NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

PESCADO

TOOLKIT PESCADO
TERCERO BÁSICO

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

TOOLKIT: 3ERO BÁSICO | MAYO: PESCADO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido **SEMANA 1**	Contenido **SEMANA 2**	Contenido **SEMANA 3**	Contenido **SEMANA 4**
MI: Beneficios del consumo de pescado.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
- Importancia del consumo de pescado. - ¿Qué es el omega 3? - Frecuencia de consumo - Formas de preparación	Bolitas horneadas de merluza con espinaca o zapallo.	- Sopa de letras online. - El mar. - La ballena y los peces. - Los peces en la red.	4 preguntas sobre aportes específicos del pescado (lo tratado con el MI) + 1 pregunta transversal sobre las legumbres.
No lo olvides: - Consumir pescados 2 veces a la semana. - Formas saludables de cocinar pescado. - Recomendación al momento de comprar pescado fresco.	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).

SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PESCADO

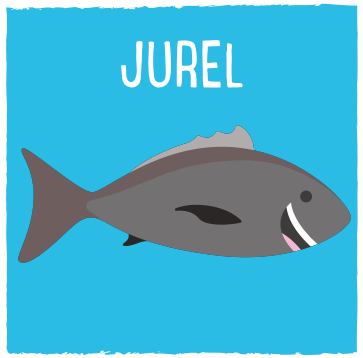
- Es importante consumir pescado, porque contiene proteínas, con alto valor biológico; ácidos grasos omega 3, vitaminas y sales minerales, principalmente hierro, zinc, yodo y calcio. Todos estos nutrientes son fundamentales para nuestra salud.
- Las proteínas nos ayudan a construir y a reparar los órganos 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.

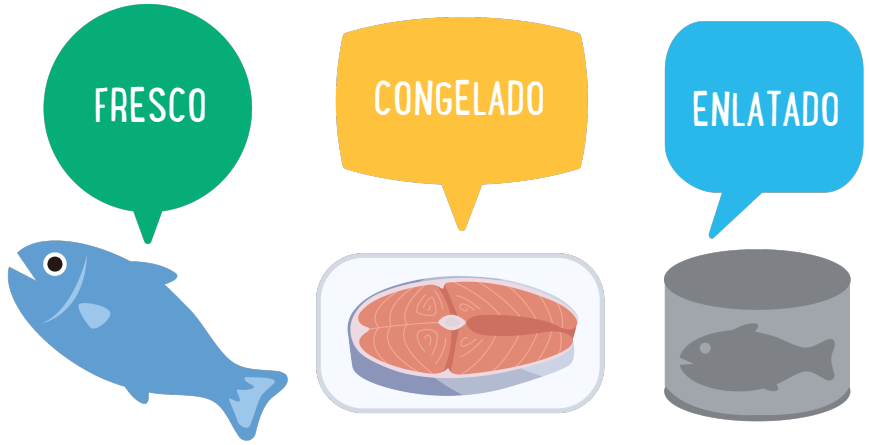


¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA DEBO COMER PESCADO?

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

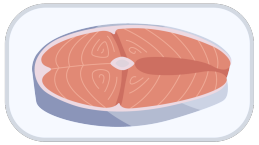
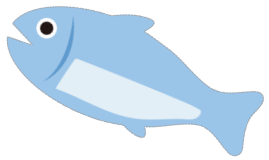
- ✓ Cuando hablamos de pescados podemos encontrar distintas formas de presentación, ya sea, fresco, congelado, enlatado; su contenido nutritivo es semejante en cualquiera de sus formas, únicamente es importante tener precaución con el alto contenido de sodio que tienen algunos pescados en conserva y 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	¡A comer pescado! 				¡A comer pescado! 	

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

BOLITAS HORNEADAS DE MERLUZA CON ESPINACA O ZAPALLO.

Información nutricional por porción:

Energía 147,8 kcal

Proteínas 18,2 g

Grasa total 2,3 g

H. de Carbono disp. 7,9 g

Colesterol 71 mg

Fibra Dietaria Total 2,4 g

Sodio 181,3 mg

12 unidades

Tiempo de cocción:
40 minutos

Dificultad:
Media

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 500 g Merluza o pescada fresca o congelada
- 250 g Espinaca cocida
- 200 g 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
- 1 Pizca de orégano

El pescado aporta proteínas de buena calidad y omega3. Recuerda consumir pescado al horno, a la plancha o al jugo, ***al menos dos veces por semana.***

PREPARACIÓN:

1. En un bowl coloca la mitad de la cantidad de la merluza junto con la espinaca y procesa hasta moler completamente, reserva en el refrigerador.

2. Aparte, saltea la cebolla con el ajo hasta dorar completamente y agrega el cilantro. Añade la mitad del salteado a la reserva de merluza con espinaca y mezcla hasta integrar.

3. En otro bowl, repite el proceso con la otra mitad molida de la merluza y el zapallo y junta con la mitad del salteado de cebolla y ajo. A cada parte, agrega un huevo y condimenta con sal, ajo y orégano.

4. Forma 6 bolitas de cada una y coloca en una bandeja de horno previamente aceitado. Precalienta el horno durante unos minutos y hornea las bolitas durante 10 minutos a 180°C, o bien hasta dorar levemente. Una vez listas, sirve 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. ¿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:

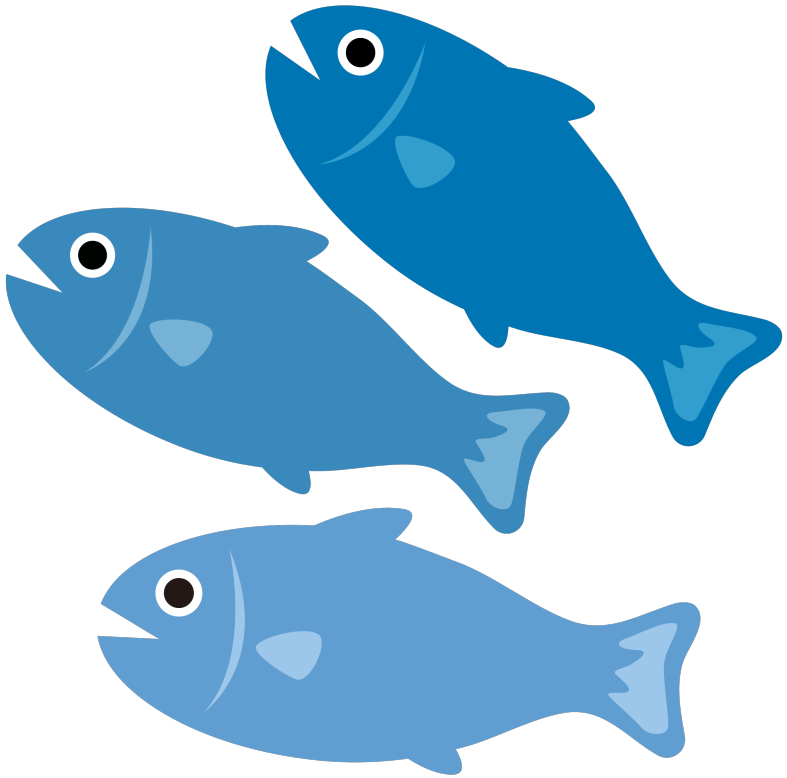
- Comer 2 veces a la semana pescado es bueno para mantener sanito tu corazón.

- 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

Del mar la corvina,
del lago el pejerrey,
dos veces a la semana
todos me deben comer.



Respuesta: Pez o pescado.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: SOPA DE LETRAS ONLINE

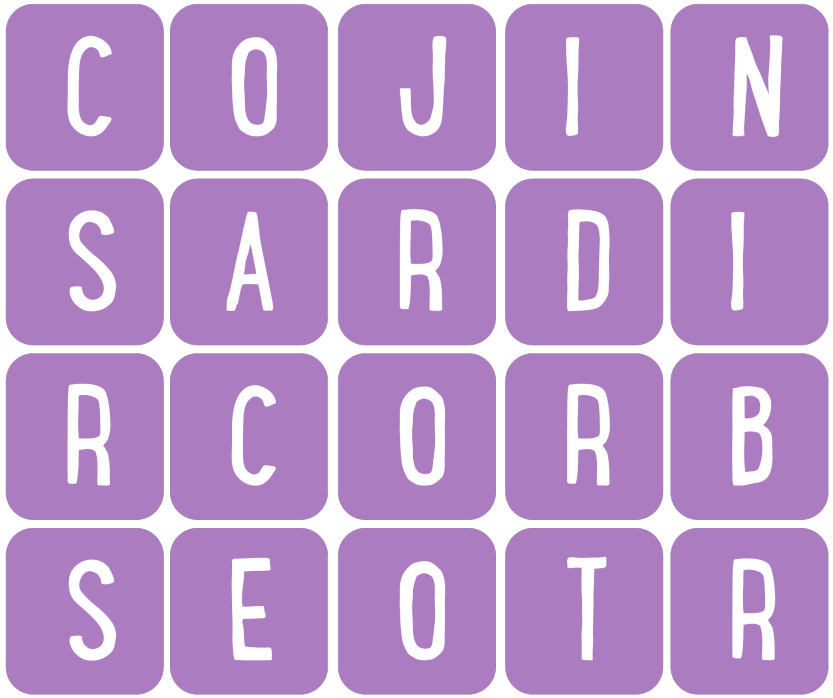
1. El jugador necesita un dispositivo móvil.

2. Debe ingresar al siguiente link: https://wordwall.net/play/5460/812/566

3. Registra tu nombre.

4. Buscar 14 palabras escondidas entre el conjunto de letras relativas a nombres de los pescados. Marca con el cursor la letra inicial de cada palabra.

5. Las palabras pueden estar en horizontal, vertical o diagonal.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: EL MAR

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

1. Ubique cuatro botellas de 500 cc aproximadamente: una en cada esquinas de la zona de juego.

2. Cada botella tendrá un letrero en el que estará escrito el nombre de uno de los siguientes pescados: merluza, reineta, salmón y congrio. Es importante que la letra de los carteles sean grandes y legibles, de tal modo que se pueda ver desde lejos.

3. Trote libremente por la zona de juego.

4. Alguien de la familia que guíe el juego nombrará en voz alta uno de los pescados escritos en los carteles.

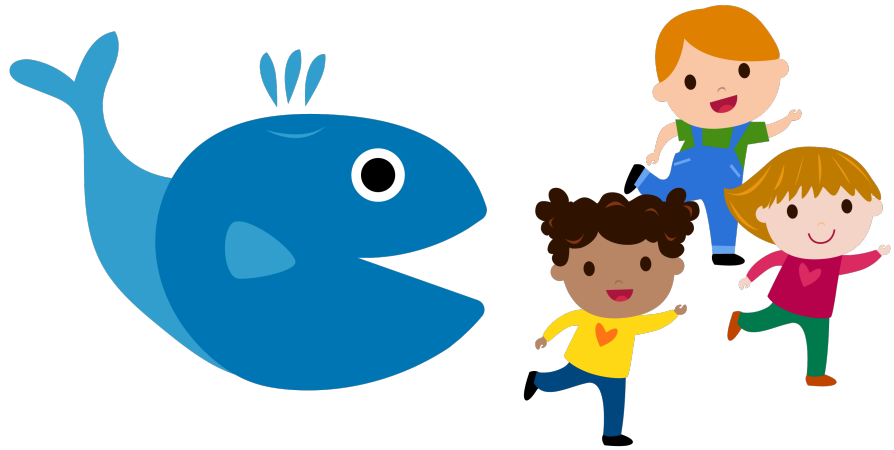
5. Los participantes que trotan por la zona de juego, deben dirigirse lo más rápido posible a la botella que tenga escrito el nombre del pescado que indicó el guía del juego. Luego, deberán seguir trotando libremente hasta que nuevamente se mencione otro pescado.

6. Destine 25 minutos para este juego.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: LA BALLENA Y LOS PECES

1. Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.
2. Para esta actividad necesitaras un espacio amplio el que puede ser el patio de tu casa, una habitación amplia o el comedor de tu casa.
3. Los participantes del juegos se juntan en el comedor.
4. Un participante del grupo deberá actuar como monitor para poder dar inicio al juego e ir dando las instrucciones.
5. Uno de los participantes, debe ser elegido por sorteo o voluntariamente el cual será la “ballena” y los otros serán los “peces”.
6. El monitor deberá gritar la palabra ballena y las ballenas empiezan a perseguir a los peces que tratan de escaparse.
7. Quien no quiera ser atrapado, tendrá que colocarse en cuclillas. La “ballena” no puede esperar hasta que el jugador se ponga de pie, sino tiene que perseguir a otro jugador. El jugador no debe estar mas de 5 segundos en cuclillas.
8. Al jugador que no le dio tiempo de colocarse en cuclillas y fue atrapado, se convierte en “ballena” y así sucesivamente.
9. Para este juego destine 10 a 15 minutos.



SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: LOS PECES EN LA RED.

1. Invita a tus hermanos/as o algún otro integrante de tu familia.

2. Para esta actividad necesitamos dividirnos en dos grupos, unos serán la red y otros los peces.

3. Los que forman la red hacen un círculo tomados de la mano y con las piernas separadas.

4. Los peces estarán dentro del círculo (red).

5. Un participante de los que integran la red, deberá gritar cuando el juego comienza. Para que los peces empiecen a escapar de la red.

6. Los que forman la red, sin mover los pies del suelo, intentarán impedir que los peces se escapen, flexionando piernas o subiendo y bajando los brazos sin soltarse de las manos.

7. Para este juego destine 15 minutos.

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. Los ácidos grasos _____ disminuyen los niveles de colesterol en la sangre y ayuda prevenir enfermedades cardiovasculares.
Respuesta: Omega 3.

3. Entre los nutrientes que se encuentran en los pescados podemos mencionar: _____, _____ y _____.
Respuesta: Mencionar al menos 3 de estos nutrientes: Proteínas, omega 3, hierro, zinc, calcio, yodo.

4. Para obtener los beneficios de los nutrientes del pescado, es necesario comer a lo menos _____ veces por semana como mínimo, acompañado de ensaladas en caldillo o guisos.
Respuesta: Dos.

5. Los pescados al igual que las _____ se deben consumir dos veces por semana.
Respuesta: Legumbres.