



TALLER

Alimentación Saludable
y Actividad Física

**MANUAL DE USO
CAJA DE HERRAMIENTAS**



AUTORES

Bárbara Donoso Contreras
Geraldine Torrens Parra
Matias Portela Estinto

TITULAR DE LOS DERECHOS

(c) Ministerio de Salud

ISBN

978-956-348-220-1

PROPIEDAD INTELECTUAL

2024-A-3777

DISEÑO E ILUSTRACIONES

Carolina Sandoval - PROONTA DIGITAL



UnChile
más sano



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile



TALLER

Alimentación Saludable
y Actividad Física

**MANUAL DE USO
CAJA DE HERRAMIENTAS**

¡ACTIVOS PARA VIVIR MEJOR! A MOVERNOS JUNTOS

Este Manual de Uso de la Caja de Herramientas complementa el trabajo de las sesiones educativas del Programa en Alimentación Saludable y Actividad Física para Familias.

Aquí presentamos opciones para utilizar los elementos que vienen en la Caja de Herramientas en compañía de las niñas y niños que están bajo tu cuidado, para que juntos puedan compartir momentos de juego activo, actividad física recreacional, ejercicio físico y prácticas de alimentación saludable en la vida cotidiana.



¿QUÉ ES UNA CAJA DE HERRAMIENTAS?

Es un set de implementos, con herramientas que podrás adaptar a los espacios y situaciones cotidianas, según la información recibida durante las sesiones educativas.

Este es un material muy útil para quienes cuidan de niñas y niños menores de 6 años.

Ayuda a jugar activamente de manera creativa promoviendo hábitos saludables en casa, tanto en la forma de alimentarnos como en la práctica regular de actividad física.



La caja de herramientas contiene los siguientes implementos:

- 2 Botellas de agua
- 1 Mochila
- 1 Balón
- 1 Bombín para inflar balones
- 1 Cuerda para saltar



¡ACTIVIDADES SALUDABLES PARA LA FAMILIA!

DISFRUTA LOS ESPACIOS PÚBLICOS DE TU BARRIO TODOS LOS DÍAS, MEJOR JUGAR AFUERA

Es importante elegir actividades saludables para compartir en familia. Cuando el clima lo permita, aprovecha el **aire libre** y llévalos al parque, la plaza o jueguen juntos a la pelota. Recuerda que las niñas y niños necesitan al menos **60 minutos** de juego activo al día para ser físicamente activos. Utilizar los espacios públicos para estar físicamente activos es una de las estrategias que tiene mayor evidencia científica: aumenta los niveles de actividad física y disminuye los tiempos de pantalla de las niñas, niños y adolescentes.

ACTIVOS, SANOS Y FELICES

Incentiva la actividad física haciéndola entretenida. Planifica con tus hijas o hijos qué actividades realizar. **Camina, corre y juega con ellos**, no te limites solo a observarlos. Dale el ejemplo siendo activa o activo físicamente, siempre de forma segura.



NO TE OLVIDES DE TOMAR AGUA...

Antes de salir de casa, llena tu botella con agua limpia y colócala en la mochila para que puedan **mantenerse hidratados** durante todo el día. Las **botellas reutilizables** también ayudan al medio ambiente.

¡A MOVERSE!

A las niñas y niños les encanta moverse, así que anímalos a **jugar activamente** varias veces al día. Pueden jugar en el patio, correr con amigos y amigas o saltar la cuerda.

Recuerda siempre usar **bloqueador solar** y usar gorro cuando hagan actividades al aire libre para protegerte del calor y la radiación UV. También es importante abrigarnos correctamente cuando haga mucho frío y evitar salir cuando llueve. Con estas herramientas y actividades, podemos promover un estilo de vida más saludable para toda la familia. ¡A disfrutar juntos!



JUEGOS AL AIRE LIBRE



CON EL BALÓN



Patea y Gol

Es un juego de penalti clásico sobre pasto o sobre pavimento donde como adulto, serás árbitro. Coloca el balón en el suelo y anima a las niñas y niños a patearlo para intentar hacer goles en una portería improvisada con objetos como mochilas o la botella de agua. Deben turnarse para ser el portero y el jugador ¡y celebrar cada gol con entusiasmo! Pueden contar hasta un máximo de 10 intentos cada uno para definir al ganador o ganadora, o declarar empate.



Carrera de Relevos

Establece una línea de inicio y una de meta con la mochila o la botella de agua. Una niña o niño se ubica al inicio de la carrera, otro al centro y un tercero en la línea de meta. El primer jugador debe pasar el balón a su compañero de equipo utilizando diferentes partes del cuerpo en cada ronda: en la primera ronda debe correr hacia su compañero y entregar el balón con las manos. En la segunda ronda debe ir pateando el balón, y en la tercera debe cabecear suavemente el balón para hacerlo llegar al siguiente jugador.



Pasa y Corre

Para este juego lo ideal es contar con al menos 5 niñas y niños. Los niños forman un círculo y uno de ellos comienza a pasar el balón rápidamente a la niña o niño que está a su lado mientras van contando hasta el 7, por ejemplo (un número cada vez que se pasa el balón). Cuando llegan al número 7, el niño que tiene el balón debe correr alrededor del círculo y volver a su lugar para comenzar de nuevo.

CON LA CUERDA DE SALTAR



Saltar la cuerda en parejas

Las niñas y niños pueden saltar la cuerda en parejas, uno sosteniendo cada extremo de la cuerda y girándola mientras el otro salta. Pueden probar diferentes ritmos (lento o rápido), o intentar saltar con un solo pie. ¡Es una actividad divertida que fomenta la coordinación y el trabajo en equipo!



La serpiente

Toma la cuerda de saltar y entrégale uno de los extremos a una niña o niño. Luego se sientan o se arrodillan en el suelo a cierta distancia para hacer ondular la cuerda a ras del suelo para que parezca una serpiente. Los otros niños deben hacer una fila para saltarla sin tocarla. El niño que la toque al saltar, sale de la fila y pasa a ser el que mueve la serpiente, mientras que la niña o niño que la movía anteriormente se integra a la fila de saltos.





Soga Equilibrista

Un juego entretenido para desarrollar el equilibrio, la coordinación y la concentración de las niñas y niños mientras caminan sobre una cuerda o sogu. Coloca conos lentes en el suelo para marcar el inicio y el final del camino donde se realizará el juego. Extiende la cuerda en el suelo, creando una línea recta entre los conos y explica a las niñas y niños que el objetivo es caminar sobre la cuerda sin caerse y llegar al otro extremo. Las niñas y niños deben caminar uno por uno, manteniendo el equilibrio y concentrándose en cada paso. Puedes hacer el juego más desafiante agregando obstáculos a lo largo del camino (como conos para rodear).



JUGANDO EN CASA



Balón a la Canasta

Coloca una cesta o un cubo grande en el suelo y pide a las niñas o niños que intenten lanzar el balón dentro. Pueden pararse a diferentes distancias y probar sus habilidades de puntería.



Salta y Cuenta

Las niñas y niños pueden saltar la cuerda mientras cuentan la cantidad de saltos que dan. El objetivo es ver quién puede dar más saltos seguidos sin equivocarse.



¡Recuerda!

Antes de iniciar el juego, es importante revisar que el balón esté debidamente inflado. Si no, carga el aire que falta con el bombín de la caja de herramientas.

Es importante siempre supervisar a las niñas y niños mientras juegan y asegurarte de que el área de juego sea segura para estas actividades, tanto dentro como fuera de casa.



COMIDAS RÁPIDAS, FÁCILES Y SALUDABLES EN CASA

Se pueden adaptar las recetas según los gustos y preferencias de las niñas y niños y fomentar su participación en la cocina. Estas alternativas son fáciles de preparar y llenas de nutrientes para una alimentación equilibrada. ¡Disfruten juntos de estas deliciosas y saludables opciones!

● BROCHETAS DE FRUTAS - MERIENDA

Ingredientes: Variedad de frutas de estación cortadas en cubos (como plátano, piña, uvas, frutillas, melón, manzana). Palitos de brochetas o palitos desechables de sushi.

Instrucciones: Invita a las niñas y niños a ensartar las frutas en los palitos de brocheta de manera creativa. Pueden formar patrones de colores y sabores. ¡Una opción deliciosa y divertida para compartir una merienda en familia!



¡RECUERDA!

Lavarse las manos antes de cocinar. La preparación de las comidas es una buena oportunidad para enseñar con el ejemplo y generar asociaciones positivas entre los alimentos saludables y los buenos momentos en familia.

● ROLLITOS NAPOLITANOS - CENA O COLACIÓN

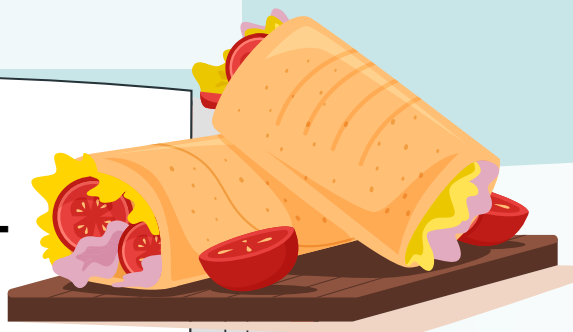
Ingredientes: Tortillas de trigo (preferiblemente integrales), rodajas delgadas de tomate, lámina de jamón cocido y de queso mantecoso.

Instrucciones: Coloca una tortilla en una superficie plana y cubre con una lámina de jamón. Luego coloca encima 2 rodajas de tomate y cubre con una lámina de queso. Enrolla la tortilla con cuidado y calienta sobre un sartén a fuego muy bajo, hasta que el queso se derrita.

● AGUA CON UN TOQUE ESPECIAL

Ingredientes: Elige una o más frutas o verduras, por ejemplo: naranjas, limones, frutillas, piña, pepino. Agua fría.

Instrucciones: Lava las frutas o verduras y córtalas en rodajas. Ponlas en un plato e invita a que las niñas y niños elijan 1-3 rodajas para poner en su vaso de agua. Exprime unas gotas de limón o naranja en cada vaso para darle más sabor al agua.



RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA



Encontremos nuestro estilo de alimentación saludable

Comer de manera variada y regular nos da los nutrientes que necesitamos. Atrévete a conocer nuevos alimentos, averigua sus aportes nutricionales e incorpóralos en las comidas familiares.



Seamos un buen ejemplo

Consumir frutas y vegetales diariamente con las comidas o en colaciones es una forma de inspirar a las niñas y niños.



Tomemos agua en lugar de bebidas azucaradas

El agua no tiene calorías y es mucho más saludable y refrescante que los jugos y bebidas con azúcares añadidos.



Demostremos amor con atención, no con comida

Abrazos y conversaciones son mejores recompensas que los dulces.



Incorporemos la actividad física en nuestra vida cotidiana

Bailar, jugar y ser físicamente activos nos carga de energía y agrega diversión a nuestro día a día.



Celebremos con hábitos saludables

Enfoquemos nuestros encuentros familiares en actividades que nos hagan mover y disfrutar mutuamente de la compañía, y no necesariamente en compartir una determinada comida.



Limitemos el tiempo frente a pantallas

Dos horas al día es suficiente; aprovechemos los comerciales de la TV para hacer actividad física.



Probemos alimentos nuevos y demos ejemplo

Describamos los sabores y texturas para animar a nuestras hijas e hijos a probar cosas nuevas.



Cuidemos la salud de nuestros huesos

Consumir lácteos como queso, leche y yogur es fundamental para el crecimiento y una buena salud ósea.



Elijamos alimentos con menos sodio, grasas y azúcares

Revisemos las etiquetas y optemos por opciones más saludables para toda la familia. ¡Prefiere alimentos sin sellos de advertencia!



Planifiquemos actividades juntos

Encontremos tiempo para hacer actividad física en familia, como caminar después de la cena o salir a pasear los fines de semana. Disfrutemos de nuestra naturaleza, nuestros parques y museos, muchas veces cercanos y gratuitos.



Llevemos colaciones saludables cuando salimos

Frutas, yogur, uvas o zanahorias son opciones fáciles y nutritivas para llevar.



Involucremos a las niñas y niños en la selección y preparación de alimentos saludables

Si participan en la preparación, es más probable que los disfruten.



Animemos a compartir y jugar con otras niñas y niños

De esta manera, las niñas y niños aprenden sobre convivencia y respeto.



Fomentemos hábitos saludables para toda la vida

Disfrutemos de actividades que nos mantengan en forma y fuertes.

NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

