JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

TÓMALE EL GUSTITO A APRENDER

CUADERNO DE ACTIVIDADES

3º BÁSICO

ESTE CUADERNO BKN PERTENECE A:

Nombre: _____

Curso: _____

Colegio: _____

CALENDARIO

COLACIÓN BKN

TEMA 1
Me gusta la alimentación saludable

ABRIL

TEMA 2
El agua me refresca y la actividad física me hace bien

MAYO

TEMA 3
En el recreo como mi colación saludable

JUNIO

TEMA 4
Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

JULIO

TEMA 5
Qué rico y saludable es el pescado

AGOSTO

TEMA 6
Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

SEPTIEMBRE

TEMA 7
Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

OCTUBRE

¡HOLA!

Soy el cuaderno BKN, te acompañaré durante este año, juntos realizaremos las distintas actividades de Colación BKN.

Al término de cada visita del nutricionista a tu sala, puedes llevar el cuaderno a casa y compartir la actividad en familia.

Recuerda traerme de regreso a la sala de clases, para utilizarlo en la siguiente actividad BKN.

Saludos
Tu amigo de actividades

El Cuaderno BKN y el equipo de

Colación BKN · 5 al día · JUNAEB Ministerio de Educación Gobierno de Chile · contrapeso PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

COLACIÓN
BIEN

Me gusta la alimentación saludable

TEMA 1

ACTIVIDAD: MEMORIA SALUDABLE

HOY APRENDEREMOS A ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES

3º BÁSICO

La alimentación saludable permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos saludables, en su conjunto, aportan nutrientes con diversas funciones, por ejemplo, los pescados, legumbres, carnes y lácteos contienen proteínas, que sirven para crecer en el caso de los niños y niñas, y mantenerse sano en los adultos. Los lácteos, además, aportan calcio a los huesos y dientes, las legumbres contienen fibra necesaria para una buena digestión y compuestos bioactivos para prevenir enfermedades. El agua es necesaria para hidratar el cuerpo y recuperar lo que se pierde en la orina, sudor y por otros medios.

Las frutas y verduras no sólo contienen vitaminas y minerales, sino que también fibra, antioxidantes y fitoquímicos con efectos beneficiosos en la prevención de cáncer, hipertensión arterial, obesidad y diabetes, entre otras enfermedades.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Lápiz mina.
- Relato "El día de Joaquín".
- 1 Hoja de registro.

¿Qué vamos a hacer?

- Se leerá un relato "El día de Joaquín" (al final del cuaderno), deben estar muy atentos y atentas para memorizar todos los alimentos que se mencionan.
- A continuación, deberán anotar todos los alimentos mencionados, tanto saludables como no saludables.
- Cuando se solicite, comparte con el curso el nombre de los alimentos que pudiste recordar e indica si es o no un alimento saludable y porqué.
- Al finalizar, se lee el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, sal adelante y menciona los alimentos recordados, saltando como si estuvieras en una cama elástica o gira 3 veces en tu puesto como un trompo.

TEMA 1

3º BÁSICO

Me gusta la alimentación saludable

Algo para recordar

Para estar sano y crecer, necesitas de una alimentación variada, sigue estos consejos:

- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 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.
- Si te alimentas saludablemente y realizas actividad física como jugar con tus amigos en el recreo o en tu casa, crecerás más fuerte y tendrás más energía.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

TEMA 1

3º BÁSICO

El día de Joaquín

Alimentos saludables	Alimentos NO saludables

El agua me refresca y la actividad física me hace bien

TEMA 2

ACTIVIDAD: FRASES MOJADAS

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR AGUA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

3º BÁSICO

¡El cuerpo es agua! Casi el 65% del peso corporal es agua, nos permite tener un buen funcionamiento, favorece la eliminación de desechos y regula la temperatura, entre otras funciones. No olvides que es más saludable tomar agua que bebidas o jugos, aunque sean sin azúcar.

¡La actividad física nos hace bien, permite compartir y tener más amigos! Nos ayuda a crecer y desarrollarnos mejor, mantener un peso saludable, aumentar la fuerza y energía para estudiar y trabajar.

Cuidemos el agua, que es un recurso natural escaso en nuestro planeta y se está agotando.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Frases.
- Plumón o tiza.

¿Qué vamos a hacer?

- Se dibujará en la pizarra una gota de agua y al lado se irán anotando frases o palabras que deberán descubrir.
- Pasados 15 minutos o si completan las frases, contesten las siguientes preguntas: ¿Saben por qué debemos tomar agua? ¿Cómo pierde agua nuestro cuerpo? ¿Debo tomar agua sólo cuando tengo sed? ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día? ¿Es lo mismo tomar agua que jugos, bebidas o néctar? ¿Qué actividades con movimiento podemos realizar con nuestra familia? ¿Por qué es bueno realizar actividad física todos los días? Se colocará música entretenida para bailar en grupo y divertirse.
- Recuerda que tienes en el cuaderno hojas, disponibles para jugar en casa.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, al responder las preguntas finales, camina hacia la pizarra dando 8 pasos gigantes o salta 8 veces en tu puesto.

TEMA 2

3º BÁSICO

El agua me refresca y la actividad física me hace bien

Algo para recordar

- Escoge a diario alimentos saludables, come cuatro veces al día, en pequeñas cantidades y una colación a media mañana.
- Toma 6 a 8 vasos de agua al día y realiza actividades en movimiento todos los días, como correr, saltar, jugar fútbol, saltar la cuerda o salir a pasear, para seguir creciendo, sentirte con energía, cuidar tu cuerpo y verte bien.
- Debes tomar agua a diario, aunque no sientas sed, ya que la perdemos en el sudor, al respirar y cuando vamos al baño.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Frases mojadas

TEMA 2

3º BÁSICO

Funciones del agua

1. QUITA __ S_D
2. H_____A
3. REGULA __ T_____A
4. LUBRICA ___ Ó_____S
5. TRANSPORTA N_____S
6. ELIMINA D_____S
7. AYUDA _ __ D_____N
8. PERMITE TENER UN C_____O S_____E

Frases mojadas

Así pierde agua mi cuerpo

1. R_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ N
2. AL REALIZAR E_ _ _ _ _ _ _ _ O _ S_ _ _ R
3. I_ _ A_ _ B_ _ O
4. CUANDO L_ _ _ _ S

Recuerda

1. T_ _ A A_ _ A _ D_ _ _ _ O
2. S_ _ S _ O_ _ O V_ _ _ S
3. C_ _ _ A _ _ _ A_ _ A
4. T_ _ C_ _ _ _ _ O CONTIENE A_ _ A

En el recreo como mi colación saludable

TEMA 3

ACTIVIDAD: CRUCIGRAMA COLACIONES

HOY APRENDEREMOS CUÁLES SON LAS MEJORES COLACIONES

3º BÁSICO

El cuerpo necesita energía para todas sus funciones. Una colación saludable fortalecerá músculos y huesos, como también el cerebro. Es recomendable, seleccionar muy bien los alimentos para consumir como colación en el recreo, así mejorará el aprendizaje y rendimiento.

El excesivo consumo de productos altos en grasas saturadas y azúcares simples, aportan demasiadas calorías, el peso puede aumentar y el rendimiento escolar bajar. Por eso siempre hay que recordar elegir una colación saludable y ¡sin sellos!

Lo que necesitarás en esta actividad

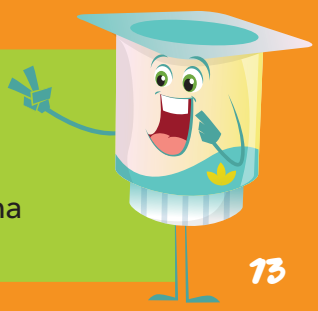
- Crucigrama.
- Lápiz mina.

¿Qué vamos a hacer?

- Mencionen qué colaciones comen en los recreos, son saludables o no.
- ¿Qué beneficios o consecuencias nos trae su consumo?
- Cada uno tendrá un crucigrama con pistas, tienen 10 minutos para resolverlo. Pasado el tiempo se corrige entre todos y pueden dibujar la colación más saludable que les gustaría comer en el recreo.
- Al finalizar, leamos el texto “algo para recordar”.

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, desplázate hacia la pizarra en cuatro patas imitando el sonido de algún animal, cuando completes el crucigrama o muestres la colación que dibujaste.



TEMA 3

3º BÁSICO

En el recreo como mi colación saludable

Algo para recordar

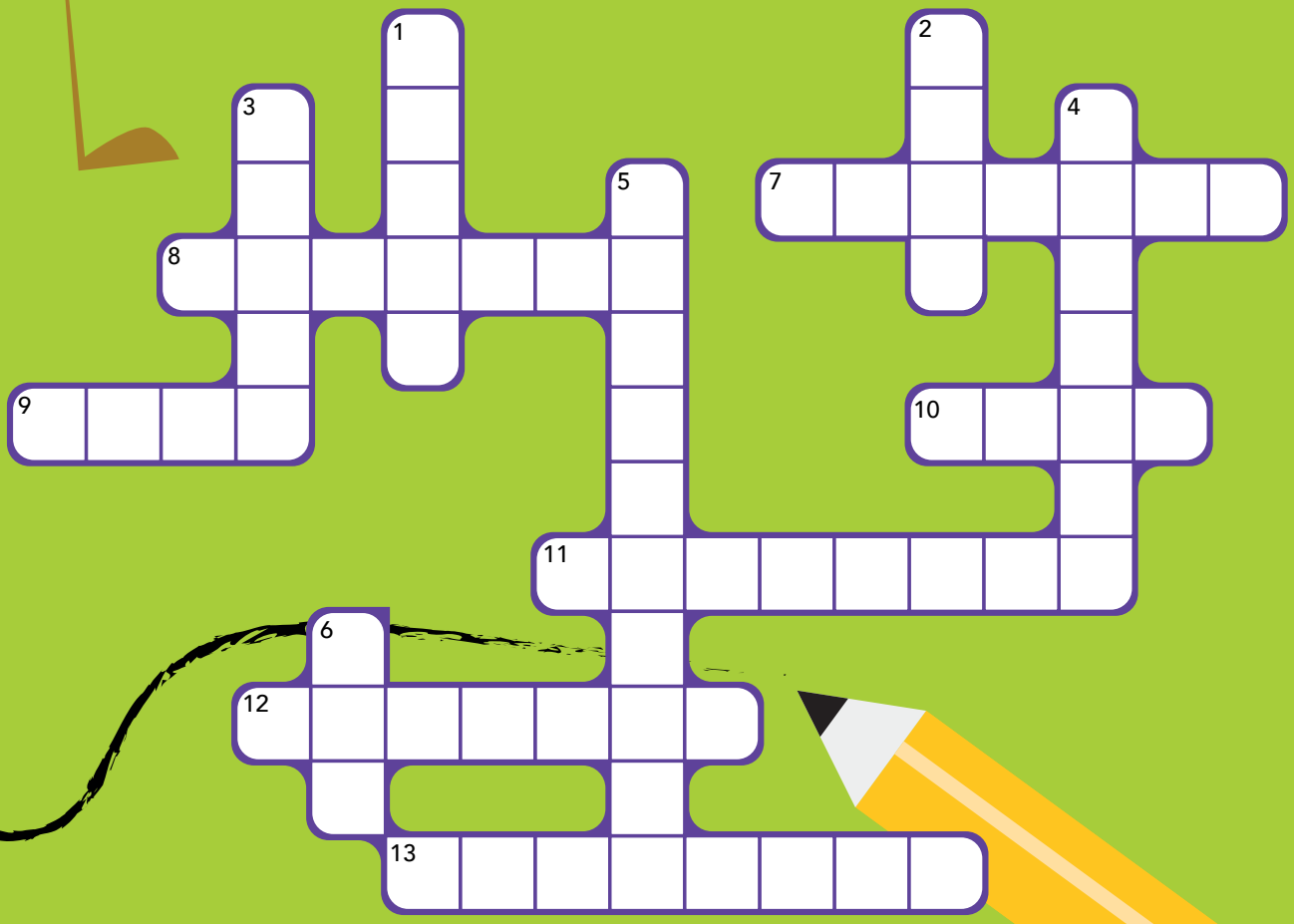
En tus recreos puedes comer una colación saludable, escoge uno de estos ejemplos:

- 1 fruta natural o puedes mezclar las frutas que más te gusten y traerlas en un pocillo pequeño.
- 1 huevo duro.
- 1 leche blanca o con sabor, yogur o leche cultivada, sin azúcar.
- ½ sándwich en marraqueta o pan de molde, con lechuga y tomate. También lo puedes hacer con palta y queso fresco. Otra combinación es lechuga y quesillo.
- 1 puñado de frutos secos como: maní, nueces o almendras, sin azúcar o sal.
- Comer una fruta en el recreo es la mejor colación, porque es rica, sabrosa, jugosa, te da energía y hay de diferentes formas, colores y sabores para escoger. Elige la que más te gusta y atrévete a probar las que no conoces.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Crucigrama colaciones



Vertical

1. Líquido blanco, sabor vainilla o frutilla.
2. Redondas, pequeñas, de color verde, negra o rosada.
3. Viene de las gallinas.
4. Se puede comer o tomar como jugo, es redonda.
5. Pequeñas, jugosas y de color naranja.
6. Marraqueta o de molde.

Horizontal

7. Cáscara amarilla, sabor dulce.
8. Tiene hojas de color verde.
9. Crujiente y de color verde.
10. Fruto seco, les gusta a los elefantes.
11. Es de color rojo, dulce y con granitos.
12. Roja o verde, cruje al mascarla.
13. Se produce a partir de leche.

TEMA 3

3º BÁSICO

Dibuja tu colación saludable favorita

Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

TEMA 4

ACTIVIDAD: BACHILLERATO DE COLORES

HOY APRENDEREMOS A DESCUBRIR POR QUÉ LAS FRUTAS Y VERDURAS SON TAN BUENAS

3º BÁSICO

3 verduras + 2 frutas, de 5 colores es la mejor forma de completar las porciones que recomienda 5 al día. Al consumir 5 colores de verduras y frutas al día, se asegura la ingesta de una variedad de nutrientes, tales como: vitaminas, minerales, compuestos bioactivos, antioxidantes y fibra que favorece la digestión, que ayudan a mantener una buena salud.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Ficha de bachillerato de colores.
- Lápiz mina.
- Goma de borrar.

¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno tiene en su cuaderno un juego de bachillerato a colores.
- Tienen 1 minuto para completar una línea, cuando se pida una verdura o fruta de algún color, o hasta que algún compañero diga alto y mencione las respuestas obtenidas.
- A continuación del juego, respondan: ¿Has probado las verduras o frutas mencionadas? ¿Por qué es importante comer verduras y frutas de distintos colores? ¿Sabes cuántas verduras y frutas debemos comer cada día?
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cuando digas "¡ALTO!" al completar una línea del bachillerato, salta en un pie mientras dices tus respuestas.

TEMA 4

3º BÁSICO

Frutas y verduras dan color y sabor a tu vida

Algo para recordar

- Dale alegría a tu día y come 2 frutas y 3 platos de verduras de distintos colores todos los días, porque son ricas, sabrosas y jugosas.
- Sus distintos colores, tienen muchas vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a tu cuerpo a crecer y sentirte bien.
- Te dan energía para jugar y divertirte con tus amigos.
- Puedes comer frutas frescas de postre o como colación en el colegio, mezcla las frutas.
- Puedes comer las verduras como ensaladas, tortillas, guisos o en sándwich.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Bachillerato de colores

Color	Fruta o Verdura	Me ayuda a	Nombra una preparación (cruda o cocida)
morado	higo	la digestión	ensalada de frutas

Bachillerato de colores

Color	Fruta o Verdura	Me ayuda a	Nombra una preparación (cruda o cocida)

Qué rico y saludable es el pescado

TEMA 5

ACTIVIDAD: PESCA DEL SABER

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO

3º BÁSICO

¡Consumir pescado siempre es bueno! El pescado contiene proteínas que sirven para crecer y desarrollarse; hierro para mejorar las defensas y evitar enfermedades y un tipo de grasa saludable llamada omega 3, que favorece el desarrollo del cerebro y la visión.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Lámina "Pesca del saber".
- Lápices de color verde y rojo.

¿Qué vamos a hacer?

- Cada uno tiene en su cuaderno la "Pesca del saber".
- En esta oportunidad deberán "pescar" las frases del saber, utilizando una línea verde para las verdaderas y roja para las falsas.
- Una vez que hayan terminado su "pesca", se revisará grupalmente, cada una de las frases.
- A continuación, podrás pintar y decorar la pesca del saber.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

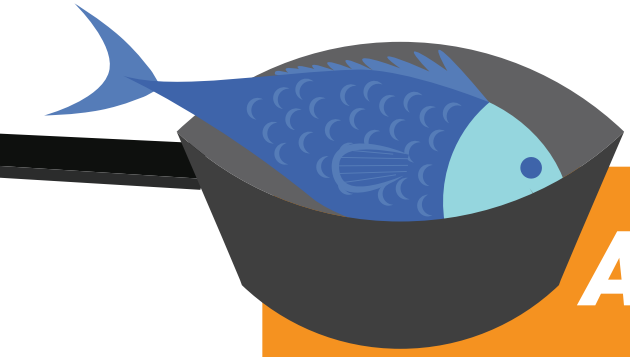
Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, antes de pescar las frases, gira dos veces como trompo en tu sitio o salta en dos pies.

TEMA 5

3º BÁSICO

Qué rico y saludable es el pescado



Algo para recordar

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

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Pesca del saber

Pesca las frases del saber, traza una línea de color verde desde la boca de nuestro pez hasta las frases que sean verdaderas, si las consideras falsas ocupa un lápiz de color rojo para unirlas.

- Podemos comprar pescado fresco, enlatado o congelado
- Podemos cocinarlo sólo con jugo de limón
- Contiene mucha fibra que ayuda a mis músculos
- Se debe cocinar al horno, vapor, a la cacerola o plancha
- Ayuda a estar más atento
- El pescado aporta principalmente calcio
- Su hábitat es el mar
- Podemos comer pescado frito
- Contienen grasas que ayudan a mi cuerpo
- Ayuda en la defensa de enfermedades
- Hay que comerlo al menos 2 veces por semana
- Permite crecer fuerte
- Contiene grasas que cuidan mi corazón
- Comer pescado frito es saludable
- A mí y a mis compañeros nos gusta comer pescado en el colegio
- Se debe comer pescado sólo en semana santa o en festividades especiales
- Podemos comerlo crudo
- Podemos comerlo en un asado
- El pescado fresco es mejor que el congelado
- Comer pescado ayuda a la visión
- Es la mejor fuente de vitaminas y minerales
- Podemos comer pescado en un sándwich
- Sólo los niños pueden comer pescado
- Tenemos que lavar el pescado enlatado antes de comerlo
- Contiene omega 3
- Comer pescado engorda
- Podemos prepararlo como ensalada, tortilla o guiso

Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

TEMA 6

ACTIVIDAD: MUESTRARIO DE LEGUMBRES

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ ES BUENO COMER LEGUMBRES

3º BÁSICO

Las legumbres como porotos, garbanzos, lentejas y arvejas, son fundamentales en una alimentación saludable.

Contienen proteínas que contribuyen al crecimiento en niños(as) y a la mantención de músculos, huesos y defensas en los adultos.

Excelente aporte de fibra, que da saciedad y ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre y facilita la digestión.

Lo que necesitarás en esta actividad

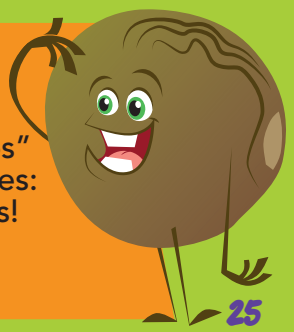
- Lámina con título "Mis legumbres".
- Lápiz mina.
- Lápices de colores.

¿Qué vamos a hacer?

- Se realizan preguntas al curso sobre las legumbres: ¿Saben cuáles son las legumbres? ¿Comen legumbres en el colegio o la casa? ¿Sabes qué beneficios estas nos entregan? ¿Sabes cuántas veces a la semana debemos comerlas?
- En la pizarra se dibujarán los tres tipos de legumbres que aparecen en la lámina "Mis legumbres" y conoceremos sus diferencias.
- Cada uno utilizará la lámina del cuaderno "Mis legumbres", para dibujar, pintar y clasificar las legumbres que ahí aparecen. Así podrán conformar su muestrario.
- Decora las imágenes de legumbres en casa, para compartir la actividad en familia.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, cuando la nutricionista diga: "Me gustan con riendas...", responde: "los porotos" moviendo los brazos como si agitaras unos plumeros. Si la pregunta es: "¿Cuáles son redondas y aplastadas?, te agachas y dices: ¡las lentejas! Otra consulta podría ser: "¿Cuáles son amarillos y redondos como el sol?", mientras respondes: "los garbanzos" salta como rana.



TEMA 6

Las legumbres me dan energía y cuando las como me siento bien

3º BÁSICO

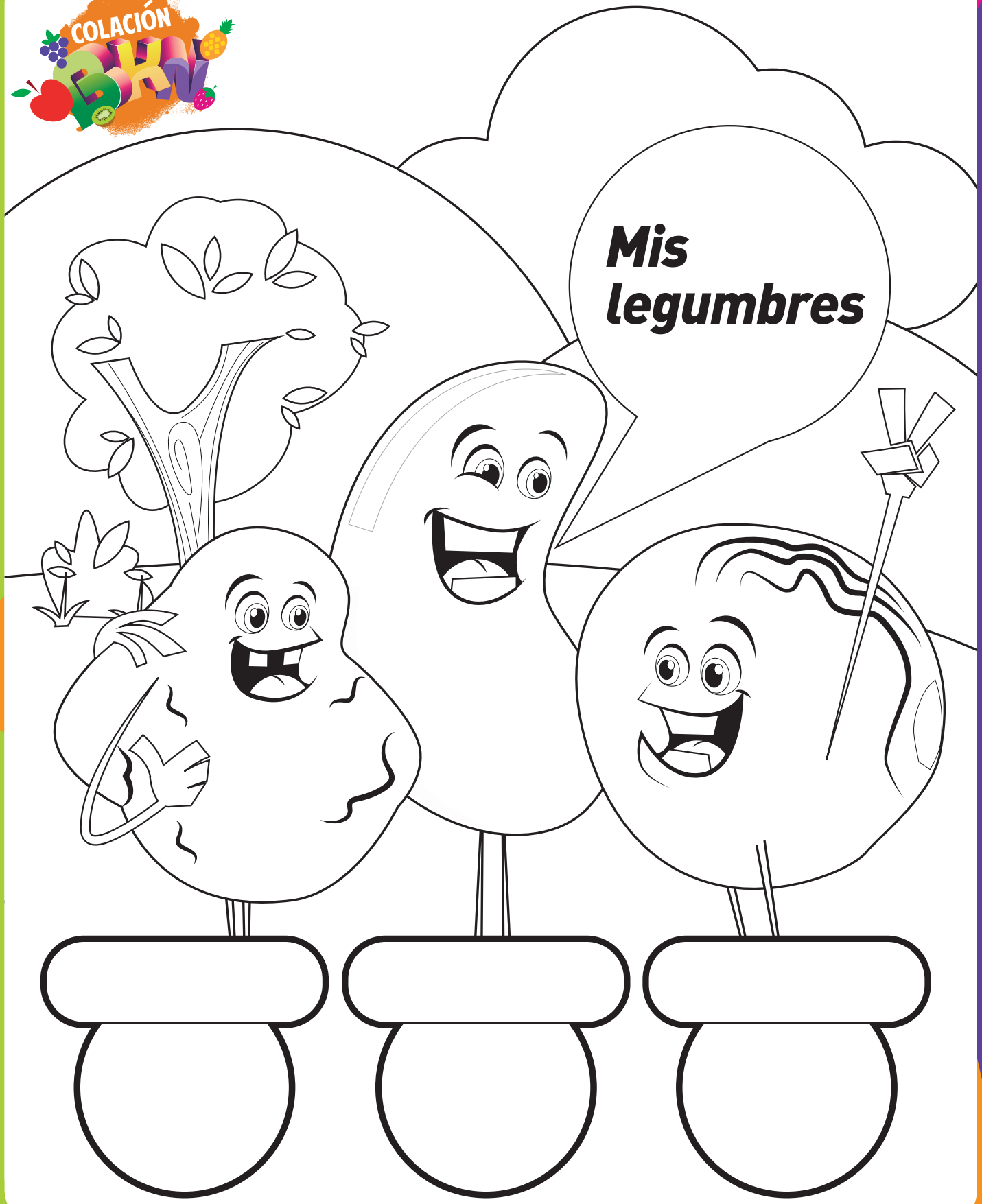
Algo para recordar

- 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.
- Come legumbres al menos 2 veces a la semana, sin cecinas y recuerda que los días que comes legumbres, no necesitas comer carne.

¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Mis legumbres



Nombre

Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

TEMA 7

ACTIVIDAD: LOS HUESOS Y DIENTES FUERTES Y SANOS

HOY APRENDEREMOS POR QUÉ NOS HACE BIEN TOMAR LÁCTEOS TODOS LOS DÍAS

3º BÁSICO

Los lácteos contienen proteínas, que ayudan al crecimiento, mantención y reparación de los órganos y tejidos del cuerpo. Aportan, además, minerales como el calcio, que ayuda a formar y fortalecer los huesos y dientes y otras funciones del cuerpo; y vitaminas que protegen contra las enfermedades.

Lo que necesitarás en esta actividad

- Diálogos de dramatización, que están en el cuaderno.
- Vestimenta de personajes: poncho, chal, anteojos y sombrero.

¿Qué vamos a hacer?

- En esta oportunidad, se realizará una dramatización de un relato.
- Se escogerán 7 alumnos al azar, que representarán cada uno de los personajes de la historia.
- Tendrán 5 minutos para ensayar la representación.
- Presta mucha atención a la escena que se representará.
- Luego, comenta lo que viste y responde: ¿Qué lácteos aparecían en la dramatización? ¿Cuántos lácteos debemos consumir diariamente? ¿Qué nos puede pasar si no tomamos lácteos a diario? ¿Quiénes deben consumir lácteos?.
- Al finalizar, leamos el texto "algo para recordar".

Hagamos ejercicio

Para moverte y hacer más entretenida esta actividad, agáchate, responde las preguntas y camina en cuclillas al pizarrón.

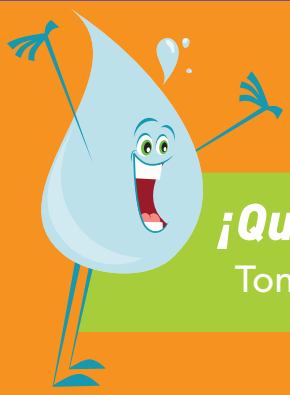
TEMA 7

3º BÁSICO

Los lácteos me ayudan a crecer, tener huesos y dientes sanos y fuertes

Algo para recordar

- Toma 3 vasos de leche descremada o semidescremada al día, así podrás crecer y tener huesos y dientes sanos y fuertes.
- Recuerda que puedes tomar leche, leche cultivada, yogur o comer queso, quesillo o queso fresco.
- También puedes mezclarlas con las frutas que más te gusten.



¡Qué rica es el agua!

Toma todos los días 6 a 8 vasos de agua.

Los huesos y dientes fuertes y sanos

- ***Niño/a:*** (grita) Mamaaaaá, se me cayó un diente. Noooooooo!!! (cara de horror).
- ***Mamá:*** ¿Qué pasa, por qué gritas? (mamá preocupada).
- ***Niño/a:*** Mira (triste, muestra el diente a su mamá). Quedaré sin un diente para siempre (llorando).
- ***Mamá:*** No te preocupes, volverá a salir, sólo tienes que… (aparecen la Leche y el Yogur).
- ***Leche:*** Tomar tu leche en la escuela todos los días.
- ***Yogur:*** Comer el yogur que te envían para el recreo.
- ***Leche:*** Tomar tu leche en la once (aparece apresurado el Queso).
- ***Queso:*** ¡Y recuerda, si no quieres tomar leche en la once, puedes reemplazarla por una lámina de queso!.
- ***Niño/a:*** (mirando a los lácteos) ¿Y me juran que volverá a crecer? (asustado).
- ***Mamá:*** Sí, pero no olvides algo muy importante… (aparece el Diente).
- ***Diente:*** También debes lavar muy bien tus dientes después de cada comida, y tratar de no comer tantos dulces, sino estarás como tu abuelo, que nunca se cuidó y ahora no tiene dientes.
- ***Abuelo:*** (aparece caminado encorvado, lento, comiendo galletas o dulces, ofrece una galleta a su nieto).
- ***Abuela:*** Si le haces caso a tu mamá, tu diente crecerá fuerte y sano igual que los míos (se abraza con Diente).
- ***TODOS:*** (se abrazan) ¡¡¡Yujuuuu, genial!!!.

TEMA 1

EL DÍA DE JOAQUÍN

Es Lunes y Joaquín debe despertar y bañarse para ir al colegio. Antes de salir de su casa, Joaquín toma de desayuno, una leche de chocolate sin azúcar y medio pan con queso. Al llegar a la esquina de su colegio, ve que sus amigos y amigas están comprando sopaipillas y él también compra, además les agrega ketchup.

Suena el timbre del primer recreo y Joaquín saca su manzana roja de colación. Su mejor amiga está comiendo galletas y le da la mitad de su envase. Joaquín al botar el envase, se da cuenta que las galletas tenían los tres sellos negros. Y justo antes de entrar a clases, su mejor amigo le da bebida con sello, al terminarla de beber, Joaquín recuerda que su papá le había enviado una botella con agua.

Llega la hora del almuerzo y Joaquín rápidamente va al comedor. Recibe su bandeja y se sienta a comer unas ricas lentejas con ensalada de tomate y de postre naranja natural. Luego de haber comido todo, se va al patio a jugar.

Al salir de clases, compra una papas fritas y Kojac afuera de su colegio, a pesar de que Joaquín vive cerca y su mamá siempre lo espera con un yogur con fruta al llegar a casa.

Soluciones

TEMA 2

FUNCIONES DEL AGUA

1. Quita la sed
2. Hidrata
3. Regula la temperatura
4. Mantiene la piel joven
5. Lubrica los órganos
6. Transporta nutrientes
7. Elimina desechos
8. Ayuda a mi digestión
9. Permite tener un cuerpo saludable

ASÍ PIERDE AGUA MI CUERPO

1. Respiración
2. Al realizar ejercicio y sudar
3. Ir al baño
4. Cuando lloras

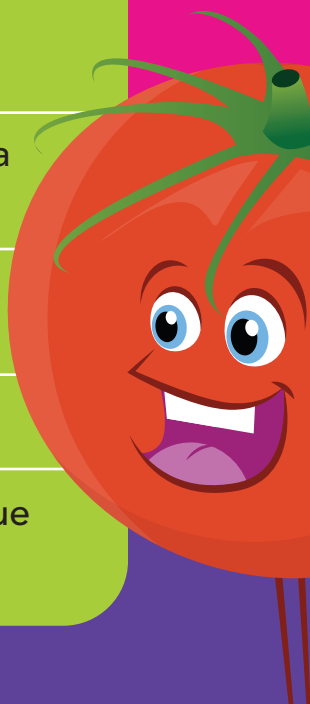
RECUERDA

1. Toma agua a diario
2. Seis a ocho vasos
3. Cuida el agua
4. Tu cuerpo contiene agua

TEMA 3

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 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.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



JUNAEB
Ministerio de Educación
Gobierno de Chile

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB