NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

PESCADO

TOOLKIT PESCADO
PRE-KÍNDER

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

TOOLKIT: PRE-KÍNDER | MAYO: PESCADO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido **SEMANA 1**	Contenido **SEMANA 2**	Contenido **SEMANA 3**	Contenido **SEMANA 4**
MI: Importancia del consumo de pescado.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Consume pescado 2 veces a la semana como mínimo.	Bolitas horneadas de jurel con espinaca o zapallo.	Yo preparo mi pescado.	4 preguntas sobre aportes específicos del pescado (lo tratado con el MI) + 1 pregunta transversal (F&V, agua, colaciones).
No lo olvides: Lo ideal es consumir pescados cocidos al horno, al vapor o a la plancha.	Cuento en familia: "Mi corazón necesita pescado". Adivinanza.	Pedir feedback a muestra representativa, ¿cambiaron el desafío? ¿fue fácil hacerlo? Solicitar opiniones.	Pedir feedback a muestra representativa (sobre contenidos, reforzamiento, actividades, puntos de mejora).

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

MI: Material Informativo - AP: Actividad Práctica

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PESCADO

Es importante **comer pescado,** porque contiene proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas y sales minerales; todos ellos nutrientes fundamentales para la salud.

- ✓ Las proteínas nos ayudan a construir y a reparar los órganos y tejidos del cuerpo durante toda la vida, en especial en la etapa de crecimiento.
- ✓ Los ácidos grasos omega 3 contribuyen a disminuir los niveles de colesterol en la sangre y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- ✓ Las vitaminas y las sales minerales son esenciales para el correcto uso de la energía y para el funcionamiento del sistema nervioso. Entre las sales minerales podemos destacar: hierro, que evita la anemia; el zinc, que ayuda al crecimiento; el calcio, que participa en la formación de los huesos y los dientes, y el yodo, que evita el desarrollo del bocio.

¡NO LO OLVIDES!

Lo ideal es **consumir pescados dos veces a la semana** como mínimo, ya sean cocidos, al horno, al vapor o a la plancha.

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

BOLITAS HORNEADAS DE JUREL CON ESPINACA O ZAPALLO.

Información nutricional por porción:

Energía 216 kcal

Proteínas 28 g

Grasa total 7 g

H de Carbono disp. 4 g

Colesterol 162 mg

Sodio 456 mg

12 unidades

Tiempo de cocción:
10 minutos.

Dificultad:
Fácil.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 2 tarros de jurel
- 250 g de espinaca cocida
- 200 g de zapallo camote cocido
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- ½ taza de cilantro picado fino
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de orégano

*La porción recomendada para niños es de **2 bolitas horneadas,** puede ser una de cada color.*

PREPARACIÓN:

1. En familia, coloquen en un bowl el contenido de un tarro de jurel (luego de limpiarlo y separar la carne) junto con la espinaca y posteriormente procesen hasta moler completamente. Reserven en el refrigerador. Con el otro tarro de jurel, deben mezclar con el zapallo y repetir el procedimiento.

2. Aparte, en un sartén deben saltear la cebolla con el ajo hasta dorar completamente y agregar el cilantro. Añadan la mitad del salteado a la reserva de jurel con espinaca y lo restante a la reserva con zapallo, mezclen hasta integrar. A cada parte, agreguen un huevo y condimenten con sal, ajo y orégano. Formen 6 bolitas de cada una y coloquen en una bandeja de horno previamente aceitado. Precalienten el horno durante unos minutos y horneen las bolitas durante 10 minutos a 180°C, o bien hasta dorar levemente. Una vez listas, sirvan de inmediato acompañadas de ensaladas verdes.

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:

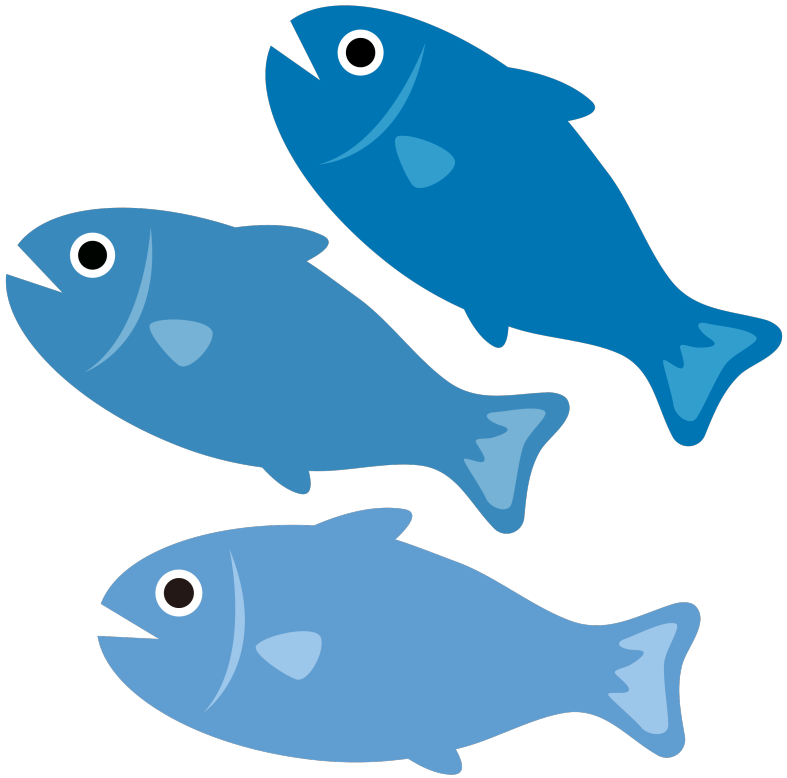
1. ¿Dónde vivía Benjamín? ¿En qué trabajaban sus padres?
2. ¿Cómo se llamaba el chico que conoció Benjamín? ¿Cómo se sentía al caminar junto con Benjamín?
3. ¿Qué preparó la mamá de Benjamín luego de que fueron a su casa? ¿En qué lugares puedo encontrarlo en Santiago? ¿Qué les dijo Panchito?

MORALEJA DEL CUENTO: "El consumo de pescado fortalece el corazón y las arterias, podrás caminar con tus amigos sin cansarte".

Recuerda: Consume al menos 2 veces por semana pescado, a la plancha, al vapor o cocido.

SEMANA 2 | ADIVINANZA

Del mar me sacan
con cañas y redes,
al horno me preparan
unos me llaman jurel.



Respuesta: Pez o pescado.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

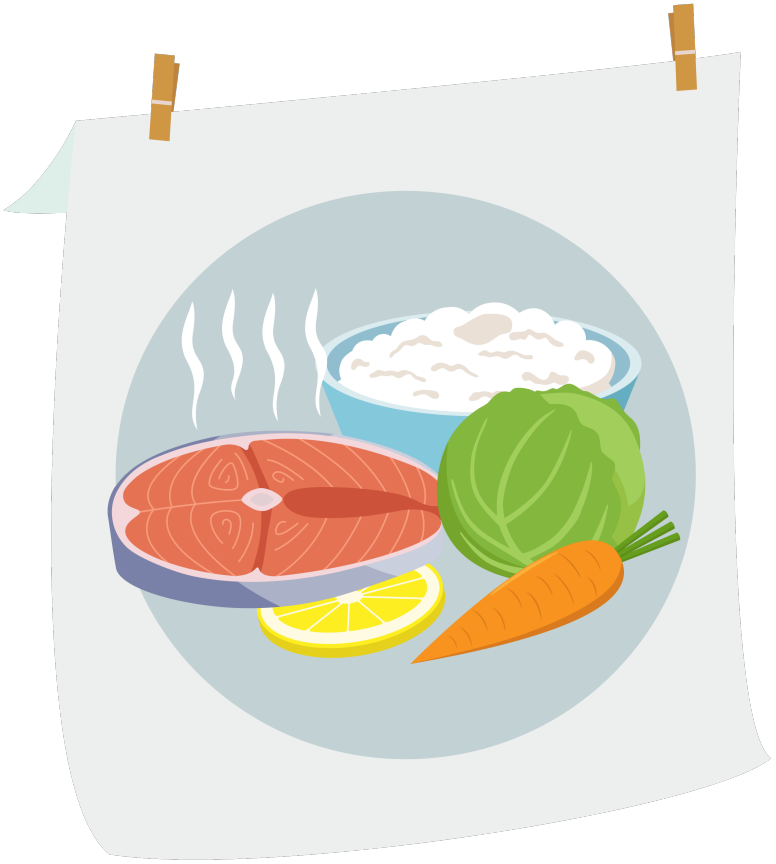
DESAFÍO EN FAMILIA: YO PREPARO MI PESCADO

1. Con la ayuda de un adulto, en una hoja de papel dibuja un plato, puedes pintarlo como más te guste.

2. Luego busca en diarios o revistas recortes de diferentes formas de cocinar pescado (al horno, croqueta, a la plancha, a la olla, etc.).

3. Después busca recortes de alimentos con los que te gustaría acompañar el pescado (arroz, fideos, papas, choclo etc.) más una ensalada a elección (puede ser más de una, por ejemplo: lechuga, tomate, brócoli, espinaca, etc.) y finalmente una fruta de postre (manzana, plátano, pera, mandarina, etc.).

¡Listo, ya puedes armar tu plato saludable para almuerzo o cena!



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Por qué es importante comer pescado? ¿Cuántas veces a la semana debo comerlo?

R: _____

_____

_____

2. ¿Para qué nos ayudan las proteínas?

R: _____

_____

3. ¿Para qué nos ayudan los ácidos grasos omega 3?

R: _____

_____

4. ¿Para qué nos ayudan las vitaminas y sales minerales?

R: _____

5. Recordando… ¿Qué tipo de alimentos debes elegir para tu colación escolar?

R: _____

SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Por qué es importante comer pescado? ¿Cuántas veces a la semana debo comerlo?
R: Porque tiene proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales, que son nutrientes fundamentales para nuestra salud. Debemos comer pescado mínimo 2 veces a la semana ya sea cocido, al horno, al vapor o a la plancha.

2. ¿Para qué nos ayudan las proteínas?
R: Nos ayudan a construir y reparar los órganos y tejidos del cuerpo durante toda la vida, en especial en la etapa de crecimiento.

3. ¿Para qué nos ayudan los ácidos grasos omega 3?
R: Contribuyen a bajar los niveles de colesterol en sangre y nos ayudan a prevenir enfermedades al corazón.

4. ¿Para qué nos ayudan las vitaminas y sales minerales?
R: Son esenciales para el correcto uso de la energía y para el funcionamiento del sistema nervioso.

5. Recordando… ¿Qué tipo de alimentos debes elegir para tu colación escolar?
R: Alimentos que sean saludables.