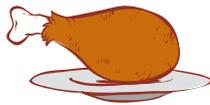




Cuaderno Viajero

Alimentación SALUDABLE



Querida familia:

Hola. ¿Sabías que más del 60% de la población chilena presenta problemas de sobrepeso y obesidad? Este porcentaje es muy alto y preocupante, porque el sobrepeso y la obesidad tienen consecuencias negativas en la salud de las personas. Por este motivo hemos preparado este libro para ustedes, ya que nos interesa muchísimo aportar a una mejor alimentación de niños, niñas y familias y combatir la obesidad.

Más del 60% de la población chilena presenta problemas de obesidad. ¡Este porcentaje es muy alto!

Es tarea de todos aprender a comer saludablemente. Si enseñamos a nuestros hijos e hijas hábitos saludables y si nosotros, los adultos, también los practicamos, será posible conseguir que la obesidad no sea la principal epidemia de nuestro país y el mundo.

Considerando esta realidad, Fundación INTEGRA, con el apoyo de la empresa Unilever, han decidido realizar acciones que permitan promover entre las familias de nuestros niños y niñas una alimentación saludable.

De esta forma hemos creado este Cuaderno Viajero que irá a todas las familias del nivel de su hijo e hija con el objetivo de que cada una de ellas comparta sus experiencias, pensamientos y costumbres respecto a estos temas.



Cada familia podrá escoger las cuatro páginas que quiera para escribir en ellas sus experiencias. Lo importante es completarlas y pensar que lo que se escriba en este cuaderno debe ser el reflejo de lo que ustedes son, hacen y practican como familia.

Además de las cuatro páginas que son para cada familia, se darán cuenta de que hay una sección que se llama ¿Qué opinas? En estas páginas esperamos que nos entreguen su visión como familia sobre las situaciones que se exponen.

¡Este Cuaderno Viajero es de todos! Por eso es importante cuidarlo y devolverlo para que pase por las manos de todas las familias del nivel.

Mucha suerte en el uso de este cuaderno y recuerden que la salud y educación de nuestros niños y niñas es una tarea compartida.

Muchas gracias.

Fundación INTEGRA
y Empresa Unilever

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Lava bien
las verduras antes
de comerlas.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Contempla siempre cuatro horarios o momentos de comidas para tus hijos: desayuno, almuerzo, once y cena.

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Evita

las cecinas, el paté,
la mayonesa y usa menos
cantidad de mantequilla
y margarina.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

¿Sabían que
todos los miembros de una familia tienen que consumir tres veces al día productos lácteos, como leche semidescremada o descremada, yogur, quesillo o queso fresco?

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que
las legumbres, por su fibra,
ayudan a prevenir algunos
tipos de cáncer, enfermedades
cardiovasculares, diabetes,
hemorroides y otras
enfermedades?



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¡No olvides que sean de distintos colores!

CONSEJO SALUDABLE

Come al día al menos dos platos de verduras y tres frutas.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que
el pescado tiene sustancias
que permiten un mejor
desarrollo del cerebro?



2

Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

3

Compartamos

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Tú sabes que yo debo comer porotos, lentejas, garbanzos o arvejas al menos dos veces por semana? Así reemplazo la carne!



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¡Presta atención!

Un puñado diario de frutos secos no engorda y proporciona una buena dosis de antioxidantes que protegen el corazón.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

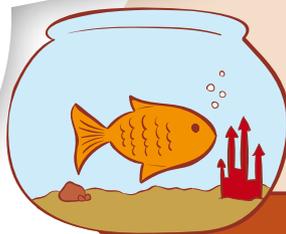
.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿A ti también te han enseñado que hay que comer pescado a lo menos dos veces por semana?



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

¿Qué opinas?

1 A Macarena le gusta acompañar sus comidas con un vaso de bebida y evita tomar agua. Cuando llega del colegio, su mamá siempre la espera con una botella de bebida.

Nombre:

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

2

A Juan le encantan las frutas. Pero su mamá le envía de colación alguna golosina, pues, según ella, es más rápido y sabroso.

Nombre:

Handwriting practice lines for the first name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the second name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the third name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fourth name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fifth name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the sixth name entry.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

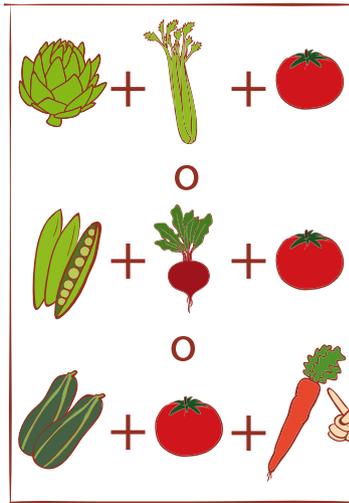
¿Cuándo comer verduras?

Todos los días.

¿Cuántas al día?

Tres ejemplos para un niño o niña:

- 1 alcachofa + $\frac{1}{2}$ taza de apio + $\frac{1}{2}$ tomate o
- $\frac{1}{2}$ taza de porotos verdes + $\frac{1}{2}$ taza de betarraga cruda + $\frac{1}{2}$ tomate mediano o
- $\frac{1}{2}$ taza de guiso de zapallos italianos + 1 tomate mediano + $\frac{1}{4}$ taza de zanahoria cocida.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

3

Compartamos

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Cuando vayas a usar aceite, prefiere el de soya o canola, y siempre en pequeñas cantidades.

Recuerda que no se deben preparar frituras más de una o dos veces al mes.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

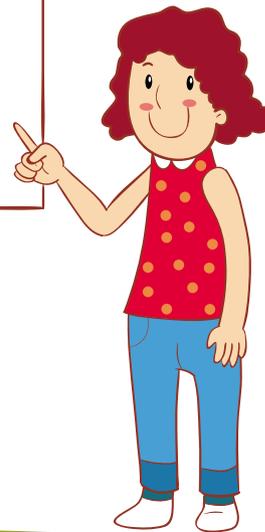
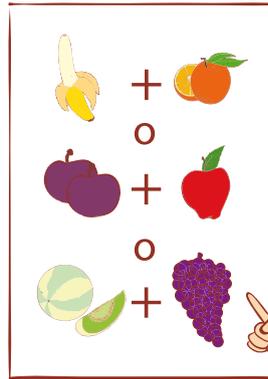
¿Cuándo comer frutas?

Todos los días.

¿Cuántas al día?

Para un niño o niña, por lo menos:

- 1 plátano chico + 1 naranja o
- 2 ciruelas + 1 manzana o
- 1 taza de melón picado + 1 racimo de uva



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

3

Compartamos

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

**¡A la sal
y al azúcar
diles NO!**

Hay que reducir la cantidad de sal y azúcar que consumimos.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¡Atención!
mamá, papá:

Los beneficios
de las frutas y verduras
no se reemplazan
consumiendo otros
alimentos.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que

gran parte de lo que aprende un niño o niña lo incorporará para el resto de su vida? **Enséñale a comer saludablemente; es la mejor herencia que le puedes dejar.**



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que
las legumbres tienen bajísima cantidad de grasas y nada de colesterol? Es decir, son muy saludables.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

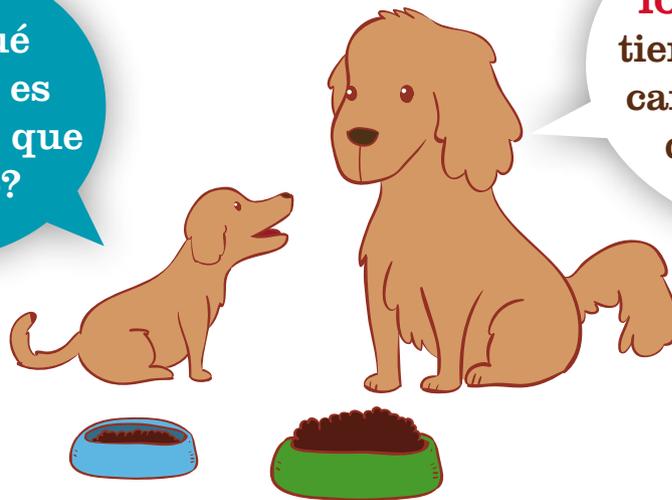
.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Por qué mi plato es más chico que el tuyo?



Porque **los hijos e hijas** tienen que consumir cantidades menores de alimento que los adultos.

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

El pescado es un alimento lleno de sorpresas. ¿Sabías que aporta grasas muy beneficiosas para la salud y especialmente para el corazón?



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Si tu hijo o hija se alimenta cada tres a cuatro horas no te pedirá golosinas. ¡Ahorrarás y lo alimentarás sanamente!

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

¿Qué opinas?

1

En la casa de Pablo, todos los días para tomar desayuno u once hay margarina para acompañar el pan. La abuelita de Pablo, que es la encargada de ir a comprar, decide variar el acompañamiento del pan y compra paté las dos semanas siguientes en reemplazo de la margarina.

Nombre:

2

El papá de José escuchó por ahí, que comer carne de vacuno no hacía tan bien, y considerando que es muy cara para su presupuesto decidió dejar de comprarla. Ahora en su casa se cocinan otros alimentos, como pollo, porotos, lentejas, más ensaladas, carne picada de pavo, etc.

Nombre:

Handwriting practice lines for the first name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the second name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the third name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fourth name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the fifth name entry.

Nombre:

Handwriting practice lines for the sixth name entry.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Incorpora y combina

todos los alimentos que conocemos:
lácteos, pan, verduras, frutas, legumbres,
carne de vacuno, pollo y pavo, pescado,
papas, cereales, fideos, aceite, huevos,
azúcar, etc.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONSEJO SALUDABLE

Si tus hijos no consumen fácilmente las ensaladas, intenta distintas preparaciones. Incentívalos de a poco y sé persistente cada día. ¡Verás que terminarán pidiéndote!

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

CONSEJO SALUDABLE

Prefiere cocinar las verduras al vapor, en olla de presión o en microondas. Así se pierden mucho menos nutrientes.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué es mejor que una bebida?
¿Qué quita más la sed? ¿Qué líquido no engorda?
¿Qué le hace bien a mi cuerpo? ¿Qué bebestible no puede
faltar nunca en una dieta?

¡EL AGUA! Rica, fresca y natural.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Consume pescado,
no importa si es en tarro.
Lo importante es que lo comas
todas las semanas.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Cuando tu hijo o hija tenga hambre ofrécele una fruta.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Consume verduras
con cáscara y crudas.
Por ejemplo, la zanahoria y
betarraga también pueden
comerse crudas como
ensalada.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mamá,
quiero
bebida.



CONSEJO SALUDABLE

¡Lo mejor
para la sed
es una bebida
mágica:

agua pura!

Es la bebida que
más quita la sed
en el mundo.

4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

**Prefiere para
toda tu familia**
leche con menos contenido
de grasa (descremada o
semidescremada).



2 **Así nos gusta**

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Durante las comidas no mantengas el salero en la mesa.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1

Escribamos

Escribe un cuento, historia o canción para enseñarle(s) a tu(s) hijo(s) o hija(s) a alimentarse sanamente.

Título

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

Acostumbra a tu hijo o hija a tomar la leche sin azúcar o con muy poca. Lo lograrás si desde pequeño lo acostumbras de esta manera.



2 Así nos gusta

La fruta preferida de mi familia es:

La verdura que vamos a comenzar a consumir es:

El pescado que más nos gusta es:

Compartamos

3

Comparte con nosotros alguna anécdota en torno al tema de la alimentación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEJO SALUDABLE

¿Sabías que
un niño tiene que
consumir agua diariamente?
Esto le ayudará al buen
funcionamiento de su
cuerpo. Dale, por lo menos
tres vasos de agua al día.



4

Lista



Los alimentos saludables
que habitualmente
están disponibles para la familia son:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

¿Qué opinas?

1

La Sra. Susana sabe que comer pescado por lo menos una vez a la semana es muy bueno para la salud, pero solo prepara frito y le han dicho que tanta fritura hace mal. Decide entonces cocinar pescado solo dos veces al mes para comer menos fritura.

Nombre:

2

La mamá de Cristóbal sigue las recomendaciones del consultorio; por lo tanto, no le agrega sal a la comida de su niño, quien tiene siete meses. El fin de semana el papá le dio la comida a Cristóbal. Al probarla, la encontró desabrida y le agregó una pizca de sal pensando que sería más agradable para su hijo.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Nombre:

Handwriting practice lines consisting of three wavy yellow lines.

Tu opinión es valiosa

Cuéntanos qué te pareció este cuaderno y si tuviste dificultades para llenarlo.

A large writing area consisting of 25 horizontal wavy blue lines, intended for a student to write their opinion about the notebook.

A page of handwriting practice paper featuring 25 horizontal wavy blue lines on a white background. The page is framed by a decorative border of orange dots. The top and bottom edges of the page are slightly irregular, following the shape of the dot border.



AUTORES: Fundación INTEGRA y Unilever
EDITORES: Editorial Recrea y Gestión Social
ILUSTRACIONES: Colectivo Saltamontes
COORDINACIÓN Y PRODUCCIÓN: Gestión Social
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Editorial Recrea
IMPRESIÓN: Procolor