



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 9 a 12 años

Yo soy Saludable

#ActívateYCuidaTuAlimentación



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo soy Saludable. Primaria Alta
©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

Hola	02
¿Qué es la nutrición y el estado físico?	03
El Plato del Bien Comer	04
Alimentos	06
El lunch	12
¿Y para beber...?	14
¿Cuánto debemos comer?	16
Practica deportes	18
Reglas para mantenernos saludables	24
¿Qué aprendiste?	30
¡Hasta luego!	32





¡Hola!

Somos Tina y Toño

Somos niños muy parecidos a ti, con inquietudes iguales a las tuyas. Nos gusta descubrir y aprender cosas nuevas; nos agrada mucho jugar con amigos y amigas, además de pasar tiempo con la familia, porque creemos que son las personas más importantes que tenemos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Esta vez queremos hablarte de algo importante: nuestro país tiene el primer lugar del mundo en obesidad infantil. Eso significa que muchos niños como nosotros e incluso más chicos tienen sobrepeso y si no cuidan su alimentación en unos años tendrán otras enfermedades.

Por eso queremos decirte cómo tener una buena alimentación. La comida sana no es aburrida como podrías pensar, al contrario, si comes alimentos de todos los colores tu plato lucirá divertido y será muy saludable.

¿Suena interesante, no? Pero además de la comida, también es importante jugar mucho y hacer deporte. En este libro te daremos algunos consejos para...

...llevar una vida más saludable.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

La comida
sana
no es
aburrida

Tina y Toño
quieren saber...

¿Qué es la nutrición y el estado físico?

Hemos escuchado que alimentarse bien y hacer ejercicio es lo correcto. ¿Tú también has escuchado esto? ¿Sabes por qué lo dicen? También hemos escuchado que las golosinas son ricas, pero no son muy saludables. ¿Crees que esto sea cierto?

En nuestras familias hay varias personas a quienes el doctor les dijo que deberían hacer dieta, pero les explicó que una dieta se refiere no sólo a la comida, sino que son el conjunto de alimentos y ejercicios físicos que pueden mejorar la salud de las personas.

Pero llevar esta dieta no tiene por qué ser aburrido, ya que los alimentos sanos son muy coloridos y deliciosos, además... ¿a qué niño no le gusta jugar? Nosotros podemos ser muy saludables si comemos más frutas y verduras y menos golosinas.

Pero antes de empezar a mejorar nuestra alimentación, conozcamos un poco más sobre la comida sana.



El Plato del Bien Comer

Al centro del plato se incluye agua simple.

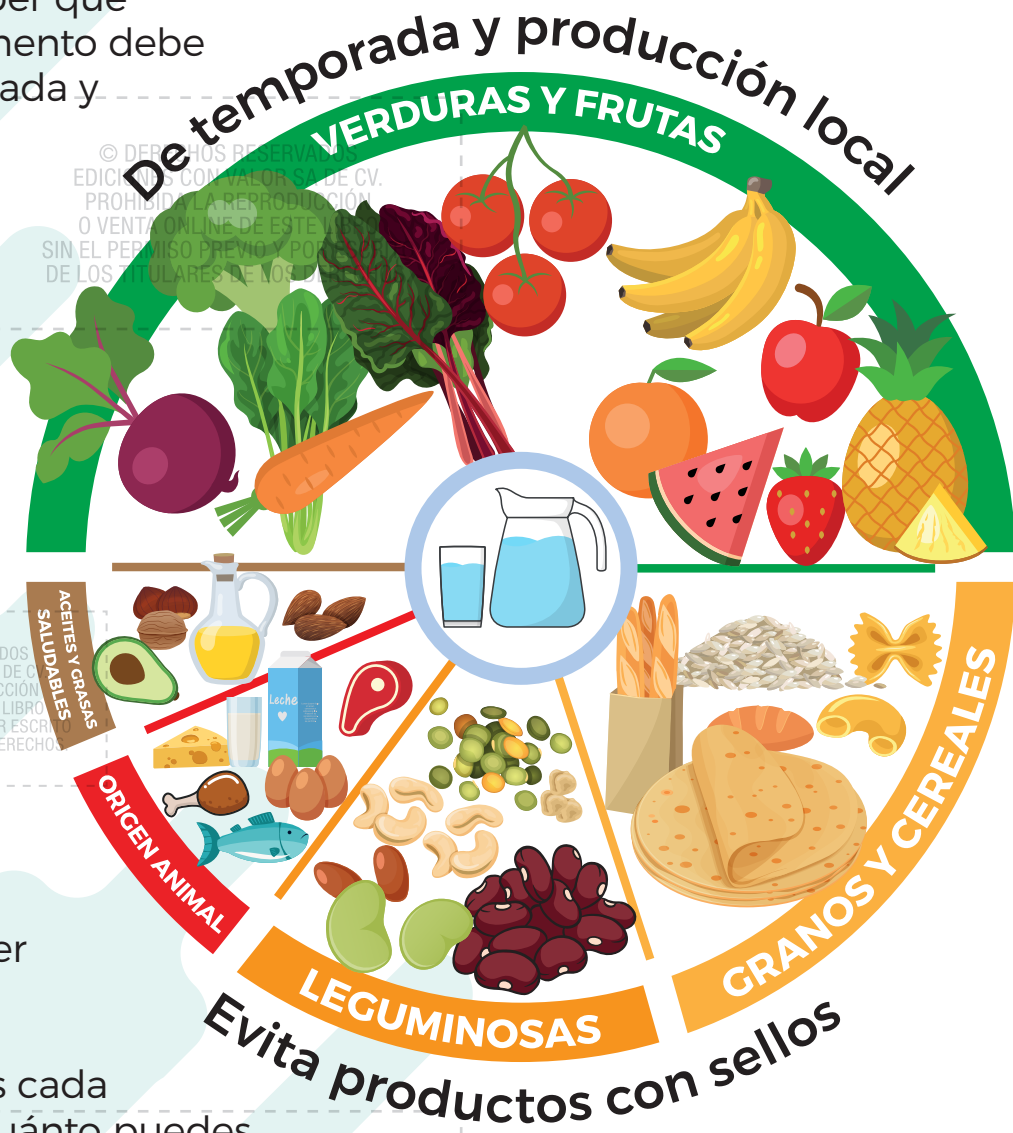
En nuestro país existe el llamado **Plato del Bien Comer** que funciona como una guía para saber qué cantidades de cada alimento debe tener una dieta balanceada y variada.

Los alimentos están divididos en grupos y tienen colores diferentes para que los identifiques.

Observa que cada grupo cubre una superficie distinta del plato.

El grupo de color verde ocupa medio plato con el fin de representar que la mitad de los alimentos que consumes deben ser verduras y frutas.

Fíjate de que tamaño es cada grupo para que sepas cuánto puedes comer de cada alimento.



Verduras y frutas.

Aportan vitaminas, minerales, agua y fibra que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

Son alimentos que pueden consumirse con mayor libertad, aunque de las frutas deben comerse por mucho cuatro porciones al día.

Granos y cereales.

Son la fuente de la energía básica que el cuerpo necesita para llevar a cabo las actividades cotidianas.

Consúmelas en una cantidad menor que el grupo verde. Ten cuidado de no excederte.

Leguminosas.

Proporcionan proteínas, energía así como algunas vitaminas y minerales.

Puedes comer una cantidad ligeramente menor que la de granos y cereales.

Alimentos de origen animal.

Ofrecen proteínas necesarias para el crecimiento y desarrollo, sobre todo en los niños.

Deben comerse con moderación.

Aceites y grasas saludables.

Son saludables para el corazón. Están contenidas en el pescado, cacahuates, nueces y pepitas de calabaza, así como en los aceites de oliva, maíz, canola y soja.

Importante:

No todas las grasas son saludables, por lo que no debemos confundirlas con otras que te pueden enfermar y que generalmente se usan para elaborar muchos alimentos procesados como botanas, galletas y pastelillos.

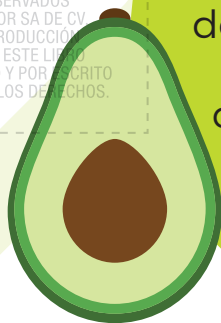
Frutas y verduras

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Son alimentos ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra, excelentes para la buena digestión y evitar enfermedades.

En este grupo de alimentos identificado con el color verde se consideran **las verduras y no todas las hortalizas**. El término verdura se debe utilizar únicamente para referirnos a los vegetales cuyos tallos y hojas son de color verde. También se incluyen el brócoli, los chícharos, las habas verdes, el apio, la lechuga, verdolagas y acelga.

En un plato saludable, las porciones de verduras deben abarcar la mitad de todo lo que comerás. Pueden consumirse crudas o cocidas, pero es importante que siempre se laven y desinfecten.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Por otro lado, las frutas contienen mucha azúcar por lo que debes comer de tres a cuatro porciones diarias. Deben consumirse crudas para aprovechar todas sus propiedades.



Actividad

Mira en tu refri y clasifica

Con la ayuda de tu papá o mamá en casa, saca todas las verduras, hortalizas y frutas de tu refrigerador y clasifícalas para volver a colocarlas dentro de recipientes de color verde:

1. Bulbos: cebolla, ajo, puerros e hinojo.

2. Frutos: Calabazas, chayotes, tomates, berenjenas, chiles.

3. Vegetales: lechuga, espinaca, apio, col, acelgas, quelites, brócoli.

4. Tubérculos: Apártalos porque estos no van en el grupo verde.



Cereales

Está integrado por alimentos ricos en carbohidratos que representan una importante fuente de energía y fibra. En este grupo se encuentran todos los cereales y algunos tubérculos, como la papa, la yuca y el camote, que son las raíces gruesas de algunas plantas.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

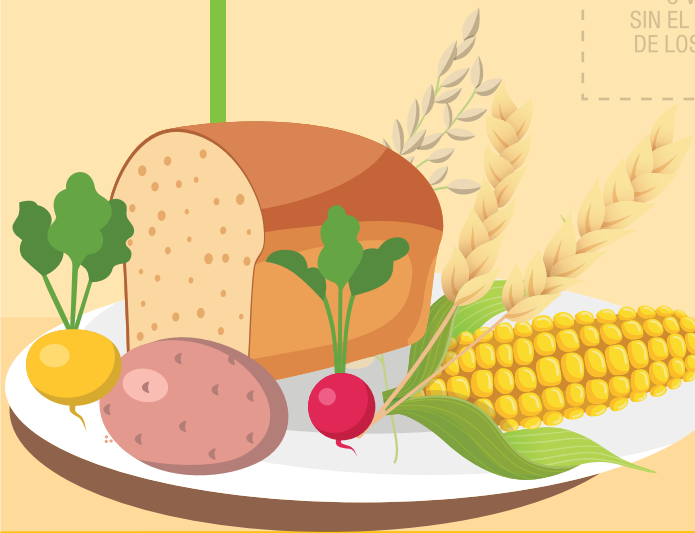


No te confundas.

Cuando hablamos de cereales, no nos referimos a los productos empacados de marcas comerciales. Esos cereales de caja están hechos a partir de granos, pero en su proceso se les agrega azúcar, miel o algún otro saborizante que hace que pierdan gran parte de sus cualidades.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Los cereales que debes comer son arroz, avena, amaranto, maíz y trigo, que incluso pueden tener forma de pan o tortilla.



Actividad

Busca en tu alacena y clasifica

Con la ayuda de papá o mamá en casa, saca todos los productos de tu alacena y clasifica los cereales y tubérculos. Colócalas dentro de recipientes de color amarillo:

1. Tubérculos y raíces comestibles: papa, camote, yuca, jícama, zanahoria, rábano. Muchos de estos están en grupo de los cereales.
2. Cereales: Avena, arroz, trigo, papa, maíz, pan integral, quinoa, pasta de sémola de trigo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Leguminosas y alimentos de origen animal

© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

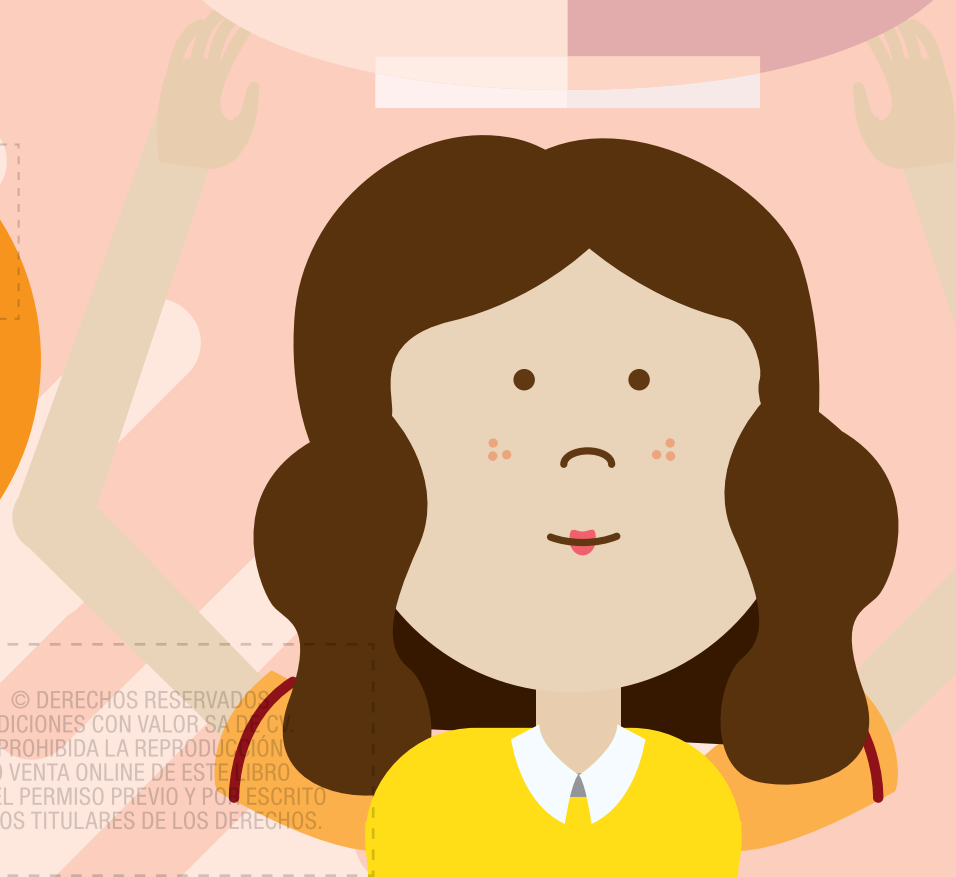
De ellos se obtienen los nutrientes para fortalecer nuestros músculos, piel y huesos. Proporcionan proteína y grasa, así como hierro, calcio, fósforo, zinc y vitaminas.

© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



En tu plato este grupo no debe ocupar más de 25%, es decir, debes dividir en cuatro partes tu plato y una de esas partes le corresponde a este grupo.

© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS. EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Las personas que son vegetarianas no comen carne, pero comen muchas leguminosas combinadas con cereales porque proporcionan energía y proteínas similares a las encontradas en la carne.



Actividad

Busca en tu alacena o refri, y clasifica

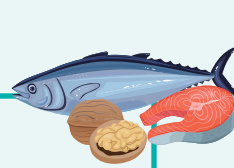
Con la ayuda de papá o mamá en casa, saca todos los productos de tu alacena y refri y clasifica los alimentos del grupo 3. Colócalas dentro de recipientes de color rojo:

1. Leguminosas. Frijoles, habas secas, lentejas, alubias, garbanzos.
2. Productos de origen animal. Carnes rojas, pescados y aves, embutidos, huevo y lácteos.

Los alimentos van directo a tu cuerpo

Cerebro

Salmón, atún, sardina, nuez.



Cabello

Verduras verdes, frijoles, salmón.



Músculo

Plátano, carnes rojas, pescado, huevos.



Ojos

Huevos, maíz, zanahorias.



Pulmones

Brócoli, col de bruselas.



Corazón

Jitomate, papas.



Estómago

Ciruelas, yogurt.



Piel

Moras, salmón, té verde.



Huesos

Naranjas, apio, leche.





El lunch

¿Qué desayunas? La mayoría de los niños tomamos una comida ligera al empezar el día, por eso es muy importante que el lunch de la escuela sea completo. Recordemos que de la hora del receso a la hora de comer en casa pasarán varias horas y tu cuerpo no debe estar mucho tiempo sin energía.

Por eso, en tu lonchera también debe haber alimentos variados y nutritivos que provengan de los tres grupos que te mencionamos e incluir agua pura.

Un lunch ideal

En una torta o sándwich podemos encontrar:

- **Verduras** (lechuga, espinaca, jitomate, cebolla, aguacate)

- **Proteína** (pollo, jamón de pavo o queso)

- **Carbohidratos** (el pan)



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Si no te alimentas bien, crecerás lentamente y no a todo tu potencial. Además tendrás poca energía para las actividades diarias y podrías sufrir anemia.

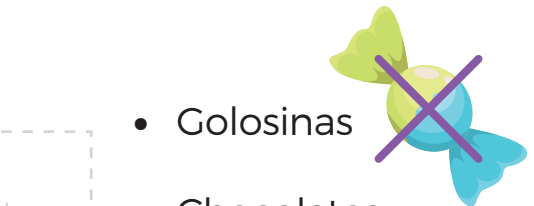
Lo que **NO** debe estar en tu lonchera

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Frutas (una pieza o fruta picada)



Bebida (agua natural)



- Golosinas



- Chocolates (si es menor de 10g sí puedes comerlo)



- Galletas
- Papas fritas



- Comida rápida que no esté hecha en casa



- Jugos procesados

- Aguas saborizadas

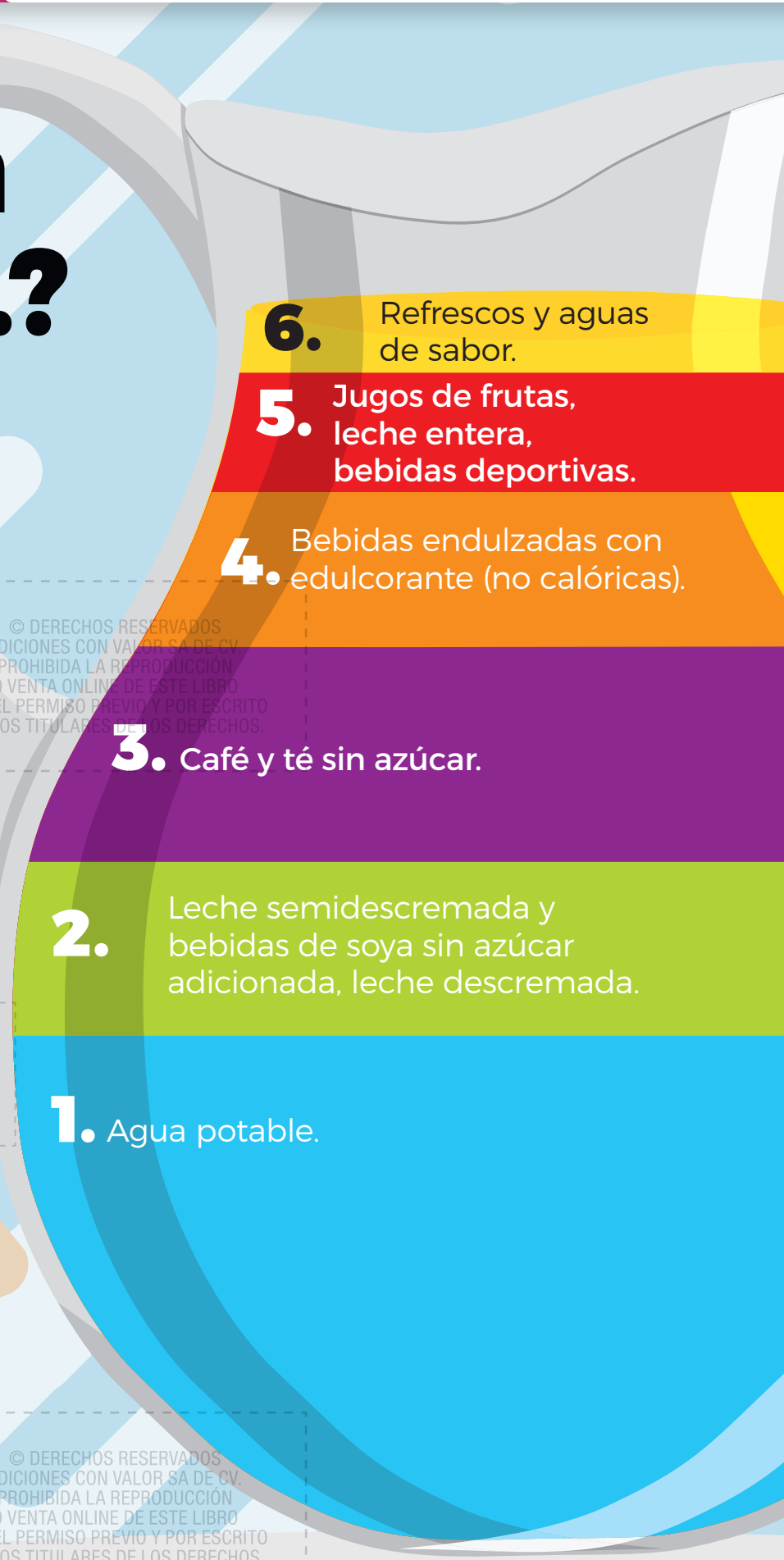


© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¿Y para beber...?

También existe la Jarra del Buen Beber que tiene como finalidad orientar a la población acerca de la manera correcta de hidratarte. Observa que dependiendo del nivel, puedes beber más o menos.

- 
1. Agua potable.
 2. Leche semidescremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada, leche descremada.
 3. Café y té sin azúcar.
 4. Bebidas endulzadas con edulcorante (no calóricas).
 5. Jugos de frutas, leche entera, bebidas deportivas.
 6. Refrescos y aguas de sabor.

Actividad

Busca en tu alacena y clasifica

Con la ayuda de tus papás, saca todos los productos de tu alacena y clasifica las bebidas. Colócales una etiqueta con estos colores:



El agua pura es un elemento vital para el funcionamiento del organismo e indispensable para que el cerebro funcione de manera adecuada.

Y recuerda, tomar agua pura es muy bueno para ti.

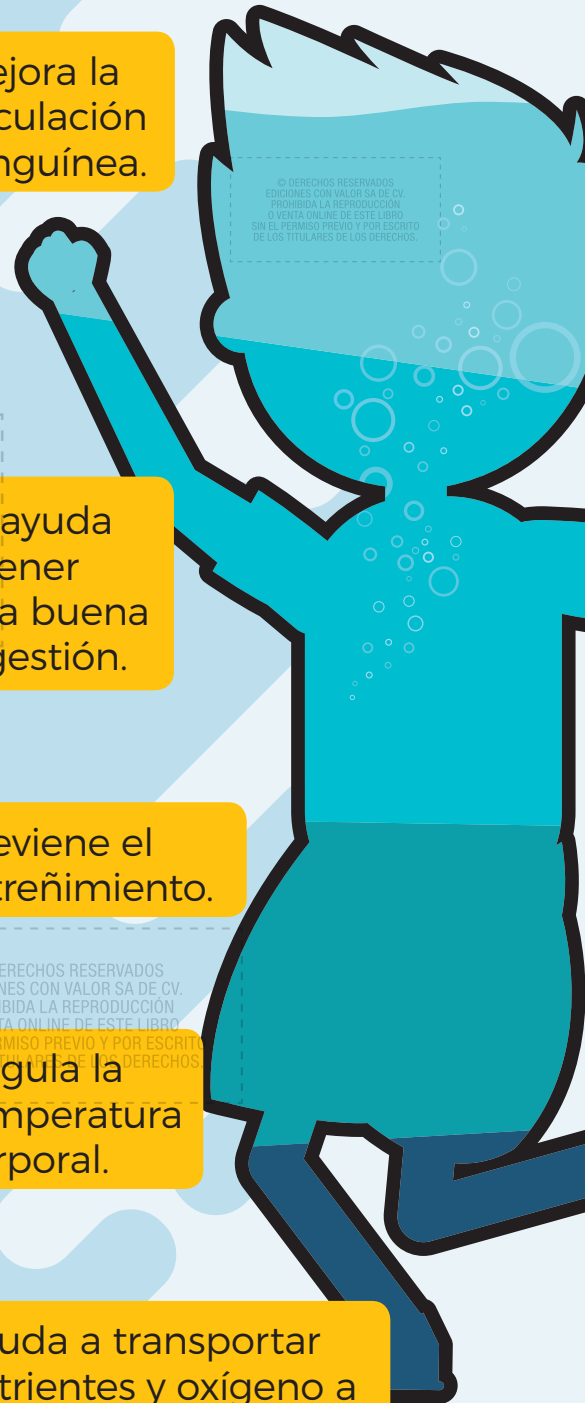
- Mejora la circulación sanguínea.

- Te ayuda a tener una buena digestión.

- Previene el estreñimiento.

- Regula la temperatura corporal.

- Ayuda a transportar nutrientes y oxígeno a las células.




¿Cuánto debemos comer?

Comer porciones que no nos corresponden hará que tengamos sobrepeso u obesidad. Por ello, siempre debemos medirnos en las cantidades que comemos.



Grupo de verduras:
50%
del plato.



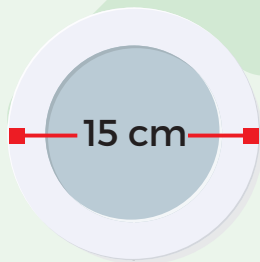
 **Actividad**

La porción adecuada

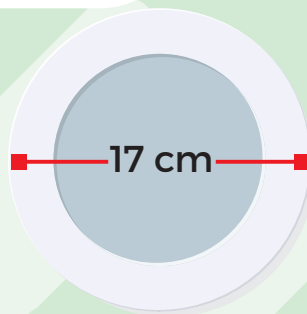
Identifica en esta ilustración de qué tamaño debe ser tu plato. Después divide el área en tres zonas imaginarias.



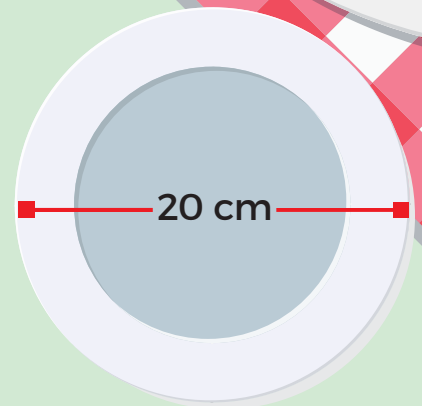
1 a 3 años



4 a 6 años



7 a 12 años



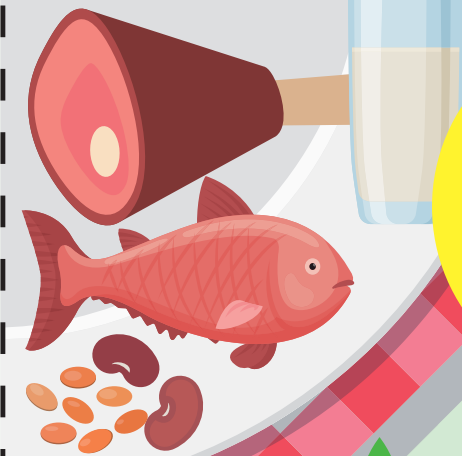
Mayor a 12 años

**Grupo de
tubérculos y
cereales:**
25%
del plato.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

**Grupo de
leguminosas
y de origen
animal:**
25% del
plato.



**De
postre:**
una pieza de
fruta con cáscara
o una rebanada de
frutas grandes: piña,
papaya, sandía,
melón.

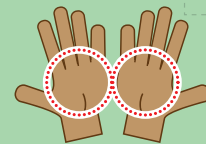
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

También puedes
medir porciones por
tipo de alimento



Fruta

© DERECHOS RESERVADOS
CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Verdura



**Carne cocida,
pollo, pescado,
pulpa de res o de
cerdo, ternera,
atún, sardina.**

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



**Pasta, arroz,
avena, frijol, haba,
lenteja.**



Practica deportes

El ejercicio es fundamental para crecer sano y prevenir muchas enfermedades. Algunos de sus beneficios son:



Fortalece huesos y músculos.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Por eso elige un deporte y practícalo:



Correr



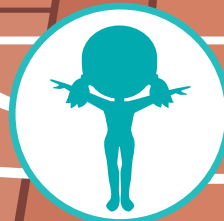
Jugar fútbol



Karate



Andar en bici



Gimnasia

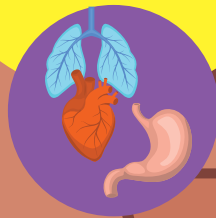
© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Estimula tu actividad cerebral y también elimina el estrés.



Mejora el funcionamiento de tus pulmones, corazón e intestinos.



Pirámide de la actividad física

Fotocopia esta página y pégala en tu habitación. Es un recordatorio de las actividades que debes realizar para mantenerte sano.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Lo que no debes hacer.

Estar sentado por más de dos horas al día.



De dos o tres veces a la semana:

Ejercicios para adquirir fuerza y flexibilidad: yoga o ballet.

De tres a seis días a la semana:

Deportes y juegos que duren mínimo 30 minutos al día: nadar, correr, patinar, entrenar fútbol.



Lo que debes hacer diario: Actividad física moderada, puedes acumular 60 minutos a lo largo del día: caminar, jugar atrapadas, andar en bici, salir con tus patines, saltar obstáculos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

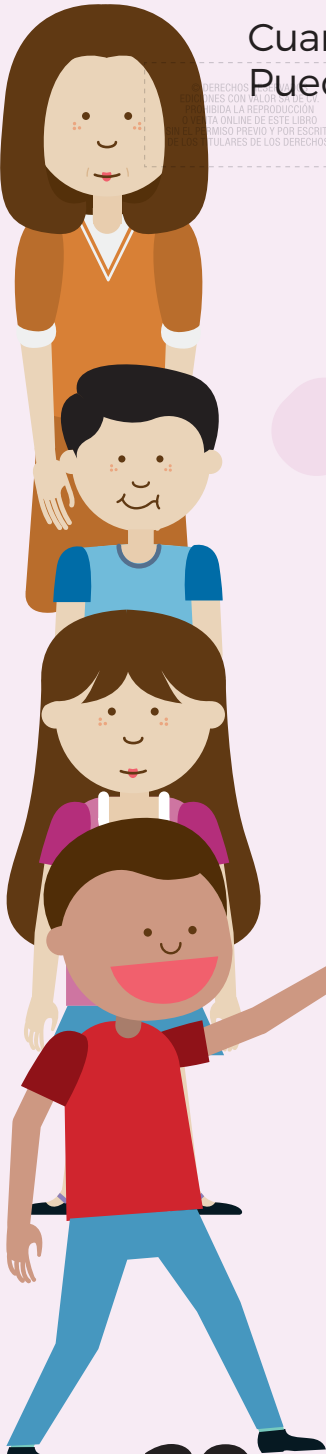


El Tren de Tina y Toño

Cuando estés con tus amigos, súbanse al Tren de Tina y Toño. Puede ser en la escuela, en el parque o en tu casa con tu familia.

¡Todos a bordo!

1. Divide a tus amigos o familia en dos grupos, cada grupo es un tren. Cada tren se coloca en fila, agarrados por la espalda y, todos con los ojos cerrados, menos el último, que es el conductor.
 - Tres palmadas en la espalda... el tren camina hacia atrás.
 - Una palmada en el hombro derecho... el tren gira hacia la derecha.
 - Una palmada en el hombro izquierdo... el tren gira hacia la izquierda.
2. El conductor guía el tren con estas señales:
 - Una palmada en la espalda... el tren camina recto hacia delante.
 - Dos palmadas en la espalda... el tren se detiene.
3. Cuando el conductor grita ¡CAMBIO!, todos se separan y forman un nuevo tren.



La pelota está en el aire

Haz un círculo con tu familia y amigos. El juego consiste en que alguien del círculo lanza una pelota y mientras la pelota está en el aire, grita **“alto + el nombre de un compañero”**, para que éste la atrape.

Todos salen corriendo mientras tu compañero o compañera atrapa la pelota, y cuando la tenga debe gritar

“¡ALTO!” y todos se deben quedar quietos como estatuas. Entonces, quien tiene la pelota la lanza para “tocar” a alguna de las estatuas. Si la pelota te toca, pierdes un punto. Todos empiezan con tres puntos, y si pierdes los tres, estás fuera.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Ejercítate con tus papás

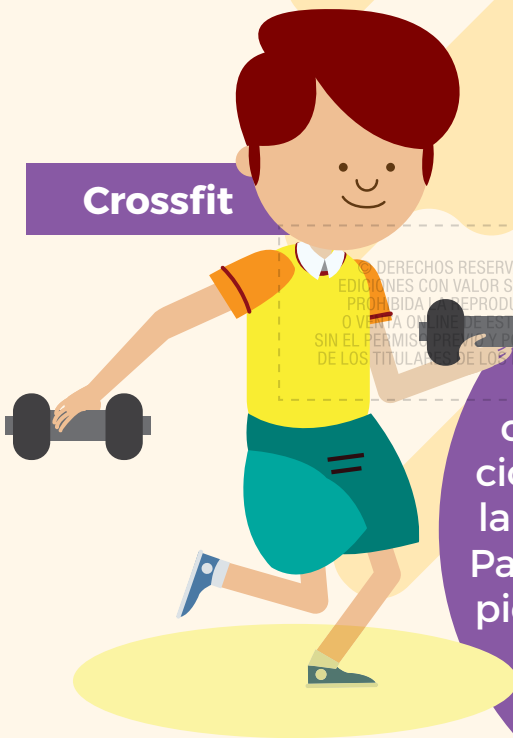
Hay deportes que se pueden practicar en familia. Esto, además de fortalecer los músculos ayuda a fortalecer los lazos afectivos, así como el trabajo en equipo. Para niños hasta los nueve años existe la **matrogimnasia**, pero los niños más grandes y con otros gustos pueden probar con algunos de estos deportes:



Calistenia

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Crossfit



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

La ventaja de estos deportes es que son seguros para cualquier edad y los ejercicios cambian de acuerdo con la complexión del deportista. Para ejercitarte utilizas tu propio peso, por lo que no corres el riesgo de lesionarte... si practicas con un entrenador profesional.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Yoga



Otros deportes que se realizan en familia son los de aventura, también conocidos como deportes extremos. Las familias que los practican, se entrenan durante la semana con alguno de los deportes anteriores y cada sábado y domingo salen a la aventura.



Rappel

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Ciclismo de montaña



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Senderismo



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

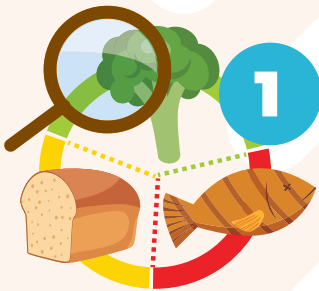
Kayaking



© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Reglas para mantenernos saludables

Fotocopia estas páginas y pégalas en tu refri, así tú y todos en tu familia pueden seguir las reglas que tú ya aprendiste.

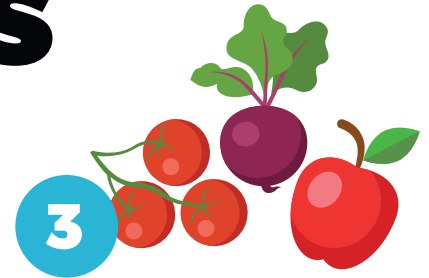


1 Aprender a identificar los tipos de alimentos, por cada grupo. Así como distinguir las bebidas saludables de las que no lo son.

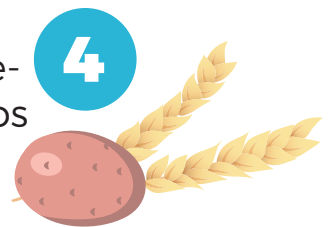
Incluir al menos un alimento de cada grupo del Plato del Bien Comer en cada una de las tres comidas fuertes al día. En total son cinco comidas: desayuno, lunch, comida, colación y cena.



Verduras y frutas, de preferencia crudas y con cáscara.



Incorporar también cereales integrales y tubérculos con cáscara y sin freír.



Pescado o pollo sin piel, las demás carnes, de preferencia magras, y los lácteos descremados.

No agregar sal, azúcar ni grasas.



Comer en un ambiente agradable, sin distractores como la televisión; sin olvidar masticar despacio y, de preferencia, en bocados pequeños.



Beber agua natural en abundancia, sin azúcar añadida ni saborizantes.



Realizar, por lo menos, 60 minutos de actividad física al día.



Las porciones deben ser acordes con las necesidades de edad, género y actividad física.

El que sabe... sabe

Llegó la hora de saber qué aprendiste. Ayuda a tu mamá o papá a armar el menú semanal, así como a planear las actividades deportivas que pueden hacer juntos.

Empieza por el menú. Fotocopia esta plantilla para planear el menú de la semana, recuerda que tienes que incluir alimentos de los tres grupos.

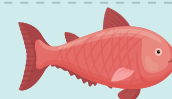
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Comida	Comida	Comida	Comida
Cena:	Cena:	Cena:	Cena:
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
Desayuno	Desayuno	Desayuno	
Comida	Comida	Comida	
Cena:	Cena:	Cena:	



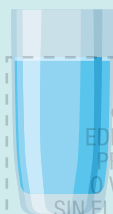
Grupo 1.
Verduras y frutas



Grupo 2.
Cereales y tubérculos



Grupo 3. Alimentos de origen animal y leguminosas



Bebida. Agua natural o saborizada con frutas de temporada, sin azúcar.

© DERECHOS RESERVADOS EDICIONES CON VALOR SA DE CV. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Ejercicios para compartir

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Carrito de compras saludable

Cuando vayas al supermercado con tus papás, sugiéreles seguir la misma idea del Plato del Bien Comer. Tienen que dividir el carrito como si se tratara del plato:



En la canasta principal, coloca alimentos del grupo 1, vegetales y frutas.

En esta canasta también puedes agregar las botellas de agua.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

En la canasta frontal coloca los alimentos del grupo 2, carbohidratos.



Actividad

Etiquetas saludables

Cuando estés eligiendo las compras en el supermercado, revisa las etiquetas, pues en ellas se indican los valores alimenticios del producto. Sigue este ejemplo:

Tamaño por porción.

A veces, los productos contienen más de una porción.

Contenido energético.

Son las calorías

Nutrientes limitados.

Sodio, azúcar y grasas.

Nutrientes libres.

Vitaminas, minerales, proteínas.



Información Nutricional

Por porción 250 ml
Porciones por envase 1

Contenido energético	510 kj (110 Kcal)
Proteínas	0 g
Grasas (lípidos) de las cuales Grasa saturada	0 g 0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono) de los cuales	30 g
Azúcares	27.5 g
Fibra dietética	0.5 g
Sodio	5.75 g
Vitamina C (ácido ascórbico)	2.5 g

En la parte inferior, coloca los alimentos del grupo 3, de origen animal y leguminosas.



Actividad

Acepta el reto del Gran comevegetales

Fotocopia esta imagen. Contiene algunas frutas y verduras que a veces a los niños no nos gustan. El reto consiste en probar los alimentos que contengan estos ingredientes. Cuando

hayas terminado el platillo, marca la casilla. Al llenar toda la tarjeta, podrás recibir un premio. Esta idea te servirá para hacer otras tarjetas con otros alimentos.

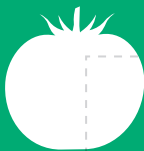
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

EL GRAN COMEVEGETALES



Premio:

Nombre:



Jitomate



Zanahoria



Brócoli



Calabacín



Lechuga



Champiñón



Aguacate



Chícharos

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

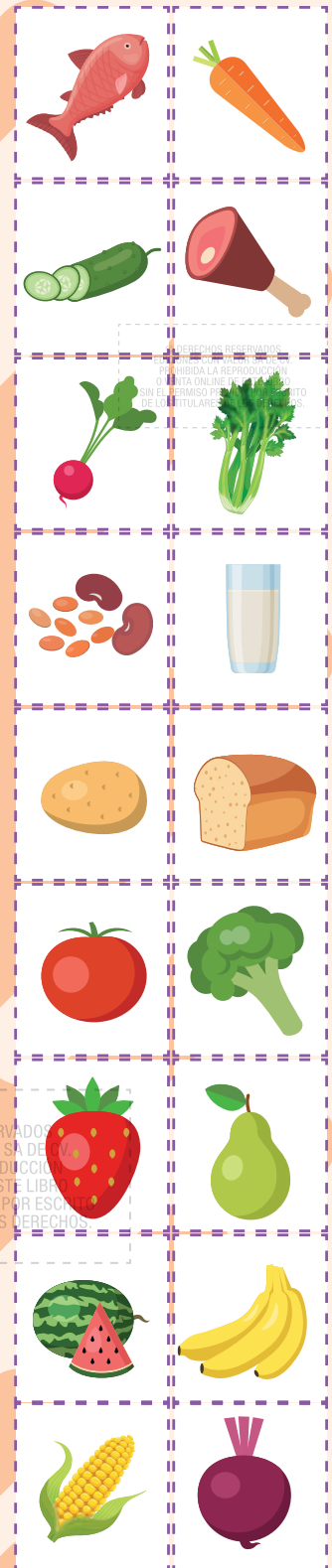
Mi Plato del Buen Comer

Fotocopia esta imagen y corta los alimentos de la parte inferior. Pega imanes al plato y los alimentos, para que los puedas colocar en el refrigerador. Una vez ahí, acomoda los alimentos en el grupo correspondiente.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.






¿Qué aprendiste?

Ahora ya lo sabes, debes comer variado, fresco y con productos de temporada, además de hacer ejercicio para no caer en enfermedades y crecer sano. No le estás declarando la guerra a las golosinas, piensa que éstas son un premio que puedes disfrutar de vez en cuando, pero no todo el tiempo.

Si eres fan de las hamburguesas y los tacos, alébrate porque los puedes comer, siempre y cuando los preparen en casa, sin un gramo de grasa extra. Comenta con tus papás estas recomendaciones.



Prefieran agua natural embotellada. En poco tiempo se les hará hábito y dejarán de tomar refrescos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Hecho en casa



Hamburguesa o hot dog, una vez al mes.

Preparados con carne molida de res, sin grasa, y salchichas de pavo para los hot dogs. Sin grasa extra y con mucha lechuga. Una hamburguesa o dos hot dogs, por persona.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Papas horneadas.

Prepáralas a la francesa o en chips, pero no las frías. Hornéalas para que queden crujientes y deliciosas. Si quieres sal, usa sal baja en sodio y con moderación.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Por último, lleva un recuento de las porciones que tomas de cada tipo de alimento. Al día debes hacer cinco comidas. En el desayuno, la comida y la cena debes incluir alimentos de los tres grupos.

ALIMENTOS	DESAYUNO	LUNCH	COMIDA	COLACIÓN	CENA
FRUTAS	•	•			
VERDURAS	•	•			
CEREALES	•	•			
TUBÉRCULOS	•	•			
LÁCTEOS	•	•			
CARNES	•	•			
LEGUMINOSAS	•	•			
AGUA	•	•			

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Aparte, lleva un registro de tu actividad física. Esto te ayudará a saber si estás cumpliendo con la pirámide de actividad física. Recuerda que no se vale estar sentado más de dos horas.

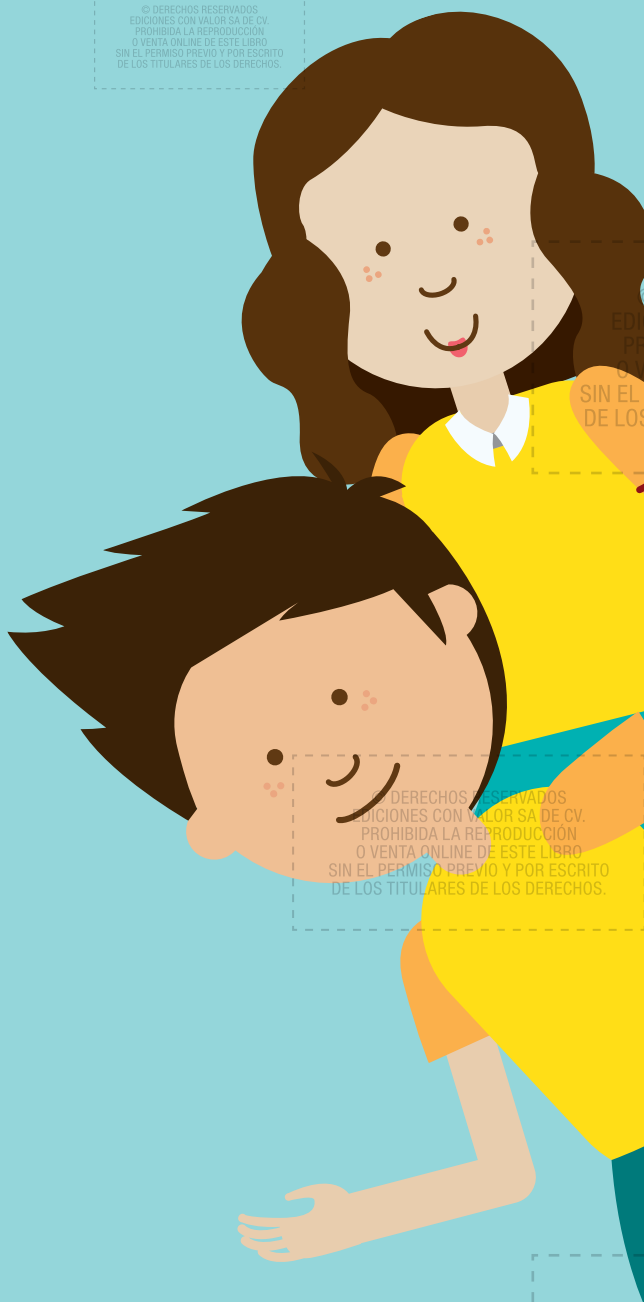
ACTIVIDAD	10 MIN	20 MIN	30 MIN	45 MIN	60 MIN O MÁS
	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¡Hasta luego!

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Queremos darte las gracias por acompañarnos. Esperamos que los juegos y las actividades te hayan servido para aprender un poco más sobre nutrición y bienestar físico y lo que significa en el desarrollo de los niños.

Finalmente, queremos compartir un **Protocolo de Acción con cinco recomendaciones** para ayudarte:

1. Come de manera saludable y balanceada.
2. Recuerda hacer ejercicio constantemente e involucra a tu familia en tus actividades. Diviértanse juntos.
3. El lunch es otra comida que hacen los niños, debe ser igual de saludable que una comida sana en casa.
4. Diviértete con tu familia en la cocina. Inventen, platiquen, mezclen y pasen un buen rato juntos.
5. Aunque puedan ser difíciles de leer, dedícale tiempo a leer las etiquetas de tus alimentos, contienen la información sobre el producto que estás ingiriendo. Dale su debida importancia.

Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para crecer saludable?

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¿Cómo puedes ser más fuerte, veloz y saludable?

Podemos reír, saltar, correr, bailar,
jugar y aprender mucho mejor si
tenemos una alimentación sana y nos
ejercitamos diariamente.

En estas páginas te diremos
qué le aporta a tu cuerpo
cada grupo de alimentos
y cuáles actividades físicas
puedes practicar para que tú y
tu familia gocen de buena salud.

**¡Actívate y cuida
tu alimentación!**

**¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!**

Descarga este
libro escaneando
nuestro código
con tu dispositivo
móvil »



Conoce más
títulos de la
colección,
escanea
el código »



 **EDICIONES
CON VALOR**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

RELACIONES EXTERIORES
SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

