

Alimentos para ayudarte a

CORRER

BRILLAR

y **CRECER**

1
Ag84Pro
No. 1554

U.S.D.A., NAL


NOV 14 2003

CATALOGING PREP



iQ


¿Qué divertido es aprender acerca de los alimentos que podemos comer! Utiliza este cuaderno de actividades para saber más sobre los alimentos saludables para tí. ¡Diviértete completando las siguientes actividades!

Las páginas con el símbolo del crayón  , son para dibujar y colorear. Escoge un color y no tengas miedo de salirte de las líneas. ¡Disfrútalo!

Si quieres seguir aprendiendo, encontrarás más actividades divertidas al final del cuaderno.



iQ ¿Qué divertido es aprender acerca de los alimentos que podemos comer! Utiliza este cuaderno de actividades para saber más sobre los alimentos saludables para tí. ¡Diviértete completando las siguientes actividades!

Las páginas con el símbolo del crayón , son para dibujar y colorear. Escoge un color y no tengas miedo de salirte de las líneas. ¡Disfrútalo!

Si quieres seguir aprendiendo, encontrarás más actividades divertidas al final del cuaderno.

Este Cuaderno de Actividades pertenece a:



“¡Hola! Me llamo María y éstos son mis amigos.
Queremos contarte sobre los alimentos que te
ayudan a **CORRER**, **BRILLAR** y **CRECER**.”

“¡Hola!
Soy
Danny.”

“¡Hola!
Soy
Annie.”

“¡Hola! Soy
María.”



“¡Hola! Me llamo María y éstos son mis amigos. Queremos contarte sobre los alimentos que te ayudan a **CORRER**, **BRILLAR** y **CRECER**.”

“Comer estos alimentos todos los días te ayudará a crecer fuerte y saludable.”

“¡Hola! Soy Danny.”

“¡Hola! Soy Annie.”

“¡Hola! Soy María.”

“¡Hola! Soy Ben.”

“¡Hola! Soy Kim.”

“¡Hola! Soy Corey.”



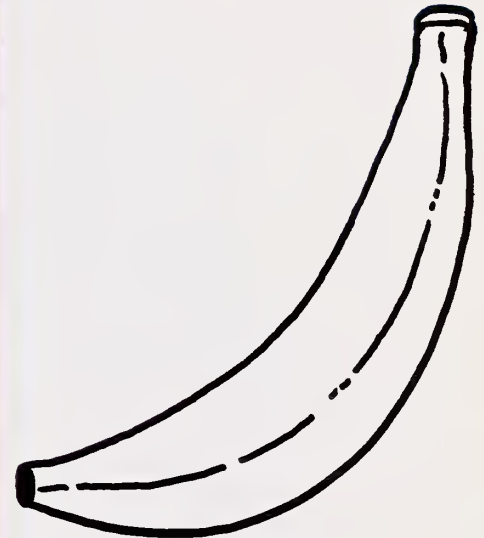
“Gracias, Abuelita,” dice Ben.
“De nada, Ben,” dice Abuelita.
“Recuerda que las comidas dulces o
grasosas, así como
las bebidas
gaseosas, se
pueden comer y
tomar de vez
en cuando y
en pocas
cantidades.”



“Me encanta comer todos los alimentos que me ayudan a **CORRER**, **BRILLAR** y **CRECER**,” dice Corey. Estas comidas son deliciosas para el desayuno. Dibuja un círculo alrededor de las comidas que le piensas dar a Corey para desayunar.



Leche



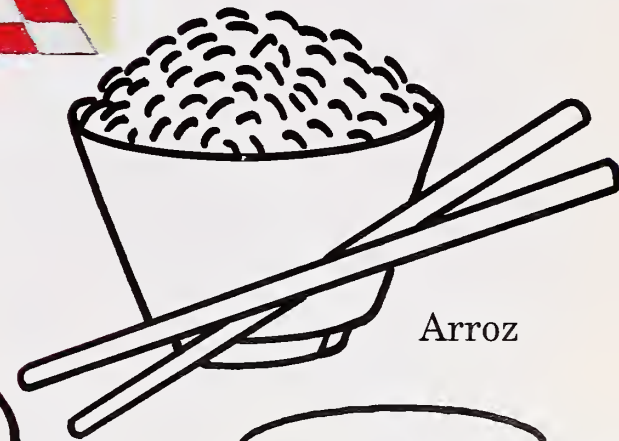
Plátano



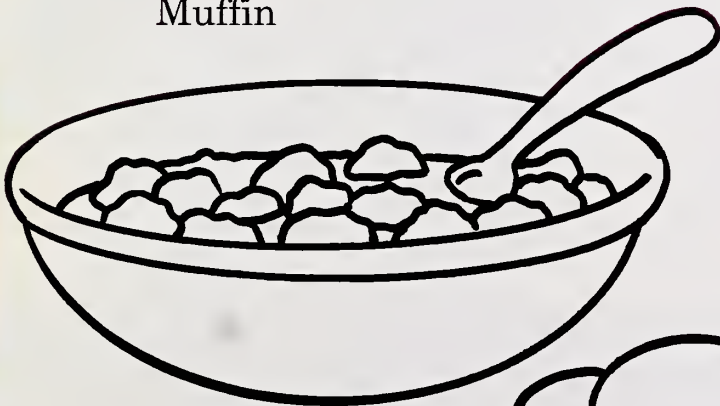
Muffin



Taco



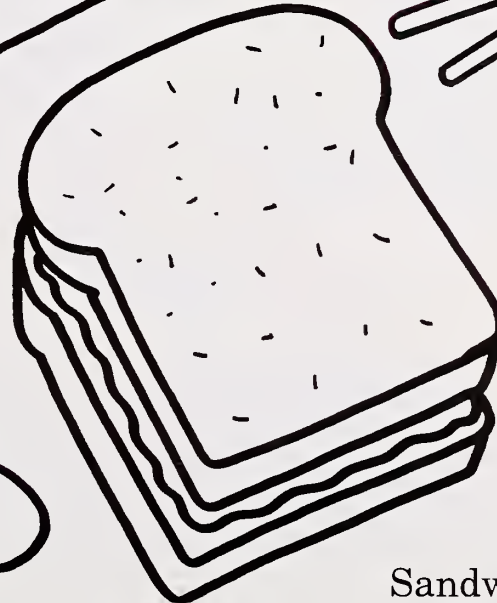
Arroz



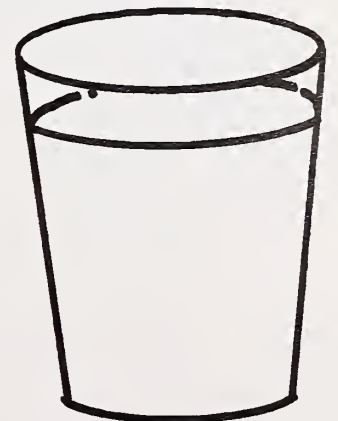
Cereal



Huevo

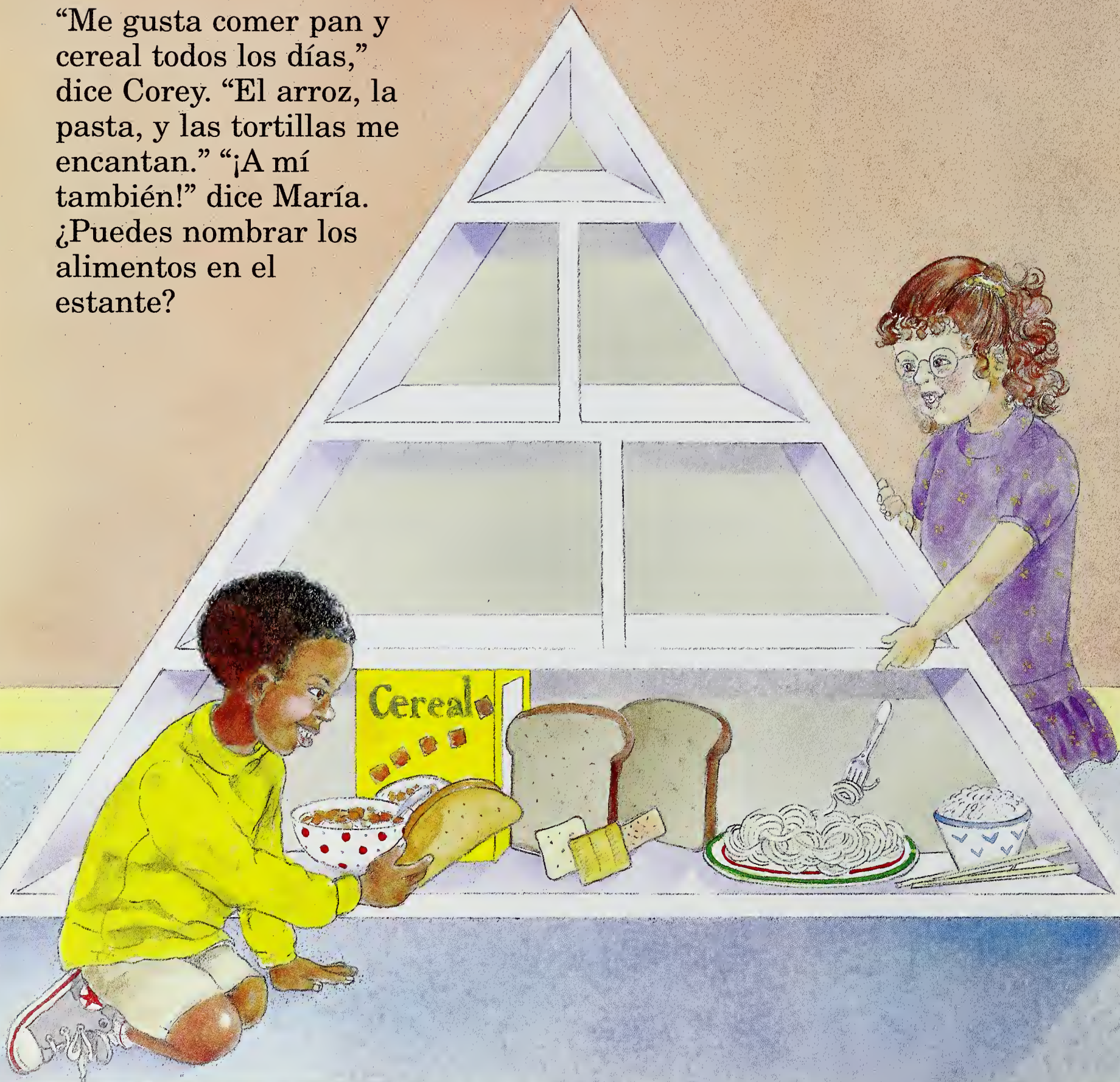


Sandwich

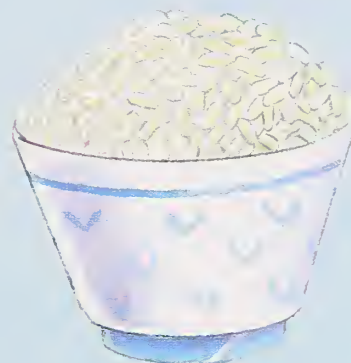
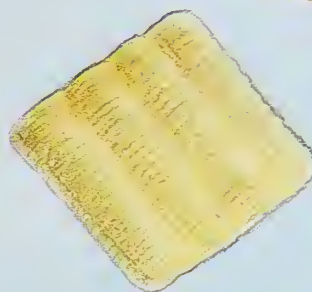
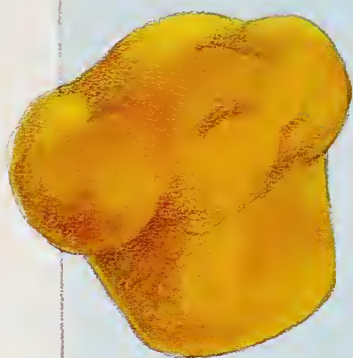
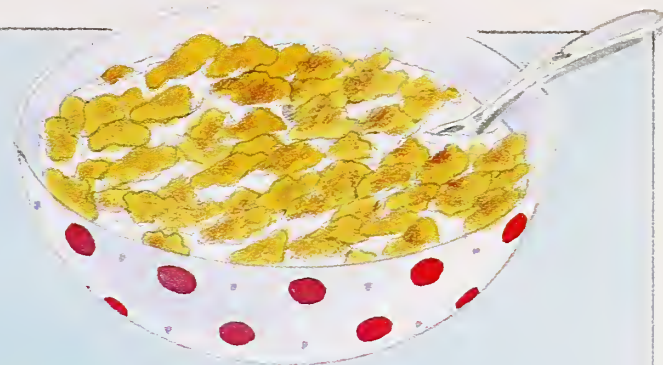


Jugo

“Me gusta comer pan y cereal todos los días,” dice Corey. “El arroz, la pasta, y las tortillas me encantan.” “¡A mí también!” dice María. ¿Puedes nombrar los alimentos en el estante?



“Pan, cereal, arroz, pasta y tortillas, son alimentos que me dan energía y me ayudan a **CORRER**, saltar y jugar,” dice Corey. Dibuja un círculo alrededor de tus alimentos favoritos que te ayudan a **CORRER**.



“A mí,” dice Danny, “me encanta la leche.
Todos los días tomo leche, o como queso o yogurt.
También me gustan los huevos, el pollo, la carne y el
pescado. Estos son alimentos que me ayudan a
CRECER fuerte y sano.”



“A mí,” dice Danny, “me encanta la leche. Todos los días tomo leche, o como queso o yogurt. También me gustan los huevos, el pollo, la carne y el pescado. Estos son alimentos que me ayudan a **CRECER** fuerte y sano.”

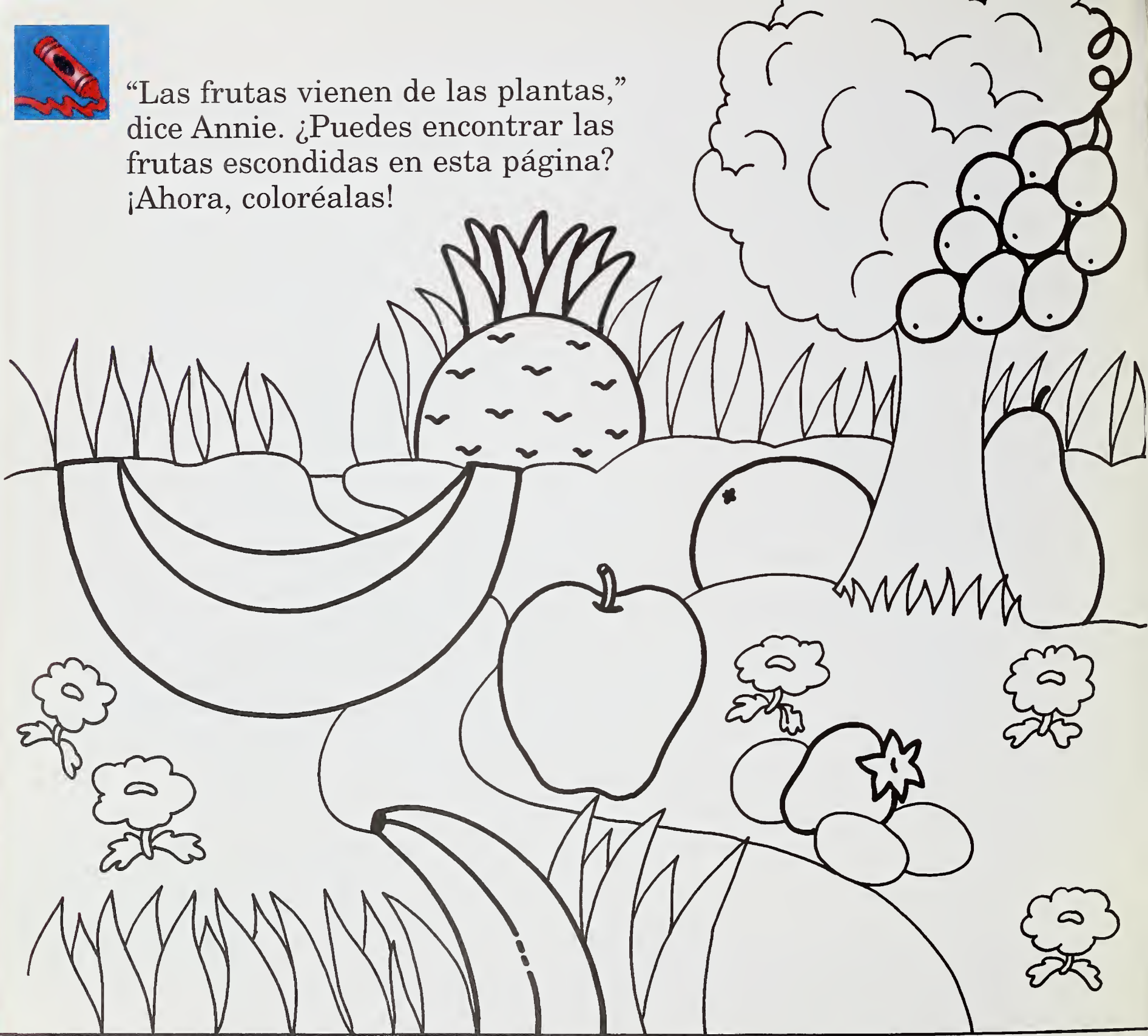


“¿Sabías que las nueces, la crema de maní o cacahuete, y los frijoles también son alimentos que te ayudan a **CRECER**?” pregunta María. “Por eso, me gusta cuando mi mamá hace la sopa de frijoles y el cocido. También me encantan los sandwiches de crema de maní o cacahuete.” ¿Puedes nombrar los alimentos que te ayudan a **CRECER**?





“Las frutas vienen de las plantas,”
dice Annie. ¿Puedes encontrar las
frutas escondidas en esta página?
¡Ahora, coloréalas!



Melón



Manzana



Piña



Naranja



Pera



Plátano



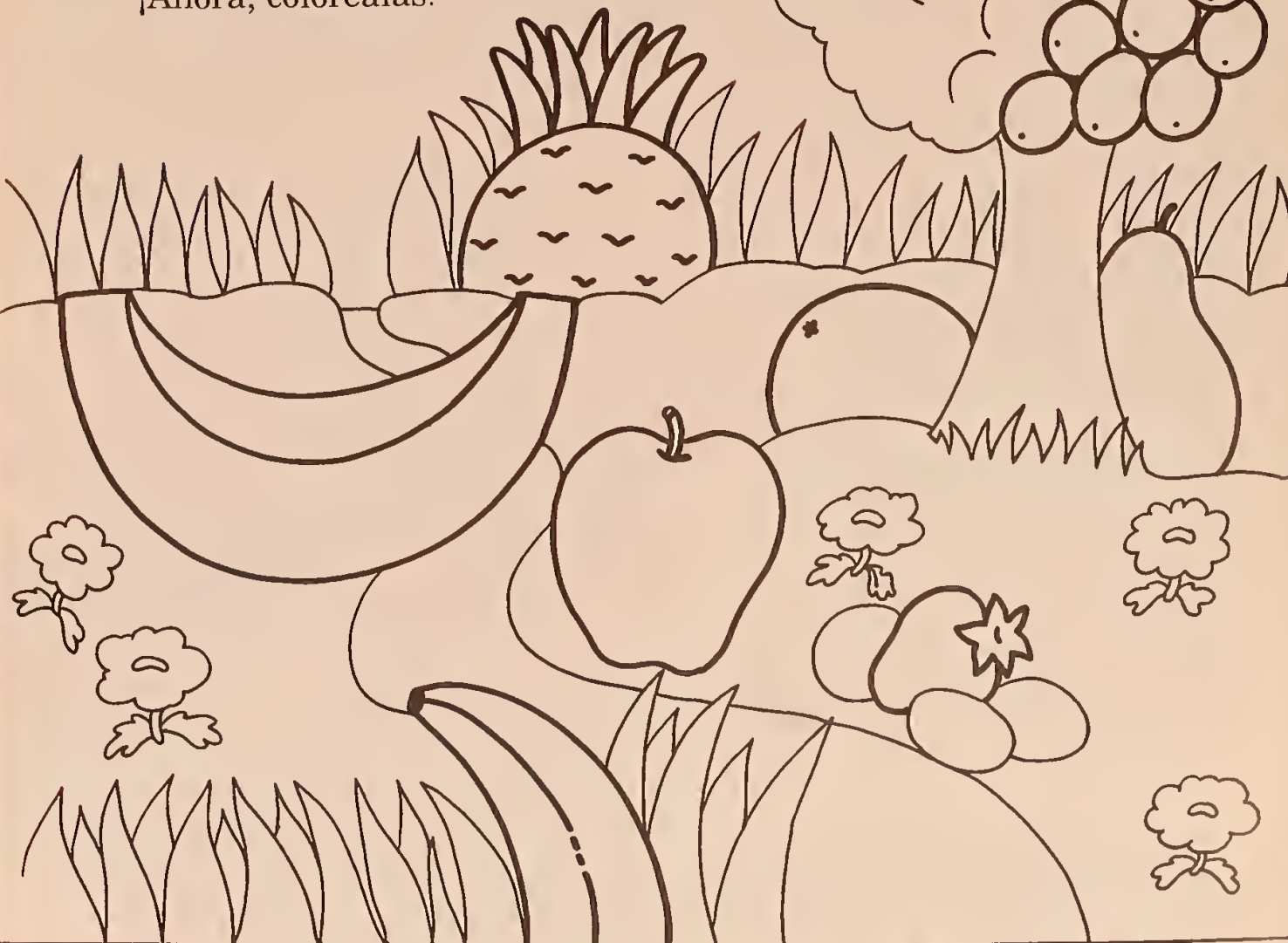
Uvas



Fresa



“Las frutas vienen de las plantas,” dice Annie. ¿Puedes encontrar las frutas escondidas en esta página? ¡Ahora, coloréalas!



Melón



Manzana



Piña



Naranja



Pera



Plátano



Uvas



Fresa



“Las verduras también vienen de las plantas,” dice Annie. “En mi jardín, algunas crecen debajo de la tierra y otras por encima.” ¿Puedes nombrarlas y luego colorearlas?

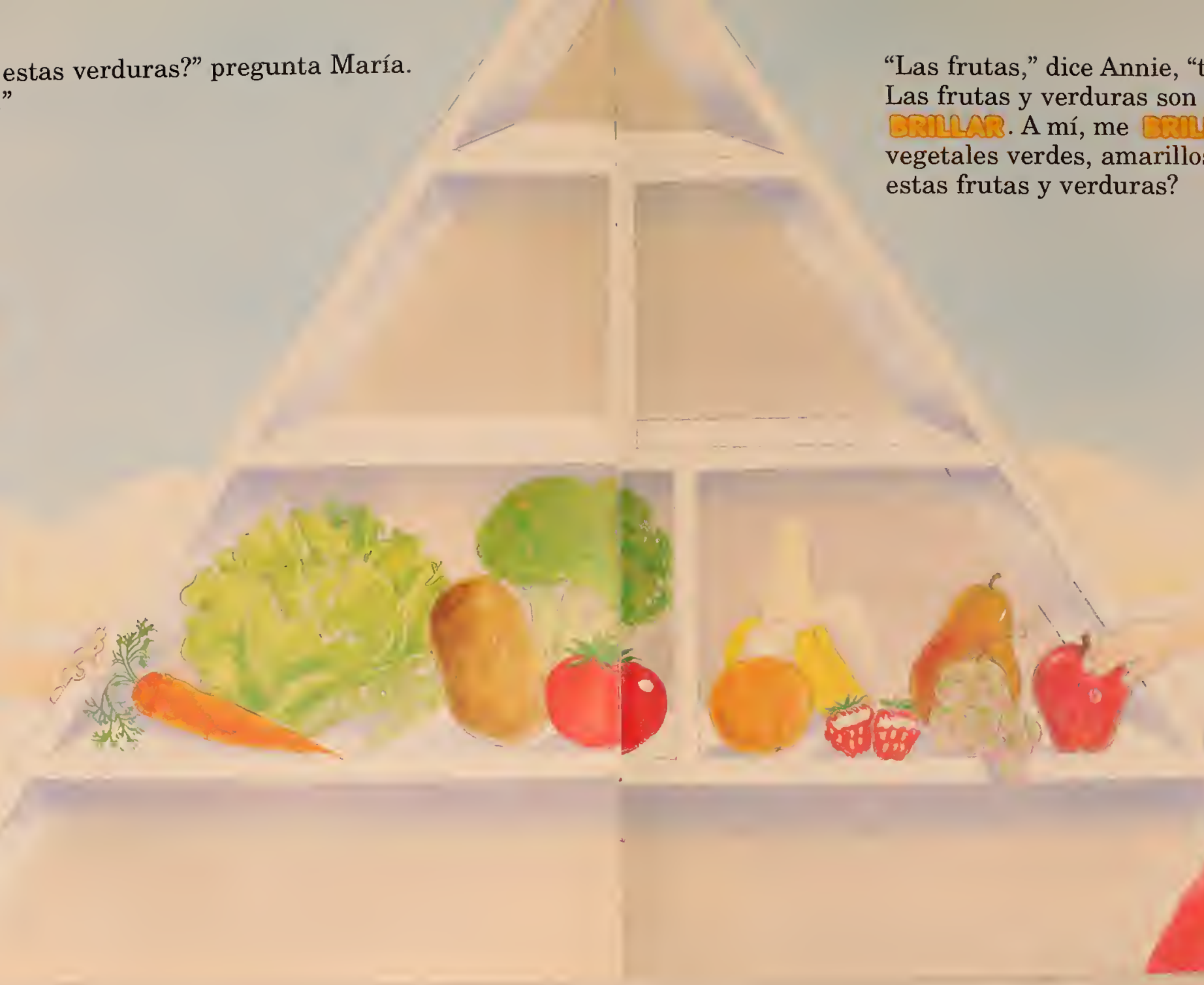


“Oye, Annie, ¿Ves estas verduras?” pregunta María.
“Saben muy ricas.”

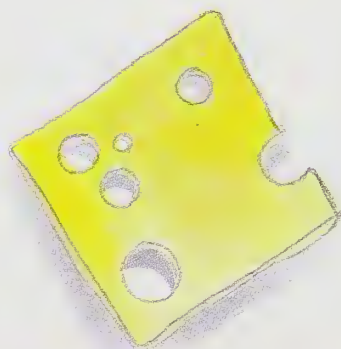


“Oye, Annie, ¿Ves estas verduras?” pregunta María.
“Sabes muy bien.”

“Las frutas,” dice Annie, “también son deliciosas.
Las frutas y verduras son alimentos que te ayudan a
BRILLAR. A mí, me **BRILLAN** el pelo y los ojos si como
vegetales verdes, amarillos y rojos.” ¿Puedes nombrar
estas frutas y verduras?



La leche viene de la vaca. El queso, yogurt y helado están hechos de leche. La leche también puede hacerse requesón y el yogurt se puede comer congelado. Dibuja una raya de la vaca a los productos lácteos.

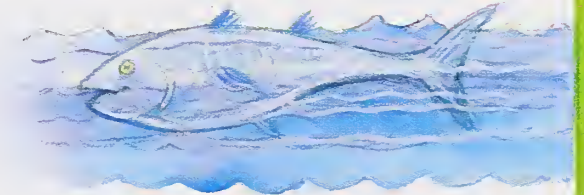




“Algunos alimentos,” dice Danny, “vienen de los animales.” “Mientras que otros,” dice María, “vienen de las plantas.”
Con un lápiz dibuja una línea de los alimentos que nos apetecen a las plantas o animales que les pertenecen.



Huevo



Atún



Crema de maní
o cacahuete



Legumbres

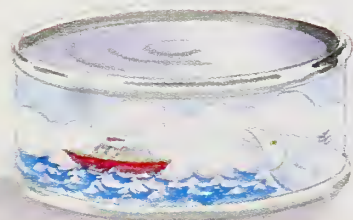


Gallina

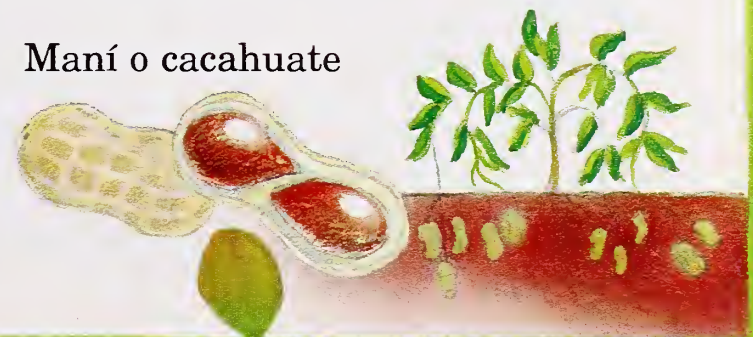


Sopa de frijoles

Maní o cacahuete



Atún enlatado



“Cuando era un bebé,” dice María,
“mis papás me daban de comer.”



“Ahora que he crecido,” dice María,
“puedo comer sola.”

“Yo también,” dice Kim, “pero mi
mamá todavía escoge los alimentos
que me ayudan a **CORRER**,
BRILLAR y **CRECER** .”





¿Cuál es tu comida favorita?
Dibújala en este plato.



“Me gusta moverme mucho al jugar,” dice María. “Así mi cuerpo se mantiene fuerte. A mis amigos y a mí nos gusta hacer ejercicio para mantenernos sanos.” ¡Diviértete con nosotros y señala con tu dedo el juego que más te gusta!



“¿Quieres crecer fuerte y saludable?” pregunta María.
“Entonces, haz lo que hacemos mis amigos y yo. Diviértete
comiendo bien y jugando para así **CORRER**, **BRILLAR**
y **CRECER**.”





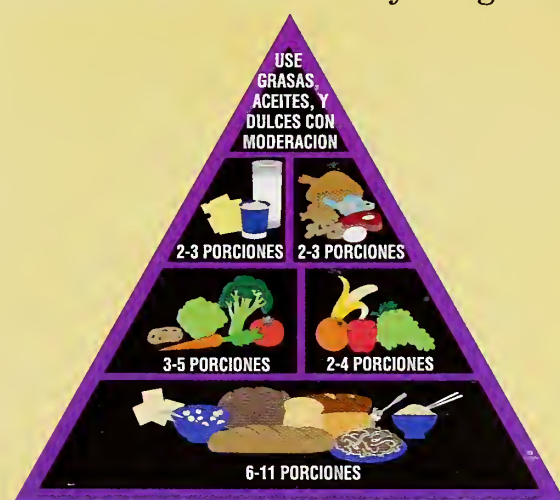
Estimados padres de familia,

Ayuden a sus hijos a probar nuevos alimentos y a sentirse satisfechos de lo que comen. Los niños desarrollan sus gustos a muy temprana edad. Necesitan de ustedes para guiarlos. Es mejor comer una variedad de alimentos para estar saludables. Los niños pequeños no siempre comen lo que ustedes esperan. A continuación, les ofrecemos unos consejos para la buena alimentación de sus hijos:

- Escogan alimentos saludables para servir en la comida y entre comidas.
- Sirvan porciones pequeñas y dejen que sus hijos les pidan más.
- Hagan la hora de la comida un momento divertido para toda la familia.
- Den un buen ejemplo a sus hijos, comiendo una dieta saludable.

La Guía Pirámide de Alimentos

- ◆ Muestra qué tipos de alimentos debemos comer cada día.
- ◆ Muestra qué alimentos debemos comer con más frecuencia como el pan, el cereal, las frutas y las verduras.
- ◆ Muestra qué alimentos debemos comer con menos frecuencia como los dulces y las grasas.



Los niños de edad pre-escolar deben comer el número más bajo de porciones indicadas para cada grupo de alimentos. Por ejemplo:

- 1/2 rebanada de pan
- 1/4 de taza de fruta o verdura
- 1/2 taza de frijoles cocidos
- 1 onza de carne sin grasa, pollo, o pescado

Además, los niños necesitan por lo menos 2 tazas de leche o productos lácteos al día. Para niños mayores de dos años, se recomienda la leche o productos lácteos con un bajo contenido de grasa.

... Más Actividades Saludables

Hablen con sus hijos sobre la buena alimentación mientras comparten estas actividades con ellos. También pueden preguntarles lo que piensan acerca de la comida.

- ◆ Los niños pueden ayudarles con actividades simples. Por ejemplo, lavando las verduras como la lechuga o las papas, o rompiendo el brócoli en pedacitos.
- ◆ También ellos pueden ayudar con las recetas de cocina. Por ejemplo, midiendo las porciones en una taza o mezclando los ingredientes. Los niños estarán más dispuestos a probar la comida que ellos mismos han ayudado a preparar.
- ◆ Hagan una fiesta para que sus hijos tengan la oportunidad de probar nuevos alimentos, pero nunca se les debe obligar a que coman algo que no quieran.
- ◆ Hagan un picnic adentro o fuera de la casa.
- ◆ Hagan la comida más interesante, formándola en diferentes figuras que se puedan decorar.
- ◆ Ayuden a sus hijos a jugar a la cocina, al restaurante, o al mercado usando cajas o cartones de comida vacías.
- ◆ Lean libros acerca de la buena alimentación. Pueden encontrarlos en la biblioteca de su vecindad.
- ◆ Visiten la sección de frutas y verduras o la panadería de su tienda o supermercado.
- ◆ Enseñen a sus hijos a nombrar los alimentos cuando los lleven de compras.



El Team Nutrition del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un programa nacional de educación en nutrición cuya misión es mejorar la salud y nutrición de los niños creando asociaciones públicas y privadas que promuevan los alimentos necesarios para una dieta saludable, utilizando los medios de comunicación, las escuelas, la familia, y la comunidad.

Los padres de familia, tanto como los maestros y los cuidadores de sus hijos, juegan un papel importante como líderes del Team Nutrition y su misión. Juntos trabajaremos hacia la selección de alimentos saludables y un futuro mejor para sus hijos dondequiera que vivan, jueguen, y estudien.



United States
Department of
Agriculture

Food and
Nutrition Service

Program Aid
No. 1554 (Spanish)

December 1999

*Ilustrado por
Gloria Marconi*

*Traducido por
Mónica Diggle Burks*

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen, nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de

audio, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.