

# MATERIAL DE APOYO

Centros Educativos Culturales de la Infancia (CECI) y  
Programa de Mejoramiento y Atención a la Infancia (PMI)

Región de Coquimbo



## **Introducción**

### **La Importancia de una buena alimentación saludable para niños y niñas**

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

Los niños se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que nuestros hijos mantengan una alimentación variada.

A menudo los pequeños no quieren comer ciertos alimentos, sobre todo cuando nunca antes los han probado, "Sopa Verde" recoge este habitual comportamiento y se transforma en una excelente respuesta para todos aquellos niños y niñas adversos al cambio.

**Objetivo:** Adquirir hábitos y actitudes relacionada con la alimentación saludable.

## CUENTO SOPA VERDE.

(Ángela Madeira)

Era una vez un conejo al que solo le gustaba lo verde,

Lechugas verdes,  
Brócoles verdes,  
Guisantes verdes,  
Espinacas verdes,  
Alcachofas verdes, pimientos verdes.

- Oír verde por aquí, verde por allá,

- **Solo me gusta lo verde** – repetí a todas horas.

Un día la hormiga cansada de Dejó el túnel que escavaba en  
el hormiguero

Y trajo una miguita de tarta de chocolate.

- No me gusta la tarta de chocolate – dijo el conejo-  
Es marrón, y a mí no me gusta el marrón

- **Solo me gusta lo verde**

Y mastico unas hojas verdes.

La hormiga fue a buscar al ratoncito, que revolvía en la basura

Y el ratón trajo dos trocitos de tomates.

- No me gusta el tomate – dijo el conejo –  
Es rojo y a mí no me gusta el rojo

- **Solo me gusta lo verde.**

Y masticó un poco de brócoli.

La hormiga y el ratón fueron a buscar al pato,  
Que nadaba en el lago

Y el pato trajo tres rebanadas de pan

- No me gusta el pan –dijo el conejo –  
Es blanco y a mí no me gusta el blanco

- **Solo me gusta lo verde**

Y masticó unas hojas de col.

La hormiga, el ratón y el pato

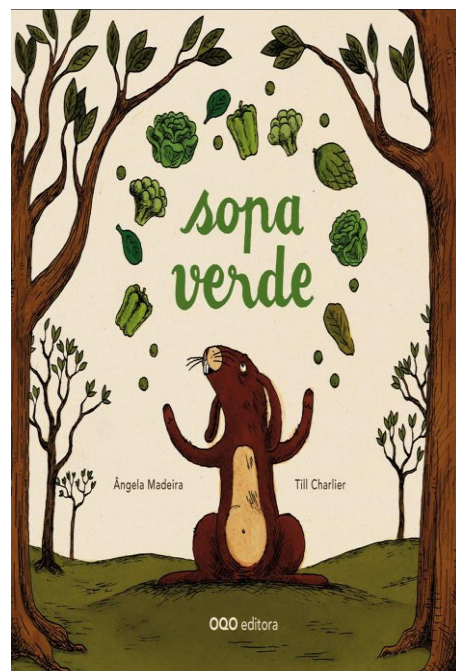
Fueron a buscar al gato, que dormía en el tejado

Y el gato trajo cuatro sardinas.

- No me gustan las sardinas – dijo el conejo –  
Son grises, y a mí no me gusta el gris.

- **Solo me gusta lo verde.**

Y masticó unos guisantes.



La hormiga, el ratón, el pato y el gato  
Fueron a buscar al cerdo.

Que se revolcaba en el barro.

Y el cerdo trajo cinco berenjenas.

- No me gustan las berenjenas – dijo el conejo –  
Son moradas, y a mí no me gusta el morado.

- **Solo me gusta lo verde.**

Y masticó unas hojas de espinacas.

La hormiga, el ratón, el pato, el gato y el cerdo  
Fueron a buscar al burro.

Que orneaba en el establo.

Y el burro trajo seis zanahorias.

- No me gustan las zanahorias – dijo el conejo –  
Son de color naranja, y a mí no me gusta el naranja.

**Solo me gusta lo verde.**

Y masticó unas alcachofas.

La hormiga, el ratón, el pato, el gato, el cerdo y el burro  
Fueron a buscar a la vaca que rumeaba en el prado

Y la vaca trajo siete espigas de maíz

- No me gusta el maíz – dijo el conejo –
- Es amarillo, y a mí no me gusta el amarillo.

**Solo me gusta lo verde**

Y masticó un trocito de pimienta

- **No quiero probar otro color, solo me gusta lo verde!**

La hormiga, el ratón, el pato, el gato, el cerdo, el burro y la vaca

Iban a buscar al gallo que cacareaba para dar las horas

Entonces el búho desde lo alto del nogal, dijo

- Tenemos que acabar con este lío de colores, vamos a hacer una sopa!

Echó en una olla

La miguita de torta de chocolate,

Los dos trocitos de tomate,

Las tres rebanadas de pan,

Las cuatro sardinas,

Las cinco berenjenas,

Las seis zanahorias

Y las siete espigas de maíz

Que el conejo no había querido probar.

Cubrió todo con lechuga, brócoles, coles,  
espinacas, guisantes alcachofas y pimientos  
verdes.

Añadió agua, revolvió y revolvió, coció y recoció.

Después probó una cucharadita y dijo

- **¡Que Rico!**

El conejo miró desconfiado y ya iba a decir No  
me gusta

Pero al ver todas aquellas cosas verdes

Flotando en la sopa

Le apeteció probarla.



Comió un poco, otro poco, un poco más.

¡Lamió la olla, las patas y los bigotes!

Y exclamó

- **¡La mejor comida que he probado en mi vida!**

Muy contento, y con la barriga llena,

Se fue a dormir siesta.

- ¡Ay que tontorrón es este conejo!

¡Decía que solo le gustaba lo verde...!

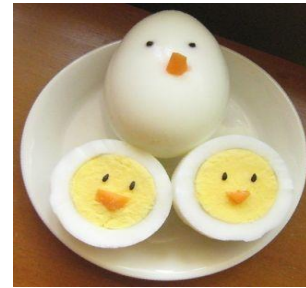
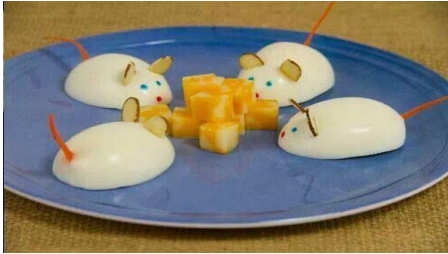
- Bromearon los otros animales.

**FIN.**

## Desayuno creativo

Esta actividad es un complemento muy especial para todos los niños/as que tienen uno que otro problema para tomar su desayuno, ya saben los niños/as son muy visuales y les llama la atención los colores, las texturas y las formas. Es por eso que hoy te compartimos un complemento de desayuno diferente, llamativo y muy entretenido.

Necesitaremos los siguientes materiales: **Huevitos cocidos, zanahoria, Semillas de chía, queso o cualquier otro alimento que consideres le pueda gustar a tu hijo/a**



**Nota:** será mucho más entretenida si preparan el desayuno juntos, lo importante es la imaginación y la **creatividad**. Esto les brindara la posibilidad de que el desayuno sea toda una aventura y no se sienta como una obligación para nuestros hijos/as



**Y no lo olvides el desayuno de los niños/as debe al menos, contener los aportes de nutrientes necesarios:**

- **Lácteos:** leche, yogur y/o queso
- **Hidratos de carbono:** cereales, galletas, pan.
- **Grasas:** aceite de oliva o margarina
- **Vegetales:** frutas o zumos
- **Otros:** mermelada, jamón york o pavo, miel...

### Beneficios:

Es una excelente oportunidad para desarrollar buenos hábitos alimentarios que perduren a lo largo de la vida.

## **pizza saludable.**

Esta receta es realmente muy sencilla de hacer y necesitas muy pocos ingredientes.

- Pan de cualquier tipo molde, las rebanadas de pan harán las veces de masa de la pizza.
- Salsa de tomate.
- Proteína (cualquiera que tengas en el hogar elige la que más te guste puede ser : atún en tarro, pollo, pavo , carne, champiñones)
- 1 Tomate
- Sal
- Orégano
- Queso
- Aceitunas
- 1 Morrón
- 1 Cebolla
- Fondos de alcachofas
- Espinacas
- Brócoli

### **Preparación**

Prepara una bandeja de horno y pide ayuda a un adulto para precalentar el horno.

En platos o fuentes ten tus ingredientes que irán en la pizza, los que te gusten, pueden ser los que salen en esta receta u otros, como tú quieras armar la pizza con lo que tengas en el hogar.

Primero ponemos una capa fina de salsa de tomate sobre el pan. Después queso al gusto y a continuación todos los ingredientes que cada uno prefiera.

Metemos al horno durante unos 10 minutos y ¡listo! En pocos minutos tienes una versión de pizza, mucho más ligera y saludable. Perfecta para toda la familia.

Recuerda que debes estar con un adulto que te ayude y acompañe para manejar los utensilios.





### Galletas de zanahoria

---

- 100 gr de zanahorias (ya peladas y limpias)
- 1 huevo
- 1 tazas de harina
- 25 gr de mantequilla o margarina
- 25 gr de miel
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de canela.

Primero batimos la mantequilla o margarina a temperatura ambiente con el azúcar hasta obtener una crema. Agregamos el huevo y la miel y mezclamos bien. Luego incorporamos la zanahoria rallada lo más fina posible, y reservamos.

En otro recipiente mezclamos la harina, el bicarbonato y la canela, y agregamos a la mezcla anterior, amasando hasta obtener una masa elástica, que no se pegue a las manos (como la de la pizza). Dejamos reposar en el refrigerador durante 15 minutos y luego

estiramos con bastante harina a 1/2 cm de espesor y cortamos triángulos alargados con un cuchillo o porta pizza con ayuda de un adulto.

Colocamos luego en una fuente enmantecuada y horneamos en horno precalentado a 180° por 15 minutos





## El cuidado de los dientes

La salud bucal está relacionada con una nutrición adecuada, por lo que, junto con una formación de buenos hábitos alimentarios desde el comienzo de la vida, se debe promover la formación de buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.

La higiene bucal es un componente estratégico muy importante en la salud para prevenir las enfermedades más comunes en la boca. Por ello, enseñando a niños y niñas buenos hábitos de limpieza, les proporcionamos beneficios para toda la vida.

La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de los hábitos alimentarios en los niños y niñas, a través de la educación que pueda entregar como a través del modelo de alimentación, es decir qué compran, cómo cocinan y cómo comen.

### ¿Sabías que?

Los dientes de leche son tan importantes como los definitivos, una adecuada higiene bucal así como una buena alimentación, ayudarán a conservarlos sanos.

Una de las mejores formas es enseñarles con el ejemplo de las distintas actividades de higiene bucal, como el cepillado de los dientes, lo que además puede transformarse en una actividad entretenida para compartir en familia.

A través de esto, los niños/as recibirán el mensaje de que la salud bucal es muy importante.

Con los dientes juntos, cepillarlos todos en círculo como ruedas de bicicletas.



Cepillar las muelitas, en las partes que se mastica, de atrás hacia adelante.



Cepillar también la lengua.

