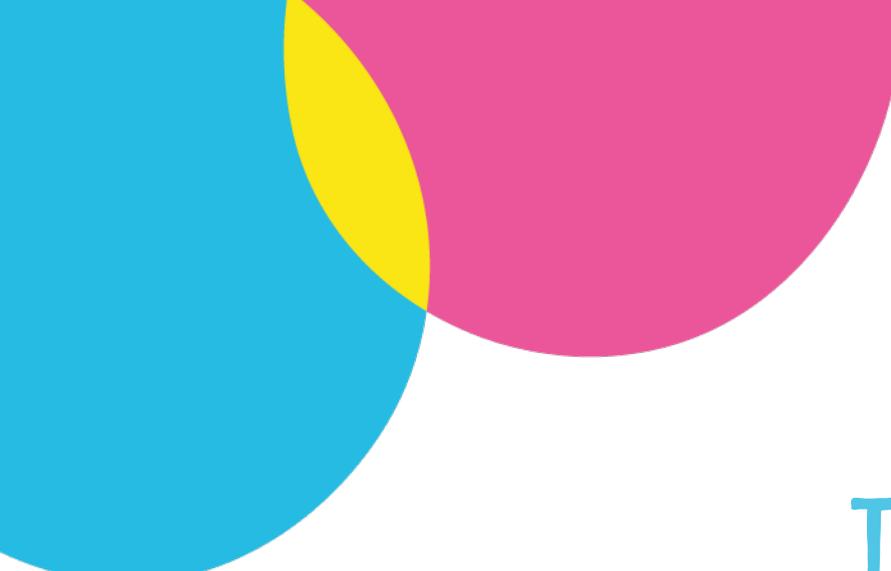




NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

PESCADO



TOOLKIT PESCADO CUARTO BÁSICO

TOOLKIT: 4TO BÁSICO | MAYO: PESCADO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
<p>MI: Beneficios del consumo de pescado.</p>	<p>Receta entretenida.</p>	<p>AP: Desafío en familia.</p>	<p>Quiz.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Importancia del consumo de pescado. - Tipos de pescados. - Omega 3. - Frecuencia de consumo. - Formas de presentación. 	<p>Quiche integral con relleno de jurel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crucigrama online. - Pillando el pescado. - El tiburón. 	<p>4 preguntas sobre aportes específicos del pescado (lo tratado con el MI) + 1 pregunta transversal sobre las legumbres.</p>
<p>No lo olvides:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumir pescados 2 veces a la semana. - Formas saludables de cocinar pescado. - Recomendación al momento de comprar pescado fresco. 	<p>Cuento en familia: "Mi corazón necesita pescado".</p> <p>Adivinanza.</p>	<p>Pedir feedback a muestra representativa, ¿cambiaron el desafío? ¿fue fácil hacerlo? Solicitar opiniones.</p>	<p>Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora).</p>

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

LA IMPORTANCIA
DEL CONSUMO
DE PESCADO

- ✓ Es importante consumir pescado, porque contiene proteínas, con alto valor biológico; ácidos grasos omega 3, vitaminas y sales minerales, principalmente hierro, zinc, yodo y calcio. Todos estos nutrientes son fundamentales para nuestra salud.
- ✓ Las proteínas nos ayudan a construir y a reparar los órganos y tejidos del cuerpo durante toda la vida, en especial durante etapas de crecimiento.
- ✓ Los ácidos grasos omega 3 disminuyen los niveles de colesterol en la sangre y ayuda prevenir enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Las vitaminas y sales minerales son esenciales para el correcto uso de energía y para el funcionamiento del sistema nervioso, entre los minerales podemos destacar: **El hierro**, evita la anemia; **el zinc**, ayuda en el crecimiento; **el calcio**, participa en la formación de huesos y dientes; y **el yodo**, evita el desarrollo de bocio.

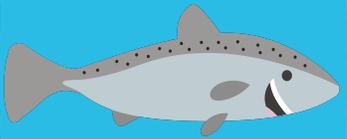


SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿QUÉ ES EL
OMEGA 3?

- ✓ Es un nutriente que se encuentra principalmente en los pescados y que contribuye a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y se pueden encontrar en los pescados como el salmón, jurel o sardina.
- ✓ Además de los pescados mencionados anteriormente podemos consumir otros pescados que se encuentran en nuestro país, como por ejemplo; el atún, la reineta, la cojinoba, la merluza o pescada, el congrio, la trucha, el lenguado, la sierra, la corvina, y las anchoas, entre otros.

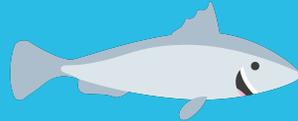
SALMÓN



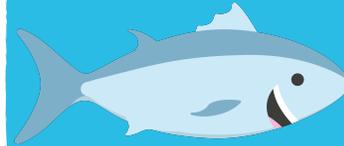
JUREL



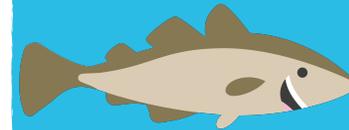
SARDINA



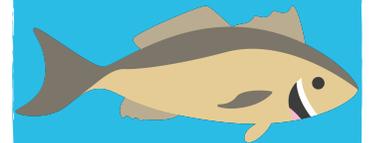
ATÚN



MERLUZA



CORVINA



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA DEBO COMER PESCADO?

Para obtener los beneficios de los nutrientes del pescado, es necesario comerlo al menos 2 veces por semana como mínimo, acompañado de ensaladas, en caldillo o guisos. Prefiere siempre las preparaciones cocido, al horno, al vapor o a la plancha, evitando las frituras.

DISTINTAS FORMAS DE PRESENTACIÓN

- ✓ Cuando hablamos de pescados podemos encontrar distintas formas de presentación, ya sea, fresco, congelado, enlatado; su contenido nutritivo es semejante en cualquiera de sus formas, únicamente es importante tener precaución con el alto contenido de sodio que tienen algunos pescados en conserva y el alto contenido de grasas de los enlatados en aceite.
- ✓ Se recomienda leer las etiquetas nutricionales y seleccionar aquellos productos que contengan menor proporción de sodio, y los enlatados al agua o al natural.



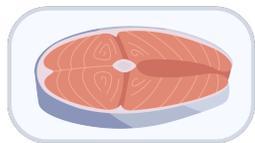
SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¡NO LO OLVIDES!

- ✓ Es necesario comer pescados al menos 2 veces por semana como mínimo para prevenir enfermedades al corazón.
- ✓ Prefiere las preparaciones de pescados al horno, al vapor o a la plancha y evita las frituras.
- ✓ Al comprar pescado fresco, debe tener los ojos brillantes, agallas rojas, piel húmeda y firme y no debe tener mal olor.
- ✓ Si compras pescado fresco debes refrigerarlo lo más pronto posible y si piensa consumirlo después de 2 días de la compra te recomendamos congelarlo. Así disminuirás el riesgo de una intoxicación alimentaria.

LUNES

MARTES

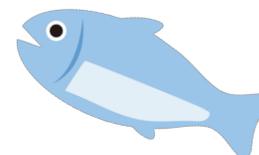
¡A comer
pescado!

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

¡A comer
pescado!

DOMINGO



QUICHE INTEGRAL CON RELLENO DE JUREL.

Información nutricional por porción:

Energía 306,9 kcal

Proteínas 20 g

Grasa total 18,6 g

H de Carbono disp. 15,3 g

Colesterol 169,8 mg

Sodio 308,4 mg

10 porciones

Tiempo de cocción:
45 minutos.

Dificultad:
Media

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

Para el relleno:

- 1 cebolla mediada picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 zanahoria pequeña rallada
- ½ taza de pimentón en cubitos
- ½ taza de perejil picado fino
- ½ taza de leche
- 3 huevos
- 1 tarro de jurel de 425 g
- 1 sobre de queso rallado
- Sal y orégano a gusto

Para la masa:

- 2 tazas de avena molida
- 100 ml. de aceite de vegetal
- 3 huevos

PREPARACIÓN:

1. Para la masa, junten en un bowl todos los ingredientes hasta lograr una masa compacta que no se pegue en los dedos, guárdenla en el refrigerador durante 15 minutos envuelta en una bolsa plástica. (si la masa queda seca, puedes agregar agua poco a poco hasta lograr una masa compacta). Luego, estírenla en un mesón enharinado y cubran un molde o fuente para horno previamente enmantecado y enharinado. Pre-horneen la masa durante 5 minutos o bien hasta cocer levemente en horno pre-calentado a 180°C.
2. Para el relleno, en un sartén con un toque de aceite, salteen a fuego medio la cebolla junto con el ajo y una vez blanda agreguen la zanahoria rallada y el pimentón. Luego de unos minutos, revolviendo de vez en cuando, retiren del fuego y pongan en un bowl y mézclenlo con la leche descremada, los huevos, el orégano, y el jurel limpio previamente. Condimenten finalmente con una pizca de sal. Luego, rellenen la masa y esparzan el queso rallado en toda la superficie. Vuelvan a hornear hasta cuajar completamente y dorar. Retiren del horno y porcionen trozos de 3 dedos de grosor.

El pescado aporta proteínas de buena calidad y omega 3. Recuerda consumir pescado al horno, a la plancha o al jugo, al menos dos veces por semana.

SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

“MI CORAZÓN NECESITA PESCADO”

Se invita a la familia a reunirse y que un voluntario haga lectura del siguiente cuento donde se habla del consumo de pescado y al final habrá un mensaje de enseñanza para los niños.

En un pequeño pueblo del norte de Chile llamado Los Vilos, a orillas del mar, vivía una familia. El padre se levantaba muy temprano a ayudar a los pescadores a descargar los botes: jureles, merluzas, reinetas y sierras, aún coleteaban dentro de la red.

Luego se quedaba a limpiar los pescados que eran comprados en la caleta, les sacaba las escamas, aletas y la piel, los entregaba listos para cocinar y con este trabajo llevaba dinero a casa. La madre trabajaba junto a otras mujeres tejiendo redes.

Benjamín, su hijo, iba al colegio y por las tardes paseaba por la playa con sus amigos y durante los fines de semana corrían hasta los roqueríos y surcaban las olas con fuertes brazadas. Él disfrutaba cada hora del día inventando diferentes actividades.

Durante un verano conoció a Arturo, un chico de Santiago que estaría unos días en la playa disfrutando con su familia. Benjamín lo pasaba a buscar todos los días, quería enseñarle el pueblo entero, sobre todo sus lugares favoritos.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Un día fueron a la Isla de los Huevos, donde Benjamín consiguió que uno de los pescadores los llevara gratis en su bote. El viaje fue emocionante para Arturo, ya que nunca había navegado. También fueron a ver la estatua del Mamut y de la escafandra. Arturo se sentía agotado de tanto caminar, su corazón palpitaba tan fuerte que sentía que se le iba a salir. Se sentaron a descansar y se pusieron a conversar en la costanera frente al mar.

Cuando Benjamín le preguntó a Arturo qué era lo que más le apenaba, Arturo le contó que pasaba mucho tiempo solo.

- Mis papás trabajan todo el día y yo me siento mal, me da rabia y pena, a veces hasta me porto mal con ellos, porque casi nunca los veo.

- Mis papás también trabajan todo el día, eso es normal, casi todos lo hacen, pero ¿te cuento un secreto? Cuando estamos en casa, mi mamá cocina pescado y me encanta comerlo porque ella se sienta a mi lado y me saca las espinas y, aunque es poquito rato, siempre que hay pescado, sé que ella se sentará a mi lado, comentó Benjamín.

Al volver a casa, Benjamín invitó a Arturo a almorzar. Su madre cocinaba “pescado al jugo”. Arturo comenzó a incomodarse ya que nunca había comido pescado y no tenía ganas de hacerlo. A pesar de ello, se portó como caballero y empezó a apreciar el buen olor que salía de la cocina. Cuando la madre los llamó a la mesa, Arturo hizo un esfuerzo y por respeto a su amigo comenzó a comer, su sabor era especial, su aroma exquisito, disfrutó tanto ese almuerzo que no dejó nada en el plato.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Dos veces por semana, su madre hacía pescado de diferentes maneras: frito, al horno, al jugo. Arturo iba esos días a almorzar con Benjamín y después de un tiempo sintió que no se cansaba tanto cuando recorría con su amigo y su corazón ya no palpitaba tan fuerte.

Mientras estaban buscando conchitas, se acercó don Panchito, como le decían en la caleta a uno de los pescadores más antiguos del lugar. Él le contó que comer pescado dos veces por semana fortalece el corazón y las arterias, por donde pasa la sangre. Arturo quedó pensativo, y comentó a Benjamín: ¿Sabes? Me he sentido muy bien desde que como pescado en tu casa, ya no me canso tanto, y cuando vamos de paseo no siento que mi corazón va a estallar. Le diré a mamá que lo cocine.

Perfecto –comentó Benjamín–, en Santiago lo puedes encontrar en las pescaderías, en la feria, y en el supermercado lo venden congelado y en lata. Así, cuando vuelvas el próximo verano, podremos buscar muchas más aventuras y recorrer otros lugares.

El verano se había acabado, junto con las vacaciones. Arturo y su familia subieron al bus, Benjamín lo fue a despedir y antes de que el bus partiera, recordó a su amigo, con un grito desde abajo... ¡Come pescado dos veces por semana, para que tu corazón esté sano al igual que tus arterias!

El bus partió su recorrido y ambos amigos agitaron sus manos para despedirse.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA (ACTIVIDADES)

LUEGO DE LEER EL CUENTO, PREGUNTE A SUS HIJOS:

1. ¿Cuántas veces a la semana la mamá de Benjamín cocinaba pescado?
2. ¿Por qué Arturo ya no se cansaba tanto y no le palpitaba tan fuerte el corazón cuando salían a recorrer con su amigo Benjamín?
3. ¿En el lugar donde vives, dónde puedes encontrar pescados?

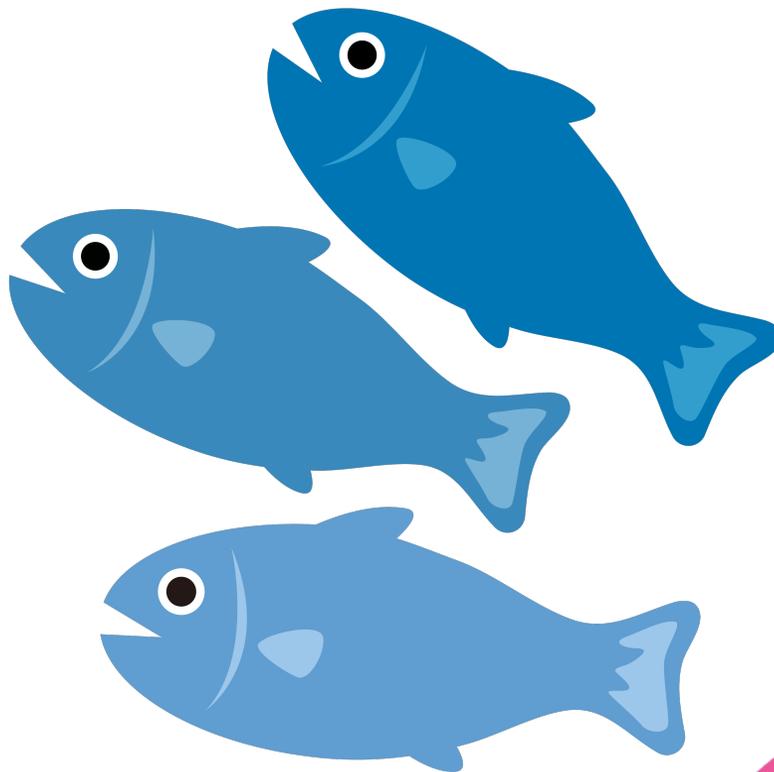
MORALEJA DEL CUENTO:

- Comer 2 veces a la semana pescado es bueno para mantener sano tu corazón.
- Debes siempre tratar de probar alimentos nuevos ya que te estarás perdiendo de sabores exquisitos y de todos los nutrientes que le pueden entregar a tu cuerpo.
- Comer pescado en la ciudad no es un impedimento para que no lo hagas ya que lo puedes encontrar en pescaderías, ferias y supermercados y en diferentes presentaciones como congelado, en lata y al natural.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Cocido al horno o al vapor
soy rico en omega tres,
le hago bien a tu corazón y
en tu alimentación me debes tener.

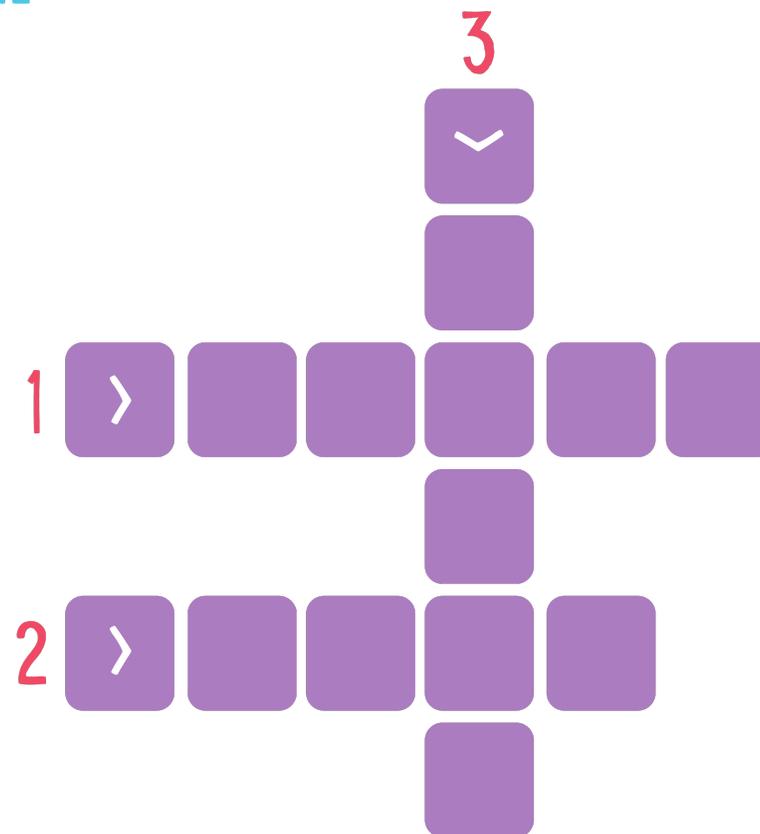


Respuesta: Pez o pescado.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: CRUCIGRAMA ONLINE

1. El jugador necesita un dispositivo móvil.
2. Debe ingresar al siguiente link: <https://wordwall.net/play/5599/412/460>
3. Registra tu nombre.
4. Visualice el crucigrama. Luego, pinchar cualquier cuadro que corresponda al número 1.
5. Leer la pregunta (pista) que aparecerá y responder sobre los cuadros que corresponden al número 1.
6. Se escribe una letra por casilla.
7. Realice la mismas instrucciones para los demás números.
8. Gana el jugador si logra completar todo el crucigrama en el menor tiempo posible.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: PILLANDO AL PESCADO.

La actividad “Pillando al Pescado”, que se describe a continuación, tiene como finalidad complementar los aprendizajes relacionados con el eje temático del pescado. Para ello realice lo siguiente:

1. Juega con tu familia.
2. Delimitar un círculo en el suelo con tiza, carbón o cinta adhesiva.
3. Uno de los integrantes deberá colocarse un pañuelo en la parte trasera de su pantalón simulando una cola de pescado y ubicarse dentro del círculo que se delimitó anteriormente.
4. El otro integrante del juego deberá ubicarse fuera del círculo.
5. El objetivo será que el integrante fuera del círculo intente quitarle al otro participante que se encuentra dentro del círculo, en 30 segundos, la cola de pescado (el pañuelo).
6. Si lo logra quitarle la cola de pescado deberán intercambiar sus roles.
7. Destinar aproximadamente 25 minutos para esta actividad.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: EL TIBURÓN

1. Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.
2. Para esta actividad necesitarás un guía para que entregue las instrucciones del juego y algunas señales, además de un espacio amplio para poder desarrollarla. Esto puede ser (patio de tu casa, habitación amplia o en el living comedor de tu casa).
3. Al azar debemos elegir quien será el “tiburón” y los demás participantes serán los “peces”.
4. El “tiburón” deberá estar alejado de los peces en un rincón del lugar del juego y los peces estarán en una esquina.
5. El tiburón grita: ¿Le tienes miedo al tiburón?. Los “peces” contestan “¡no!” e intentan avanzar al otro lado del patio (esto dependerá del lugar donde se desarrolle el juego), sin que el tiburón los atrape.
6. Los peces atrapados por el tiburón se convertirán en sus ayudantes en el juego, persiguiendo a los demás peces, para esto necesitarán identificarse ya sea con un distintivo de algún color (puede ser un cole, una cinta o un papel que diga tiburón pegado a su cuerpo).
7. Destine de 10 a 15 minutos para el juego.



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y complete la oración.

1. Es importante consumir _____, porque contiene proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales.

Respuesta: Pescado.

2. Las _____ nos ayudan a construir y a reparar los órganos y tejidos del cuerpo durante toda la vida, en especial durante etapas de crecimiento.

Respuesta: Proteínas

3. El _____ es uno de los nutrientes principales que se encuentran en los pescados como el jurel, el salmón y la sardina, y que contribuye a disminuir los niveles de colesterol en la sangre y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares

Respuesta: Omega 3

4. Los pescados los podemos encontrar distintas formas de presentación, ya sea, _____, _____ y _____; su contenido nutritivo es semejante en cualquiera de sus formas

Respuesta: Fresco, congelado, enlatado.

5. Los pescados al igual que las legumbres se deben consumir como mínimo _____ veces por semana.

Respuesta: Dos.

