noche para amanecer con más energía al otro día.

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS :

PARA MANTENERTE SALUDABLE, EVITA EL AZÚCAR, DULCES, BEBIDAS Y JUGOS AZUCARADOS.

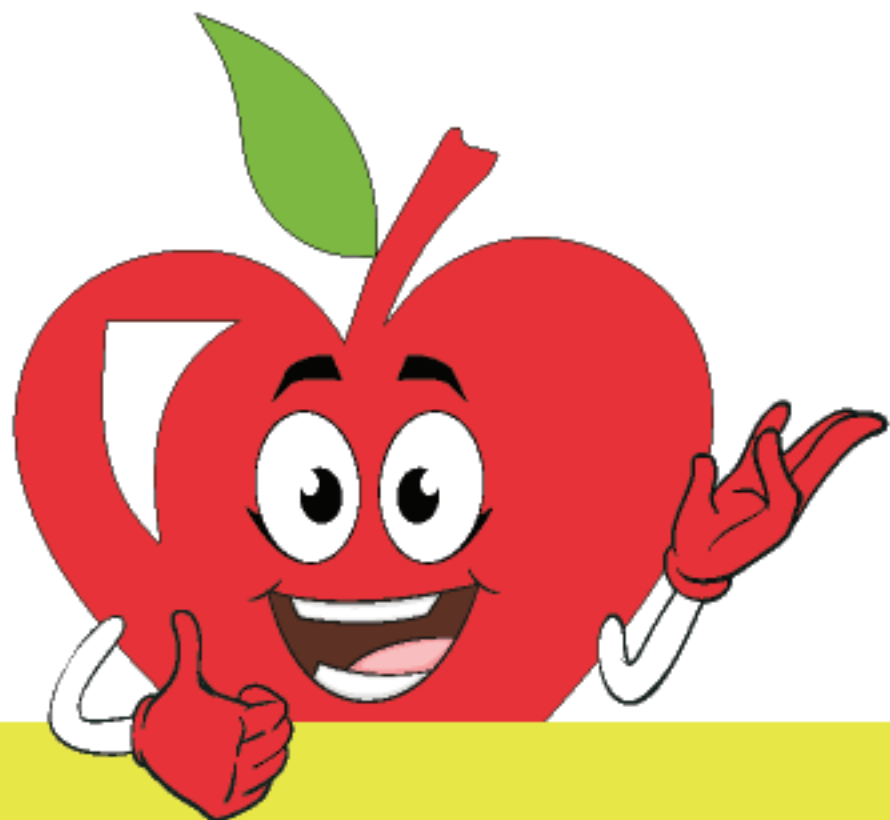
CUIDA TU CORAZÓN EVITANDO LAS FRITURAS Y ALIMENTOS CON GRASAS COMO CECINAS Y MAYONESA.

PARA FORTALECER TUS HUESOS, CONSUME 3 VECES EN EL DÍA LÁCTEOS DESCREMADOS.

PARA MANTENER SANO TU CORAZÓN, COME PESCADO AL HORNO O A LA PLANCHA 2 VECES POR SEMANA.

CONSUME LEGUMBRES AL MENOS DOS VECES POR SEMANA, SIN MEZCLARLAS CON CECINAS

PARA MANTENERTE HIDRATADO, TOMA 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA.



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS :

LÁCTEOS :

la leche y los productos lácteos aportan proteínas, vitaminas, minerales y, entre esos últimos, el calcio, que es esencial para la formación y mantención de huesos y dientes.

En la mañana y en la tarde puedes consumir lácteos como leche y yogurt descremados.



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS :

FRUTAS Y

VERDURAS

Estas son las más consumidas y en las que más gastan los chilenos de acuerdo a la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2010 y la Encuesta de Presupuestos Familiares 2017.



PLÁTANO

El plátano es un buen alimento para nutrir de energía nuestro organismo. Es fácil de transportar y deja sensación de saciedad. Incorpóralo sobre todo en la dieta de los niños y de los deportistas.

Libre de Sodio. Buena Fuente de Vitamina C.



MANZANA

Incorpora la manzana a tu dieta, esta aporta fibra soluble y vitamina C. Comiendo manzanas, contribuyes a mantener niveles saludables de glicemia, gracias a su componente llamado pectina, un tipo de fibra que ayuda a absorber más lentamente los azúcares.

Libre de Sodio.



NARANJA

La naranja es excelente fuente de vitamina C y buena fuente de potasio. Contiene antioxidantes, fortalece la salud de la piel, ojos, encías y cabello, y ayuda en la producción de energía.
Disfrútalas al natural.
Baja en calorías y libre de Sodio.



TOMATE

El consumo de tomate puede contribuir a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Agregando tomates a tu almuerzo, puedes obtener potasio, vitamina C y fibra, además de licopeno, un poderoso antioxidante.
Bajo en calorías.
Muy bajo en Sodio.
Excelente Fuente de Vitamina C.



LECHUGA

Tiene un bajo aporte calórico, es buena fuente de vitamina C que mejora la absorción del hierro y ayuda a prevenir infecciones y resfríos.
Las hojas más externas de la lechuga concentran la mayor parte de vitaminas y minerales.
Libre de Sodio.
Buena fuente de vitamina A.
Excelente fuente de Ácido Fólico.



ZANAHORIA

La zanahoria, nativa de Asia, es una de las verduras más cultivadas del mundo.

La cocción de la zanahoria ayuda a mejorar la disponibilidad de betacaroteno para el organismo.

Bajo en calorías

Buena fuente de fibra

Muy bajo en sodio

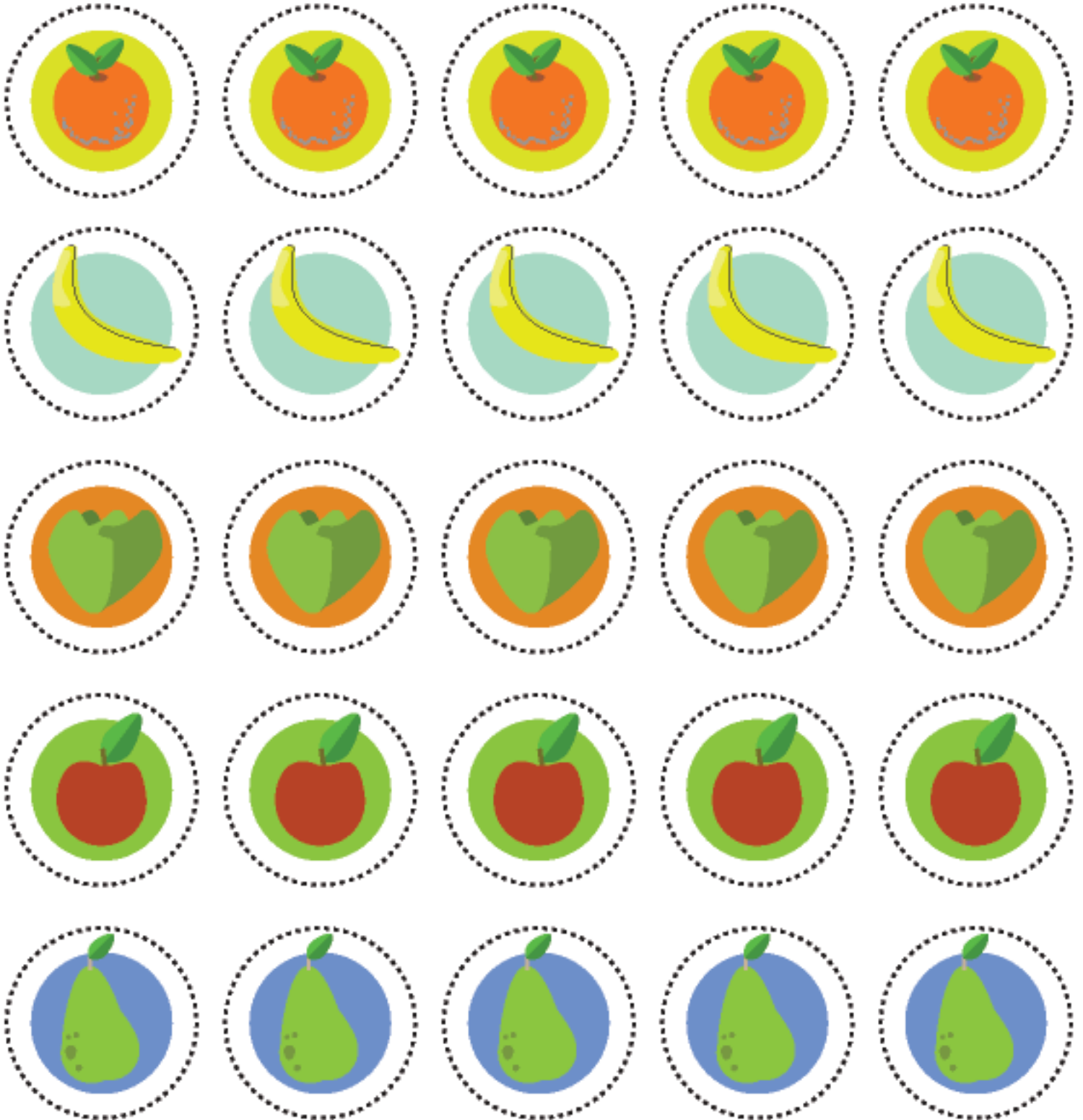
Excelente fuente de Vitamina A

Buena fuente de Vitamina C



IMPORTANTE

Pide ayuda para recortar cada una de las figuras recortables





IMPORTANTE

Pide ayuda para recortar cada una de las figuras recortables





IMPORTANTE

Pide ayuda para recortar cada una de las figuras recortables



“QUÉDATE EN CASA” PARA NIÑOS Y NIÑAS

con

ELIGE VIVIR SANO

