

# Come sano, vive mejor

Edad: 6 a 9 años

**Campaña de Promoción de Hábitos Alimentarios  
Saludables con Población Infantil**

Con la colaboración de:

**kraft foods**  
Make today delicious

Cada vez más cerca de las personas

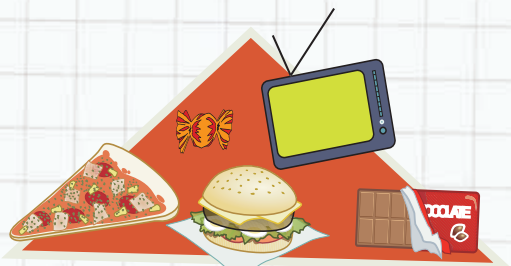
**+ Cruz Roja Juventud**



La alimentación saludable es muy importante para conseguir la energía que necesitas para estudiar, jugar, crecer y, sobre todo, para estar sano o sana. Es muy fácil, solamente tienes que comer un poquito de todo.

*¡Mira nuestra pirámide saludable!*

¡Pero no se trata sólo de comer, también es muy importante hacer ejercicio!



OCASIONALMENTE



SEMANALMENTE



TODOS LOS DÍAS

2ª edición:	Marzo 2009.	Diseño y maquetación:	Cyan, Proyectos y Producciones Editoriales, S.A.
Edita:	Cruz Roja Juventud C/ Rafael Villa, s/n 28023 Madrid www.cruzrojajuventud.es	Depósito Legal:	M-13.206-2008
		Dibujos:	Niños y niñas de Cruz Roja Juventud en Asturias.

## GRUPOS O FAMILIAS DE ALIMENTOS

Une cada alimento que aparece en el centro con su grupo o familia de alimentos.



Jamón, cerdo,  
salchichón,  
cordero



Caballa, salmón,  
bonito



Leche,  
yogur

Arroz

Sardina

Filete de lomo



Avellanas,  
pistachos, nueces

Queso

Garbanzos

Kiwi

Almedras

Pimiento, ajo,  
alcachofa

Espárragos



Pan, pastas,  
cereales



Alubias, guisantes,  
lentejas



Pandía, melón,  
pera, mandarina,  
plátano

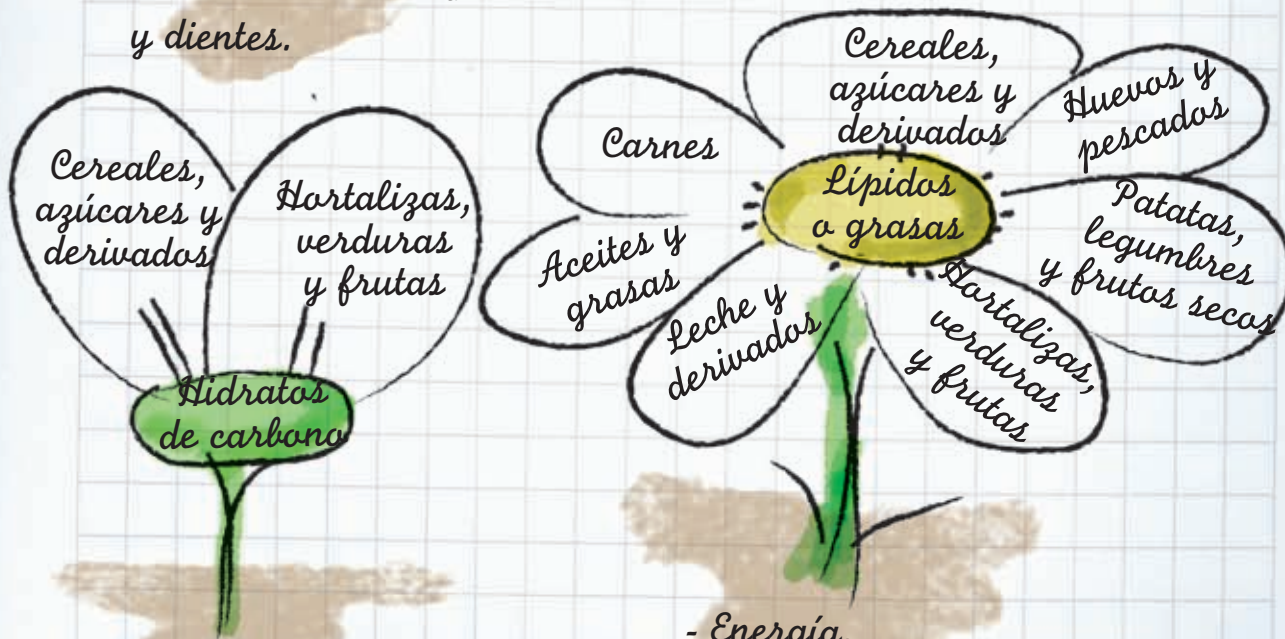
Todos los alimentos contienen sustancias nutritivas que nuestro organismo necesita para conseguir energía y poder crecer sano o sana. Colorea las hojas de las plantas del color indicado.



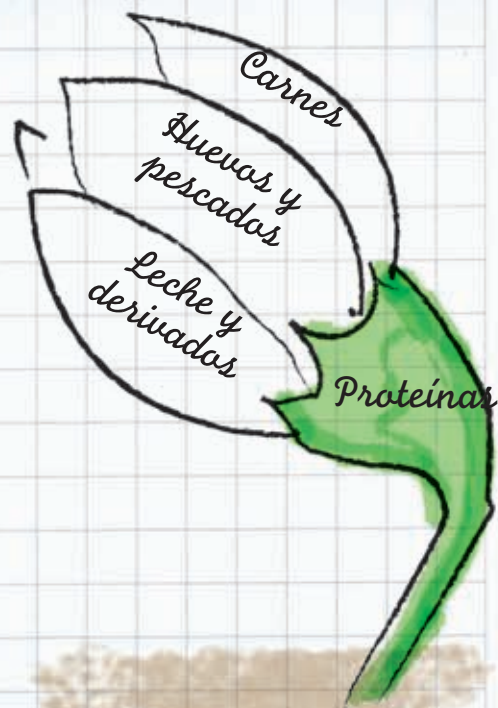
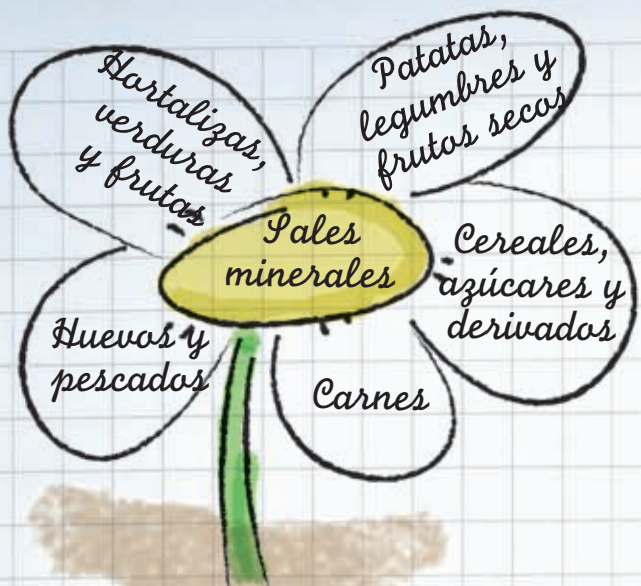
- |   |                                |   |                                   |
|---|--------------------------------|---|-----------------------------------|
|  | Leche y derivados              |  | Aceites y grasas                  |
|  | Carnes, pescados y huevos      |  | Patatas, legumbres y frutos secos |
|  | Cereales, azúcares y derivados |  | Hortalizas, verduras y frutas     |



Forman los huesos y dientes.



- Energía.  
- Dan sabor y textura a alimentos.



- Crecimiento y reparación de encías, huesos...
- Retrasan el envejecimiento.
- Nos defienden de enfermedades.
- Cicatrizan heridas.

- Regulan el nivel de azúcar.
- Nos defienden de alergias.
- Fortalecen nuestros huesos.
- Formación y funcionamiento de los músculos, piel, ojos...

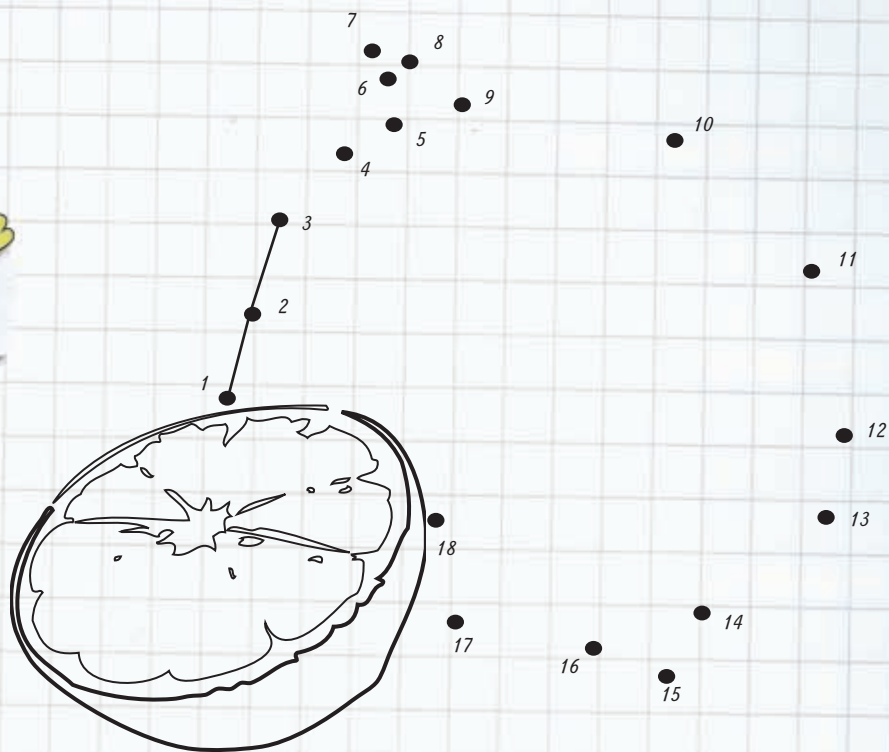
### SUDOKU DE LAS VITAMINAS

Descubre las siguientes vitaminas en el Sudoku: A, B, C y E. Recuerda que no se puede repetir vitamina en la misma fila o columna.



	B	C	
E			A
B			C
	A	E	

Une los puntos, siguiendo los números, y descubrirás un alimento rico en Vitamina C. ¿Qué alimento es? \_\_\_\_\_  
 ¡Lo coloreamos?



### SOPA NUTRITIVA

Te invitamos a comer esta sopa ¡rica, rica! Encuentra los siguientes nutrientes:

Proteínas - Grasas - Hidratos - Vitaminas - Minerales

A	V	A	S	T	K	O	P	L	A	C	B
M	I	N	E	R	A	L	E	S	U	R	E
E	T	C	X	V	Ñ	O	S	U	D	F	G
U	A	R	H	C	G	R	A	S	A	S	E
A	M	E	F	G	O	Y	U	L	A	D	S
H	I	D	R	A	T	O	S	T	Y	D	U
C	N	U	B	R	P	O	L	L	O	A	H
P	A	P	R	O	T	E	I	N	A	S	D
O	S	I	R	L	E	D	N	O	M	A	J



Une las frases de la izquierda con las palabras de la derecha para que los textos tengan sentido y sean correctos.



1. Se puede hacer zumo con ella, pero comerla entera es más saludable: \_\_\_\_\_

ALERGIA

2. ¿Cuántas piezas de fruta debemos comer al día? \_\_\_\_\_

OLIVA

3. Si consumimos mucha carne y embutidos, nuestro \_\_\_\_\_ puede enfermar.

ANEMIA

4. Los frutos \_\_\_\_\_ nos proporcionan energía.

CORAZÓN

5. Si comemos muchos alimentos ricos en azúcar podemos sufrir \_\_\_\_\_.

FRUTA

6. El consumo moderado de grasas es saludable, pero es muy aconsejable el consumo de aceite de \_\_\_\_\_.

SECOS

7. La carne es rica en hierro. Si comemos pocos alimentos que contengan hierro podemos sufrir \_\_\_\_\_.

CARIES

8. Si tienes \_\_\_\_\_ a un alimento, no lo puedes comer porque puedes enfermar.

CINCO

## COMER SANO... ¿Y QUÉ MÁS?



¡Mmmmmmmmm, qué rico está todo!, ¿no? La verdad es que no es difícil estar sano o sana, pero además de comer un poquito de todo tenemos que tener en cuenta otras cosas.

¿Sabes cuántas veces tenemos que comer al día? \_\_\_\_\_

Anímate y, con tus compañeros y compañeras, escribe o dibuja vuestro menú saludable. Cada uno tiene que elegir un día de la semana y, entre todos, escribir vuestro menú semanal.

Día de la semana \_\_\_\_\_

 Desayuno

 Almuerzo

 Comida

 Merienda

 Cena



### La higiene en las comidas

Adivina las palabras que faltan.

1. Lava tus manos \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ de comer.
2. Cepilla tus \_\_\_\_\_ después de comer.

### ¿Recuerdas lo saludable que es practicar ejercicio físico?

No es necesario convertirse en deportista profesional, lo importante es que nuestro cuerpo se mueva y divierta, jugando solo o sola, con nuestros amigos y amigas, en el parque, en la calle, en la piscina...

¿Qué ejercicio físico practicas tú...

- ... de vez en cuando? \_\_\_\_\_
- ... varios días a la semana? \_\_\_\_\_
- ... todos los días? \_\_\_\_\_

¿Cuál es el deporte que más te gusta practicar con tus amigos y amigas? Dibújalo.

Úne los puntos y descubre cuál es mi deporte favorito.

Su deporte favorito es \_\_\_\_\_

# SOLUCIONES

## Página 3

### GRUPOS O FAMILIAS DE ALIMENTOS

### SUDOKU DE LAS VITAMINAS

- Leche y derivados: queso.
- Carnes: filete de lomo.
- Legumbres: garbanzos.
- Cereales: arroz.
- Hortalizas y verduras: espinacas.
- Frutas secas: almendras.
- Frutas: kiwi.
- Pescados: sardina.

A	B	C	D
B	C	D	A
C	D	A	B
D	A	B	C

## Página 6

### SOPA NUTRITIVA

A	V	A	S	T	K	O	P	L	A	C	B
M	I	N	E	R	A	L	E	S	U	R	E
E	T	C	X	V	N	O	S	U	D	F	G
U	A	R	H	C	G	R	A	S	A	S	E
A	M	E	F	G	O	Y	U	L	A	D	S
H	I	D	R	A	T	O	S	T	Y	D	U
C	N	U	B	R	P	O	L	L	O	A	H
P	A	P	R	O	T	E	I	N	A	S	D
O	S	I	R	L	E	D	N	O	M	A	J

## Página 7

Une las frases...

1. Fruta
2. Cereales
3. Verduras
4. Pescado
5. Legumbres
6. Aceite
7. Frutas
8. Verduras

## Página 8

¿Sabes cuántas veces tenemos que comer al día? 5

## Página 9

La higiene en las comidas

1. antes/después
2. dientes

El deporte favorito es ciclismo.

*¡Sabías que...*

... si pones granos de arroz dentro del salero, la sal no se atascará?

... si te manchas con un bolígrafo o rotulador la ropa, puedes limpiar la tinta con leche?

Necesito tu ayuda, esta tarde vendrán a merendar mis amigos y amigas y quiero prepararles una deliciosa macedonia de frutas, ¿te animas?



## MACEDONIA DE FRUTAS

**Preparación: ¡manos a la fruta!**

1. Pela con cuidado las frutas.
2. ¿Qué frutas tienen corazón y semillas? Quitáselas.
3. Abre la lata de piña con cuidado. Pide ayuda si la necesitas.
4. En el recipiente: haz trozos pequeños de cada una de las frutas.
5. Echa zumo de piña en el recipiente.
6. Mueve la macedonia con el cucharón.
7. Déjala reposar 2 o 3 horas para que coja sabor.

**¡Últimos toques antes de hincarle el diente!**

1. Llena cada uno de los vasos con fruta ¡no olvides echar también el zumo o jugo!
2. Adorna con un barquillo o una galleta.
3. Y... ¡que aproveche!

*Ingredientes para 4 personas:*

- 1 plátano
- 1 manzana
- 1 pera
- 1 melocotón
- 1 bote pequeño de piña
- 2 gallegas o barquillos

*También necesitamos:*

- 1 cuchillo
- 1 cucharón
- 1 recipiente
- 4 vasos o tazas
- 4 cucharillas pequeñas

*Y para los y las más cocinillas...*

- Pon grosella en un plato y un poco de azúcar en otro.
- Pon el vaso boca abajo: primero sobre la grosella y después sobre el azúcar.
- Llena los vasos con la macedonia y adórnalos con la galleta o el barquillo.

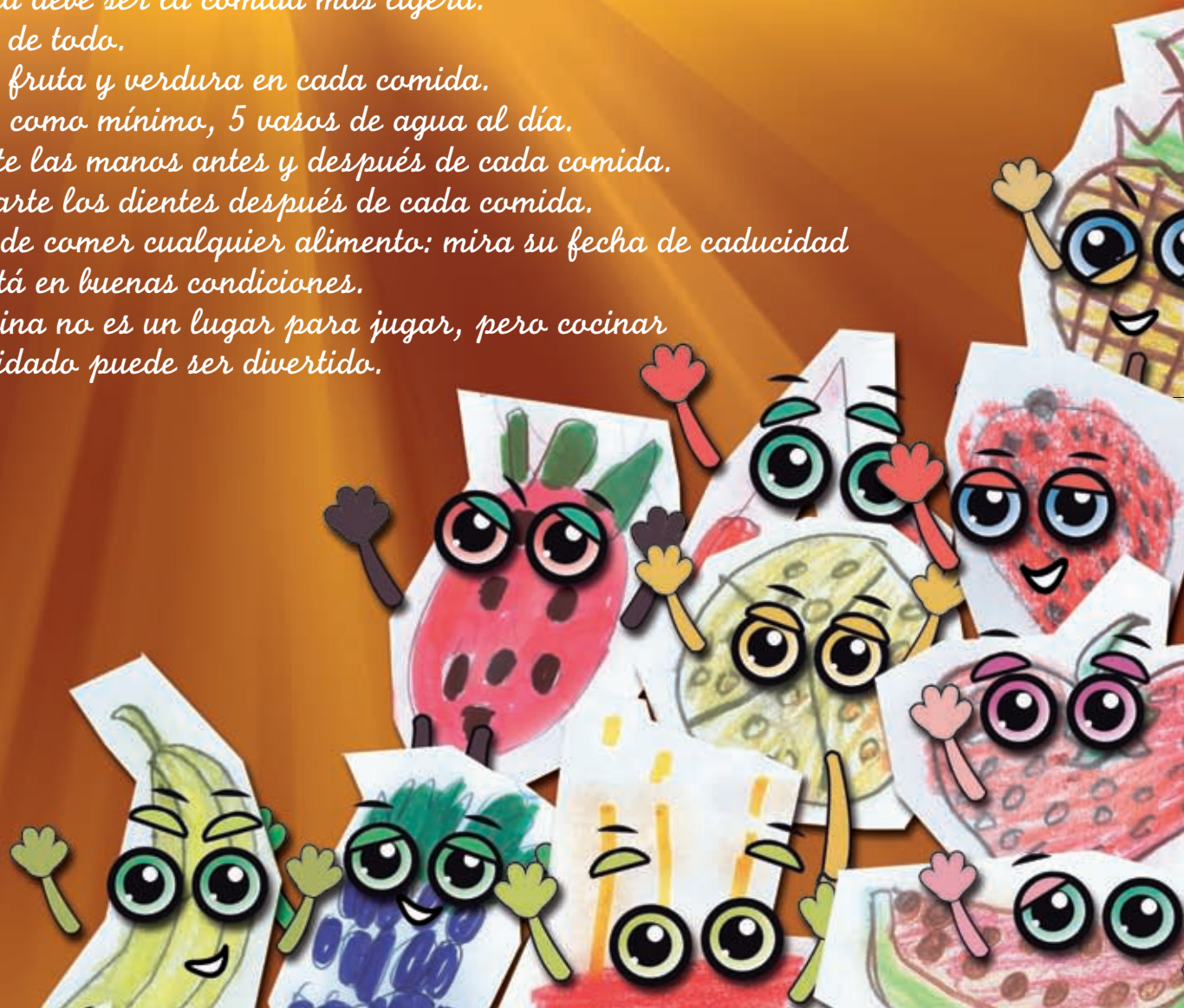
*Requisitos para cocinillas:*

- Lava tus manos antes y después de cocinar.
- Comprueba que los cuchillos, platos, etc., están limpios.
- Cuidado con los cuchillos, la apertura de latas, los envases de cristal, etc.
- Revisa la fecha de caducidad de los alimentos.

# Come sano, vive mejor

Y no olvides...

1. ¡Ninguna de las 5 comidas!: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
2. El desayuno nos proporciona la energía necesaria para estar activos y activas durante el día.
3. La cena debe ser la comida más ligera.
4. Comer de todo.
5. Comer fruta y verdura en cada comida.
6. Beber, como mínimo, 5 vasos de agua al día.
7. Lavarte las manos antes y después de cada comida.
8. Cepillarte los dientes después de cada comida.
9. Antes de comer cualquier alimento: mira su fecha de caducidad y si está en buenas condiciones.
10. La cocina no es un lugar para jugar, pero cocinar con cuidado puede ser divertido.



 Cruz Roja Juventud

[www.cruzrojajuventud.es](http://www.cruzrojajuventud.es) 902 22 22 92

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**