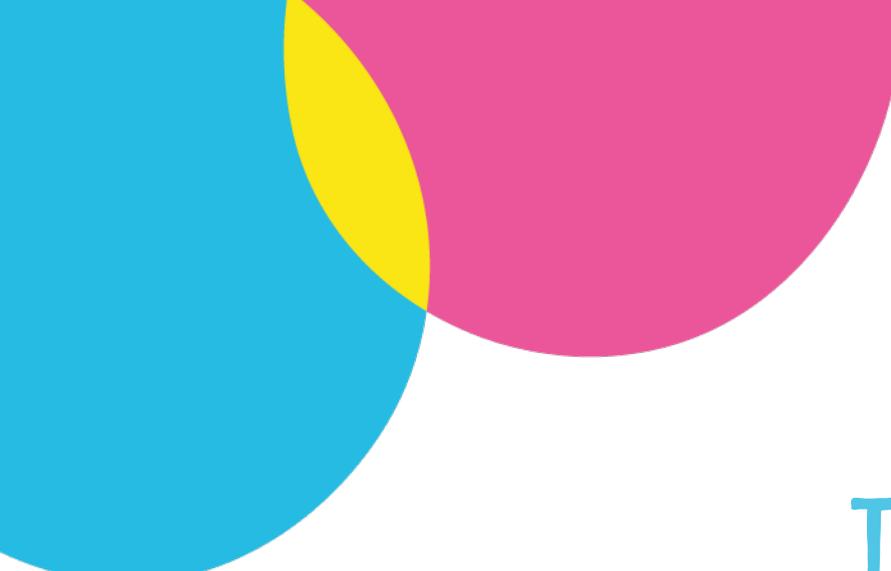




NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

PESCADO



TOOLKIT PESCADO KÍNDER

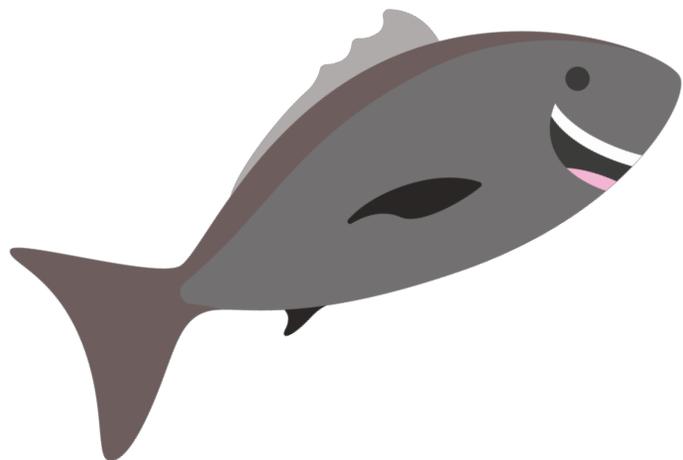
TOOLKIT: KÍNDER | MAYO: PESCADO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: Ácidos grasos Omega 3.	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Consume pescado 2 veces a la semana como mínimo.	Quiche integral con relleno de jurel.	Corro por mi pescado.	4 preguntas sobre aportes específicos del pescado (lo tratado con el MI) + 1 pregunta transversal (F&V, agua, colaciones).
<p>No lo olvides: Al consumir pescados mínimo 2 veces a la semana, logramos ingerir la cantidad de ácidos grasos omega 3 que nuestro organismo necesita para proteger el corazón.</p>	<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)

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

- ✓ Los ácidos grasos omega 3 corresponden a un tipo de grasa que está presente, principalmente, en los productos de origen marino como los pescados (salmón, jurel, sardinas), en algas, y en menor cantidad en el aceite de canola.
- ✓ Los ácidos grasos omega 3 son esenciales, ya que el organismo no los puede sintetizar, por lo que deben ser incorporados a través de la dieta.
- ✓ Disminuyen los niveles de colesterol “malo” (LDL), y aumentan los niveles de colesterol “bueno” (HDL). Además, contribuyen a mantener la presión arterial normal, pues aumentan la elasticidad de las arterias. De esta manera, protegen la salud de nuestro sistema cardiovascular.



¡NO LO OLVIDES!

Al consumir pescados **mínimo 2 veces a la semana**, preferiblemente a la plancha, horno o vapor, logramos ingerir la cantidad de ácidos grasos omega 3 que nuestro organismo necesita para proteger el corazón.



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 descremada
- 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 maravilla
- 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.

La porción recomendada para niños es de **1 trozo de 3 dedos de grosor**, pueden acompañarlo de una rica ensalada.

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?

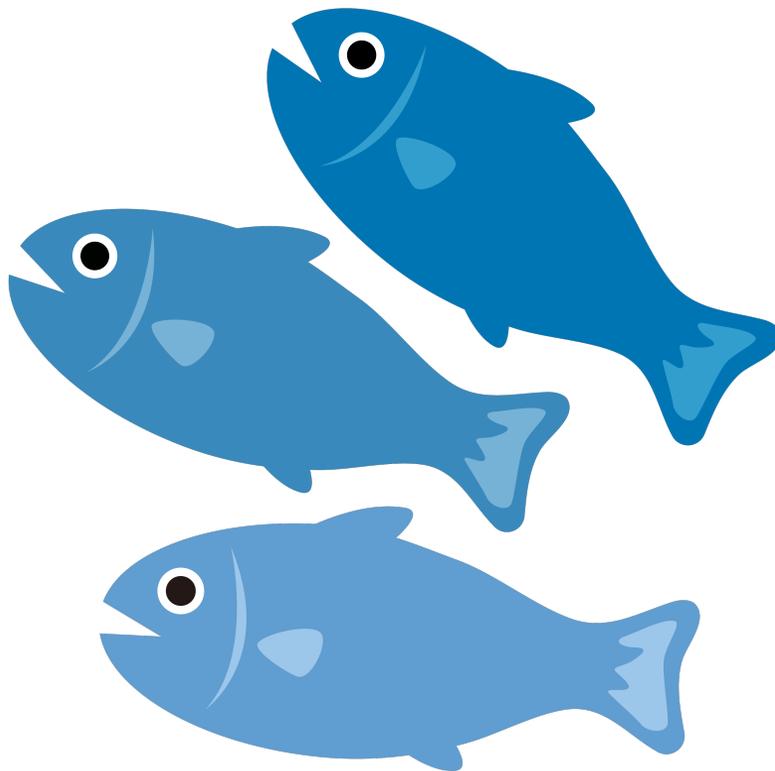
MORALEJA DEL CUENTO: “El consumo de pescado fortalece el corazón y las arterias, podrás caminar con tus amigos sin cansarte”.

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



SEMANA 2 | ADIVINANZA

Fresca la reineta,
en lata las sardinas,
siempre que nos comas
cuidado con las espinas.



Respuesta: Pez o pescado.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: CORRO POR MI PESCADO

1. En familia, busquen en diarios o revistas 5 recortes de pescados. Luego busquen 5 recortes de alimentos que pueden acompañar el pescado en un almuerzo como arroz, fideos, papas, etc. Metan los recortes dentro de una bolsa y revuelvan.
2. Deben buscar 3 platos vacíos (de preferencia de plástico) y ubicarlos sobre una mesa, de manera separada, luego deben ubicarse a una distancia de al menos 4 pasos de la mesa.
3. Cada persona juega individualmente y tomando el tiempo, deben meter la mano en la bolsa con recortes (sin mirar), sacar uno, observar y correr hacia la mesa y colocar en cada plato vacío un recorte de pescado y un recorte de otro alimento. Repetir hasta que cada plato esté completo con dos ingredientes diferentes.

¡Gana el desafío la persona que logra completar los tres platos en menos tiempo!



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Qué son los ácidos grasos omega 3?

R: _____

2. ¿Qué función cumplen en nuestro organismo los ácidos grasos omega 3?

R: _____

3. ¿Cuántas veces a la semana debes consumir pescados?

R: _____

4. ¿De qué forma de preparación se recomienda consumir pescados?

R: _____

5. Recordando... ¿Cuántos vasos de agua debes tomar durante el día?

R: _____



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Qué son los ácidos grasos omega 3?

R: Son un tipo de grasa que está presente, principalmente, en los aceites de origen vegetal y en las grasas de los productos de origen marino, como los pescados.

2. ¿Qué función cumplen en nuestro organismo los ácidos grasos omega 3?

R: Disminuyen los niveles de colesterol “malo” (LDL), y aumentan los niveles de colesterol “bueno” (HDL). Además, contribuyen a mantener la presión arterial normal, pues aumentan la elasticidad de las arterias. De esta manera, protegen la salud de nuestro sistema cardiovascular.

3. ¿Cuántas veces a la semana debes consumir pescados?

R: Mínimo dos veces a la semana.

4. ¿De qué forma de preparación se recomienda consumir pescados?

R: Se recomienda consumir pescado a la plancha, horno, vapor, etc.

5. Recordando... ¿Cuántos vasos de agua debes tomar durante el día?

R: De 4 a 6 vasos de agua.

