



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

COLACIONES



TOOLKIT COLACIONES TERCERO BÁSICO

TOOLKIT: 3ERO BÁSICO | MARZO-ABRIL: COLACIONES + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Colaciones saludables.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
-Colaciones Saludables. -¿Por qué es necesario tomar desayuno y que alimentos incluye?. -Colaciones de días especiales.	Cocadas de zanahoria y almendras sin azúcar.	-Organicemos nuestras colaciones. -Mete la colación en la lonchera. -Colación a ciegas. -Desafío Challenger Huellas.	4 preguntas sobre colaciones saludables + 1 pregunta transversal.
No lo olvides: Incluye diferentes colaciones en tu día.	Cuento en familia: "La colación sanita me activa". 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).

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

COLACIONES SALUDABLES

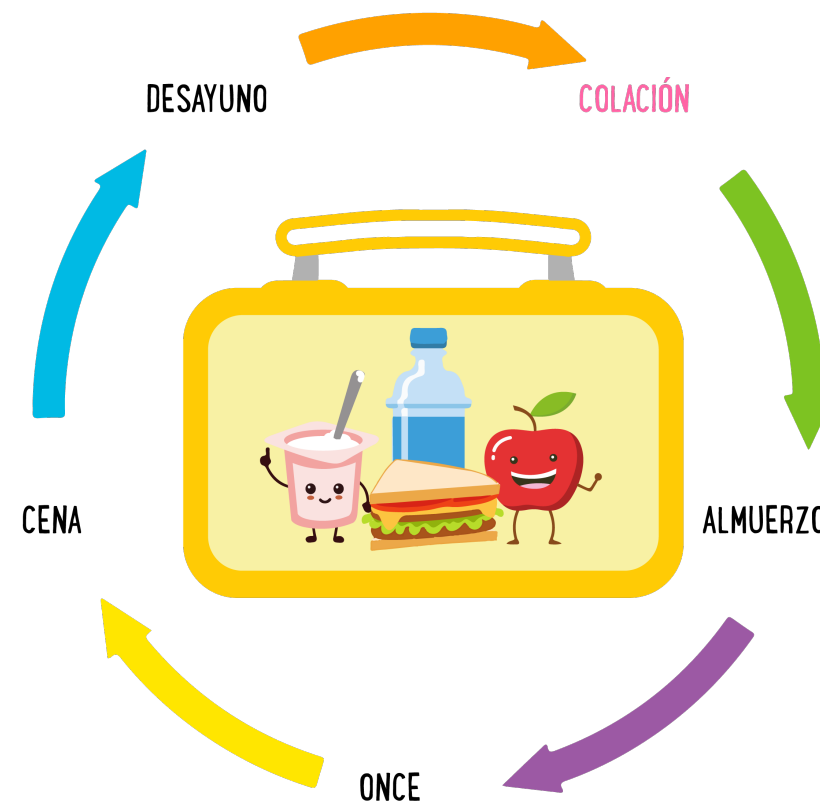
ENTRE LOS ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA UNA COLACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA TENEMOS:

Las colaciones corresponden a tiempos de comida que necesitamos incluir para respetar el fraccionamiento de la alimentación cada 2 a 3 horas. La cantidad de calorías destinada a colaciones considera un aporte de entre 80 a 160 kcal.

- Frutas frescas: enteras o picadas.
- Frutas deshidratadas: pasas, ciruelas, peras, manzanas, plátanos, etc.
- Frutos secos sin sal ni azúcar: nueces, almendras, maní, avellanas y pistachos.
- Cereales de preferencia integrales sin adición de azúcar.
- Lácteos preferentemente reducidos en azúcar, como yoghurt y leche.

¿CUÁLES SON LOS TIEMPOS DE COMIDA?

- Desayuno – **Colación** – Almuerzo – Once – Cena.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿POR QUÉ ES NECESARIO
TOMAR DESAYUNO?

Después de 10 ó 12 horas de ayuno necesitamos energía y nutrientes para realizar nuestras actividades diarias. La falta de desayuno provoca fatiga y pérdida de energía. Sin desayuno es difícil cubrir las necesidades nutricionales diarias.

ALIMENTOS QUE INCLUYE
UN BUEN DESAYUNO

- Lácteos: leche, yoghurt y leche cultivada.
- Pan (½ marraqueta) o cereal sin azúcar (½ taza).
- Fruta natural picada o entera.
- También puedes agregar estos alimentos a elección: huevo, queso, quesillo, palta o tomate u otra verdura a elección.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¿QUÉ SON LAS COLACIONES PARA DÍAS ESPECIALES Y CUÁNDO CONSUMIRLAS?

- Son los alimentos que solo deben ser consumidos de manera ocasional, ya que un exceso puede alterar nuestro estado de salud y provocar enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras.
- Estas colaciones debemos consumirlas ocasionalmente como, por ejemplo: en cumpleaños, fiestas o una salida ocasional con la familia. Entre las colaciones para días especiales tenemos: completos, pizzas, papas fritas, helados, dulces, snack dulces y salados, entre otros.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

APRENDAMOS MÁS SOBRE LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS PARA UNA COLACIÓN SALUDABLE.

- **¿Por qué preferir las frutas?**

Son alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

- **¿Por qué elegir una colación de la familia de los lácteos?**

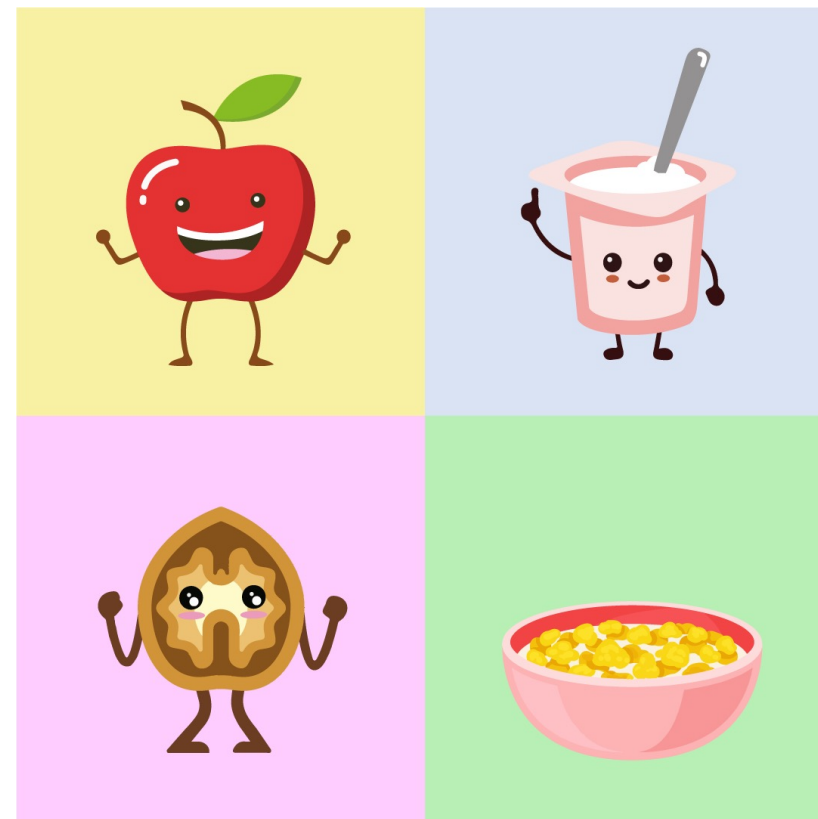
Son ricos en proteínas, calcio y vitaminas. Son esenciales en el proceso de crecimiento y para tener huesos y dientes sanos y fuertes.

- **¿Por qué elegir frutos secos sin sal ni azúcar?**

Son alimentos que nos aportan a nuestro organismo grasas saludables (ácidos grasos monoinsaturados), las que ayudan a proteger el sistema cardiovascular.

- **¿Puedo elegir cereales integrales para mi colación?**

Estos alimentos contienen fibra dietética, que facilitan el proceso de la digestión y en el control de los niveles de azúcar en la sangre.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

¡NO LO OLVIDES!

- Puedes incorporar frutas en tus colaciones y así aumentarás el contenido de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes que tu cuerpo necesita.
- Incorpora tu colación a media mañana o tarde para evitar que te fatigues y te sientas con falta de energía.
- Recuerda que puedes variar tus colaciones diariamente. Puedes incluir cualquiera de estas opciones: lácteos, frutas, frutos secos, cereales, huevo duro, palitos de verduras e incluso ensaladas de verduras. Puedes organizarlas en un calendario de colaciones y elegir las que mas te gusten.

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



SÁBADO



DOMINGO





COCADAS DE ZANAHORIA Y ALMENDRAS SIN AZÚCAR

Información nutricional por porción:

Energía 86,6 kcal

Proteínas 2,5 g

Grasa total 8,1 g

Colesterol 0 mg

Fibra Dietaria Total 2,6 g

Sodio 6,1 mg

8 unidades
30 g c/u.

Tiempo de cocción:
15 minutos.

Dificultad:
Fácil.

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 Zanahoria mediana cocida y molida.
- ½ Taza de almendras molidas.
- ½ Taza de avena molida.
- 1 Pizca de canela en polvo.
- Gotas de endulzante (opcional).
- ¼ Taza de coco rallado.

PREPARACIÓN:

1. Junta en un bowl todos los ingredientes (menos el coco rallado) y mézclalos entre sí, hasta lograr una consistencia compacta y homogénea. Luego, separa la masa en 8 partes y forma bolitas.
2. Pon el coco rallado en un plato y pasa cada bolita por el hasta que se cubra completamente. Después, colócalas en un plato y sírvelas de inmediato o bien, puedes guardarlas en un pote con tapa y refrigerarlas para que las disfrutes cuando gustes.

RECUERDA COMER CADA 3 A 4 HORAS. NO ES NECESARIO QUE LOS NIÑOS LLEVEN COLACIÓN PARA TODOS LOS RECREOS, CON UNA ES SUFICIENTE PARA LA JORNADA DE CLASES.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

“LA COLACIÓN SANITA ME ACTIVA”

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

Había una vez un pequeño pueblo que estaba habitado por gente triste, cansada y con sobrepeso. En el centro del pueblo había una fábrica de alimentos llamada “Golosín”, y cuyo dueño era un hombre gordo y enojón, llamado Chatarra.

Todos los días, el señor Chatarra trabajaba en su fábrica “Golosín”, produciendo muchos alimentos que abastecían a toda la gente del pueblo, tales como completos, dulces, bebidas azucaradas y papas fritas. La gente comía a diario estos alimentos como colación, sentados en las bancas de la plaza principal.

El señor Chatarra tenía una hija llamada Sanita. Ella era una niña muy alegre y juguetona. Todos los días Sanita subía y bajaba por los juegos de la plaza principal, pero jugaba sola porque sus amigos, vecinos y familia, siempre estaban cansados, tristes o no compartían con ella porque la encontraban extraña.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Llegó una noche y Sanita se fue a la cama. Sin embargo, se daba vueltas y vueltas, no podía dormir, algo le preocupaba. Se levantó de su cama hacia la ventana, miró al cielo y buscó la estrella más brillante, cerró los ojos, con todas sus fuerzas y deseó con el corazón que alguien pudiera ayudar a su padre Chatarra a crear colaciones diferentes, con ingredientes que pudieran dar energía a sus amigos y a toda la gente del pueblo.

Al amanecer, Sanita abrió sus ojos y encontró su habitación llena de colores, estos se unían y formaban un camino de arcoíris. Sanita se levantó, caminó sobre el arcoíris.

Hacia el final, se encontró a un duende con un saco. El duende se llamaba Súper Saludín, el era un pequeño hombrecito con una larga barba blanca, un traje verde y una capa dorada. Sanita estaba muy asombrada al ver a Súper Saludín, quien le entregó su saco mágico con una nota que decía “introduce estos ingredientes en la máquina de alimentos y conseguirás productos diferentes con bastante energía; vitaminas, minerales, proteínas, omega 3, calcio y agua”. Entonces, Sanita supo qué hacer: se puso el saco mágico sobre su espalda y corrió hacia la fábrica “Golosín” donde trabajaba su padre Chatarra.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA

Al llegar a la fábrica “Golosín”, Sanita entró por la puerta trasera, observó alrededor que no hubiera nadie, subió por las escaleras y echó todos los ingredientes del saco mágico a la máquina de alimentos, la encendió y se fue corriendo hasta su casa. Al llegar, Sanita comenzó a sentirse cansada, con mucho sueño, quedándose dormida en el sillón.

Unas horas más tarde, el señor Chatarra muy agitado y asustado, despertó a su hija Sanita, le comentó que se había quedado dormido y cuando se levantó rápidamente a trabajar, llegó a la plaza principal y encontró a la gente del pueblo feliz, corriendo, saltando, y jugando.

El señor Chatarra no entendía nada, entonces su hija Sanita con una sonrisa en su rostro, tomó la mano de su padre Chatarra y salieron de la casa. Caminó a la fábrica “Golosín” y Sanita le explicó todo a su padre, pero este no le creyó la historia.

Cuando llegaron a la fábrica, Sanita preparó una deliciosa colación saludable con los ingredientes del saco mágico. Al terminar de alimentarse, ambos sintieron una energía agradable que los llenó de felicidad, entonces el señor Chatarra abrazó fuertemente a su hija, le dio las gracias, tomó su mano y salieron corriendo a compartir con la gente del pueblo, pues ahora sí tenían la energía y vitalidad necesaria, ya que por fin se estaban alimentando bien.



SEMANA 2 | CUENTO EN FAMILIA (ACTIVIDADES)

LUEGO DE LEER EL CUENTO, PREGUNTE A SUS HIJOS:

- ¿Qué alimentos producía en su fábrica el señor Chatarra?
- ¿Qué tipo de ingredientes introdujo Sanita en la máquina de alimentos?
- ¿Por qué la gente del pueblo se volvió tan vital y con tanta energía?

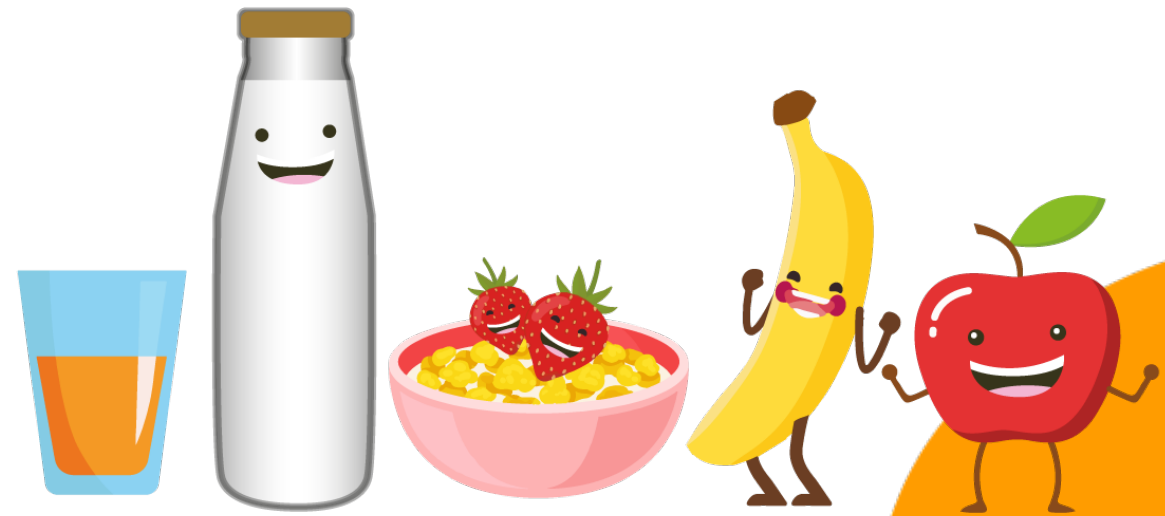
MORALEJA DEL CUENTO:

- Los alimentos no saludables “la comida chatarra” pueden hacer que te enfermes, además pueden hacerte sentir que no tienes la suficiente energía para hacer tus deportes o actividades favoritas.
- Los alimentos saludables nos entregan todo lo que nuestro cuerpo necesita para mantenernos sanos y alejarnos de las enfermedades, además de hacernos sentir con mayor energía y vitalidad.



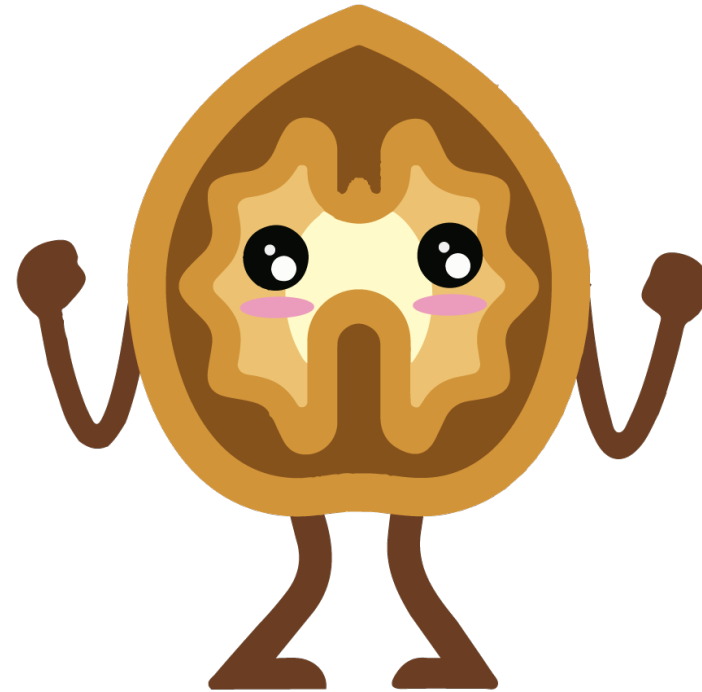
SEMANA 2 | ADIVINANZA

Todos los días de la semana me hallarás,
bien tempranito me puedes tomar, y
así con energía el día comenzarás.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Es como algunas cabezas
y lleva dentro un cerebro,
si la divido en dos piezas
y la como, lo celebro.



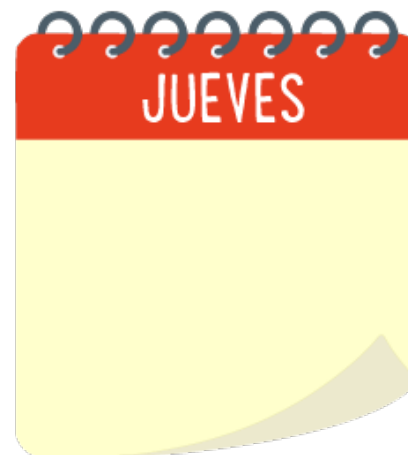
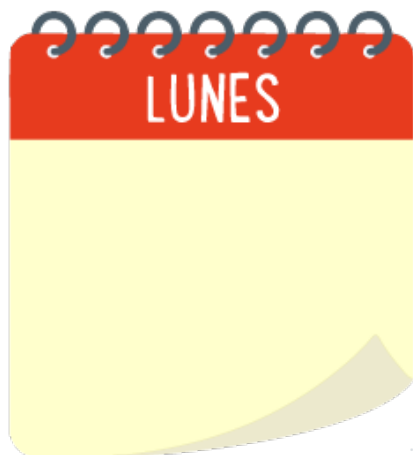
Respuesta: Nuez.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡ORGANICEMOS NUESTRAS COLACIONES!

Los invitamos a que armen su minuta y que seleccionen, recorten o dibujen las colaciones destinadas para cada día de la semana.

Los motivamos a implementar este menú de colaciones en su grupo familiar y a asumir de manera responsable este compromiso.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: METE LA COLACIÓN EN LA LONCHERA.

Con la finalidad de complementar los aprendizajes relacionados con colaciones saludables, motive a los niños y niñas a participar del juego “mete la colación en la lonchera”, el cual se describe a continuación:

- Participa con tu familia o hermanos, hace papelitos y escribe las distintas colaciones saludables y aquellas para los días especiales. Ciérralos y colócalos dentro de una bolsa.
- A las colaciones saludables le asignaremos un número, en este caso será el 5 y en las colaciones para días especiales el número 10.
- Realiza un rectángulo en el piso que simule una lonchera con algún material que tengas en casa como, lana, cinta adhesiva, tiza, entre otros.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: METE LA COLACIÓN EN LA LONCHERA.

- Saca un papelito dentro de la bolsa y dependiendo de la colación que saques, deberás realizar la siguiente acción:

Colación saludable: 5 saltos como rana dentro de la lonchera.

Colación para días especiales: 10 saltos fuera de la lonchera.

- ¡Tienes 3 oportunidades para elegir tu colación saludable!
¡Buena suerte!



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: COLACIÓN A CIEGAS.

¡JUGUEMOS
EN FAMILIA!

Uno de los jugadores se vendará los ojos.

1. Alguien de tu familia pondrá sobre una mesa varias colaciones, ejemplo: fruta, frutos secos, palitos de verdura, yoghurt, cajita de leche pequeña, etc.
2. El jugador que se vendó los ojos deberá estar a 5 pasos de la mesa, para ir acercándose a ella deberá ir haciendo estocadas o saltos como conejo.
3. Una vez que llegue a la mesa deberá intentar tomar una de las colaciones e identificar a ciegas que tipo de colación es.
4. Tiene 5 segundos para descubrir qué colación es. Si no acierta, tendrá que volver al punto de partida y volver a tomar otra colación.

¡Tienes 3 oportunidades!



5

4

3

2

1



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡DESAFÍO CHALLENGER HUELLAS!

1. Recorta distintos envoltorios de alimentos saludables y para días especiales, luego pégalos en el piso y crea un circuito el cual deberás seguir.
2. Una vez que el circuito esté listo, el participante solo deberá pisar los alimentos saludables. Si pisa un envoltorio de alimento para días especiales, deberá realizar una penitencia.
3. Si pisa dos veces seguidas un alimento para días especiales, pierde su lugar y regresa al inicio.

Penitencias:

- Saltar como conejo 10 veces
- Hacer 10 abdominales
- Hacer 5 flexiones de brazos

Nota: Elegir solo una penitencia, por cada error.



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

Instrucciones: Lea las siguientes preguntas y complete la oración.

1. Las _____ corresponden a tiempos de comida que necesitamos incluir para respetar el fraccionamiento de la alimentación cada 2 a 3 horas.

Respuesta: Colaciones.

2. Las colaciones para _____ son alimentos que deben ser consumidos de manera ocasional, ya que un exceso puede alterar nuestro estado de salud.

Respuesta: Días especiales.

3. Los lácteos pueden ser parte de mis colaciones saludables al igual que las _____.

Respuesta: Frutas.

4. Los _____ sin sal ni azúcar deben ser consumidos de manera moderada, ya que son alimentos con mucha energía.

Respuesta: Frutos secos.

5. Los _____ integrales pueden ser parte de mis colaciones, porque estos alimentos contienen fibra dietética, que nos ayudan en el proceso de la digestión y en el control de los niveles de azúcar en la sangre.

Respuesta: Cereales.

