



Alimentación *sana*  
*variada y suficiente*  
#ProperemosJuntos

libro para  
colorear

# Para comerte el **MUNDO** *come sano, variado y suficiente*



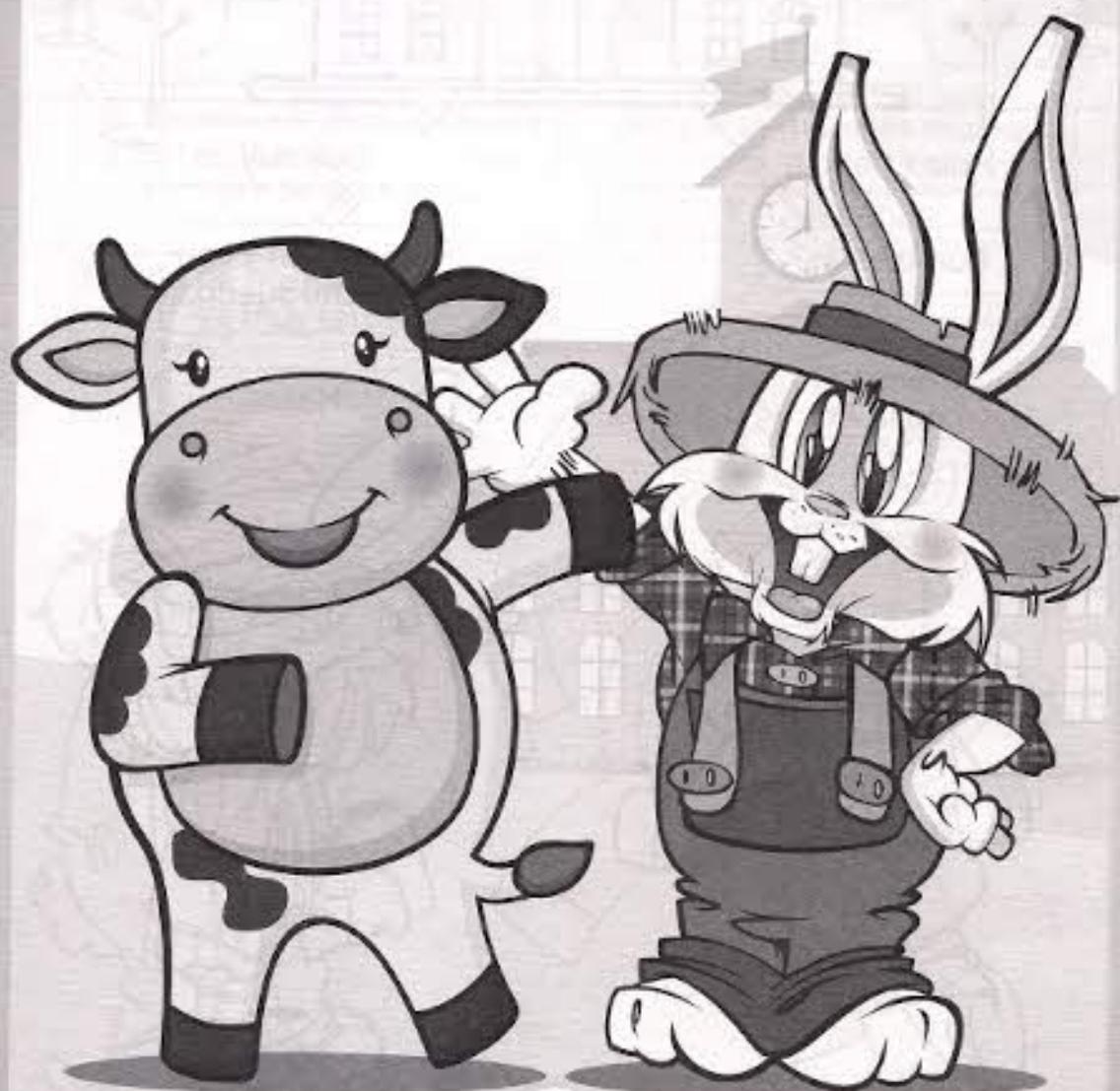
Síguenos en nuestras redes sociales:

f DIF Estatal SLP   @DIF\_SLP   dif\_slp   DIF Estatal SLP   www.difslp.gob.mx

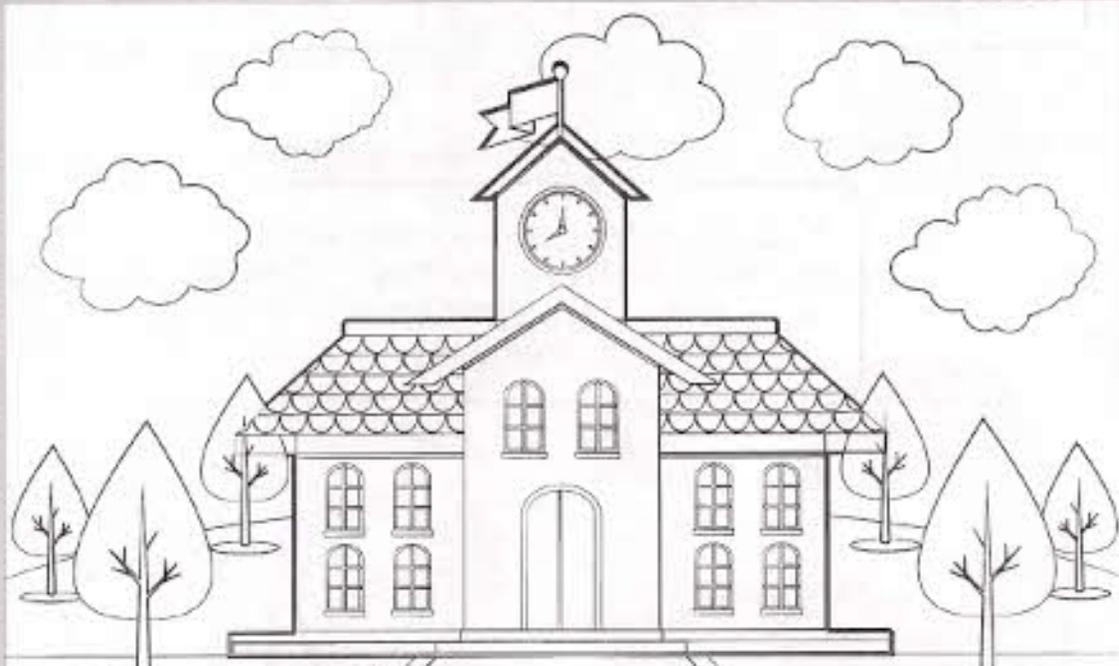
Hola, yo soy Camila.

Y yo soy Chepo.

Y juntos tenemos una historia  
que contarte y muchas  
actividades para divertirnos...  
¡Acompáñanos!



Cierto día, camino a la escuela; iban platicando la Vaca Camila y Chepo el Conejo...



Hola Chepo ¡¡

Cómo estás?

Seguro te desvelaste con la TV.

Qué hay...

Cansado y con mucho sueño...

Naaa...



Pues ámate, porque hoy ¡tenemos deportes!



Aaay nooo...

¿Por qué tienes tanta energía? Yo debería ser el más rápido y ágil en los deportes, pero siempre tengo flojera.

mmm... Tal vez sea porque te desvelas mucho ¡¡

Y ¿Qué cenas?

Es que no me da sueño hasta ya muy tarde...



Pues pan con chocolate,  
pizza o hamburguesa.

Nada, en las mañanas  
no me da hambre.

¿Qué desayunaste hoy?



¡Ya sé cual es tu problema y  
también cómo solucionarlo!





Oye Camila, por favor dime cómo hago para alimentarme bien.

Primero necesitas fijar horarios para comer y no saltarte ninguna comida, en especial el desayuno que es el alimento más importante del día. Mira este es mi horario para ingerir alimentos en el día y así tener energía para todas mis actividades.



¡No sabía del horario para alimentarme!

¿Y eso qué es?



Eso es lo primero y luego, es muy importante que esas comidas sean balanceadas.

Mira, existen 3 grupos de alimentos: Los amarillos donde están los cereales, tubérculos y granos; el verde que son las frutas y verduras; y el rojo que agrupan a carnes, lácteos y leguminosas.

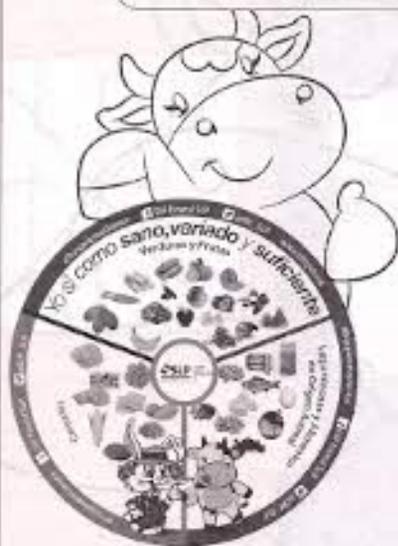
Pues que es muy importante conocer a qué grupo pertenecen los alimentos para poder balancear las comidas.

¿Cómo se hace eso?

Balancear quiere decir que debemos incluir, al menos, un alimento de cada grupo en las comidas.

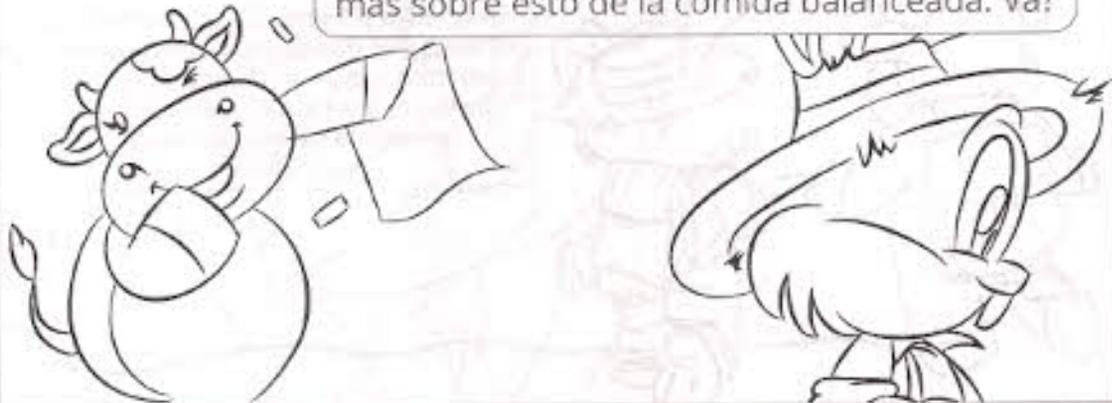
¿Y por qué?

Porque ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos, y si combinamos alimentos de los tres grupos de colores en cada plato tendremos buena nutrición.



Bueno Chepo, nos vemos al rato para jugar con tu nueva bici. ¿Va?

Sí, pero con la condición de que me platiques más sobre esto de la comida balanceada. Va?



Trato hecho! Nos vemos.



Chepo, revisa tu mochila, jijiji.

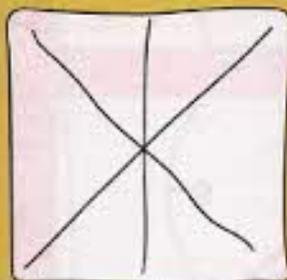


# El Conejo CHEPO

- Este sencillo plegado tiene un parecido increíble con un conejo.

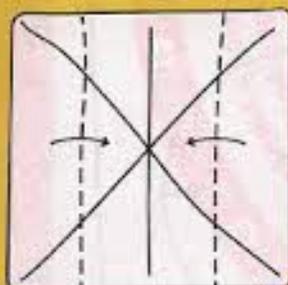
## 1.

Antes de comenzar prepara el papel plegando las dos diagonales y la línea vertical central y desdóbla la hoja de nuevo.



## 2.

Lleva las zonas izquierda y derecha hasta el centro y dóblalas con un pliegue valle.



\* Pliegue Valle: Consiste simplemente en doblar el papel de forma de una V.

\* Pliegue Hendido: Es un pliegue solo para marcar el papel.

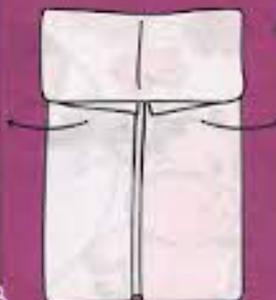
## 3.

Lleva la mitad superior hacia abajo, sobre la línea central y haz un pliegue valle.



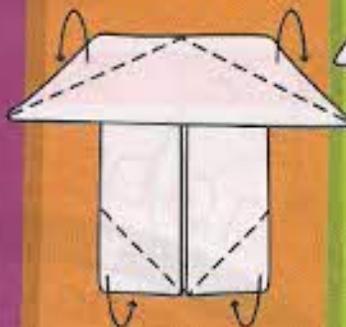
## 4.

Saca las esquinas interiores y vuelve a plegarlas en forma de tejado. Asegúrate de que las puntas queden bien afinadas.



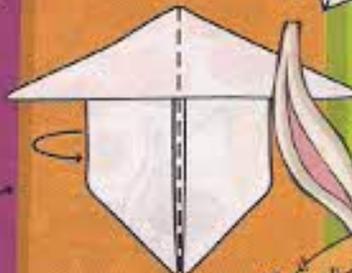
## 5.

Pliega en punta el tejado anterior; para hacerlo dóbla con un pliegue monte los dos lados hacia atrás y repite la misma con los dos esquinas inferiores.



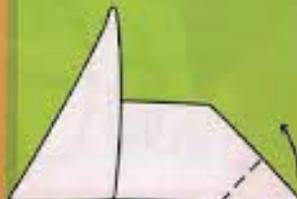
## 6.

Dobla todo el modelo por el centro longitudinalmente con un pliegue valle.



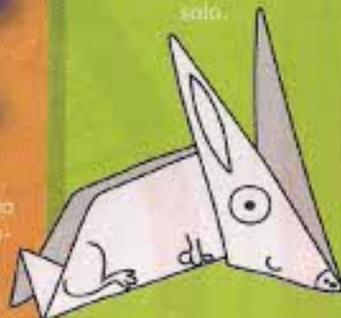
## 7.

Forma la cola con un pliegue hendido.



## 8.

Gira un poco la cabeza para que el conejo se sostenga solo.



¡ Diviértete con tus amigos creando y coloreando más personajes !!



1.

## Laberinto

Ayuda a Chepo a llegar hasta el agua.



## PLATO DEL BIEN COMER

Yo sí como sano, variado y suficiente



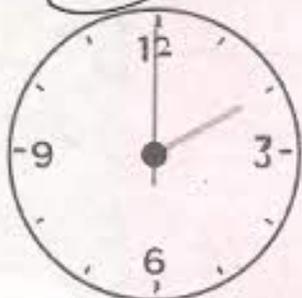
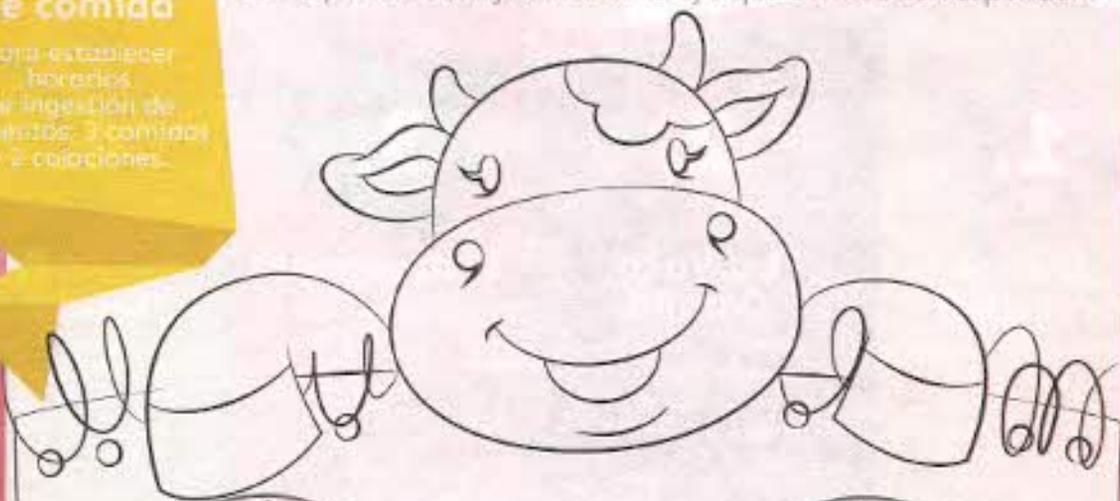
## 2.

### Horarios de comida

Para establecer horarios de ingestión de alimentos, 3 comidas y 2 colaciones.

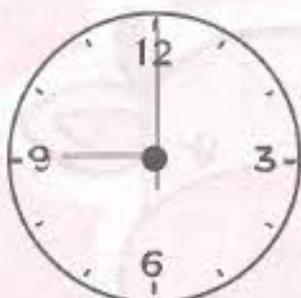
#### Actividad:

Encuentra los relojes que indican los horarios correctos y escribe en la parte de abajo de cada reloj a qué comida corresponden.

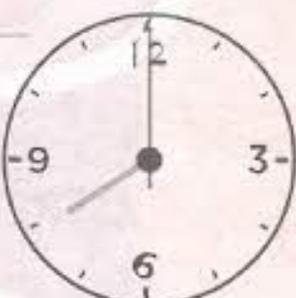


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 1. ¿Qué se necesita?

1. Botellas de plástico
2. Cartulinas de colores
3. Pípagoma y tinte de pintura recardo
4. Cinta adhesiva
5. Marcadores



\* Para enrollar la cartulina fácilmente, pásala por el borde de la mesa, presionando un poco con las manos para curvada.

\* Para que el juego sea más fácil, pon un poco de tierra o agua en las botellas y ciérralas bien, así ya no caerán tan fácil.

\* También puedes usar los animalitos para sujetar puertas o de sujetar libros.

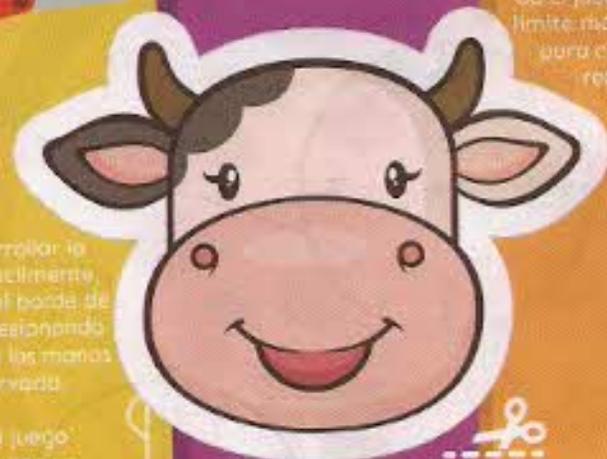


## 2. La Vaca Camila

1. Recorta un rectángulo de cartulina blanca de 32 x 30 cms. Dibuja las manchas con el marcador negro. Enrolla la cartulina en la botella y ciérrala con la cinta adhesiva.



2. Pega sobre cartulina y recorta la cabeza de "La vaca Camila".



3. Dibuja y recorta la cola, dejando una lengüeta que pegarás bajo la base de la botella.



## 3. Instrucciones

1. Invita a los amigos para la recolección.
2. Pon los animales en un jardín.
3. Señala la Salida y la meta.
4. Apoya una bolita en la Salida y empújala, superando el primer obstáculo sin hacerlo caer.
5. Tira la bolita de nuevo, avanzando al segundo animal. Continúa así hasta la meta.
6. Si cae un animal son 5 puntos de penalización!
7. Haz más complicado el juego, fijando un límite máximo de tiros para completar el recorrido.



## 4. El Conejo Chepo

1. Haz el cuerpo como el de La Vaca Camila, teniendo en cuenta que Chepo tiene overol y camisa.
2. Recorta y pega la cara y la cola como lo hiciste con La Vaca Camila.
3. Imagina otros personajes y hazlos como La Vaca Camila y El Conejo Chepo.



3.

### Grupos de alimentos

Identificar los 3 grupos de alimentos rojo, verde, amarillo, y la importancia de balancear la comida.

#### Actividad:

Completa los dibujos que faltan en cada grupo de alimentos y coloréalo.

**Yo como sano, variado y suficiente**

Yo desayuno la porción indicada para mi edad

Yo no tengo hambre porque ya desayuno

Cereales

Leguminosas y Alimentos de Origen Animal

Verduras y Frutas

SSLP DIF ESTATAL

Yo tengo una alimentación variada en verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal

Yo desayuno la porción indicada para mi edad

Yo no tengo hambre porque ya desayuno

Yo tengo una alimentación variada en verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal

13





Hola Camila ¿Lista?

Sip.

Tres vueltas completas y el que gane invita los helados.

Va.



¡Camila, ya no puedo! Me cansé mucho, hasta la cabeza me duele.

Mmm ¿comiste?

Sip.

¿Cuánta agua has tomado hoy?

Casi no me gusta.

El refresco no sirve para hidratarte para eso necesitas tomar agua.

¿Agua? Puaj!!! Tomé refresco.

El agua, igual que los alimentos es indispensable para que nuestro cuerpo rinda en los deportes, porque el agua hidrata nuestro cuerpo, lo limpia y ayuda en la digestión.

Órale! Y ¿Cuánta agua debo tomar al día?

Bien...¿me compartes agua por favor?

De 4 a 6 vasos si tienes menos de 10 años los mayores de 6 a 8 vasos por día.

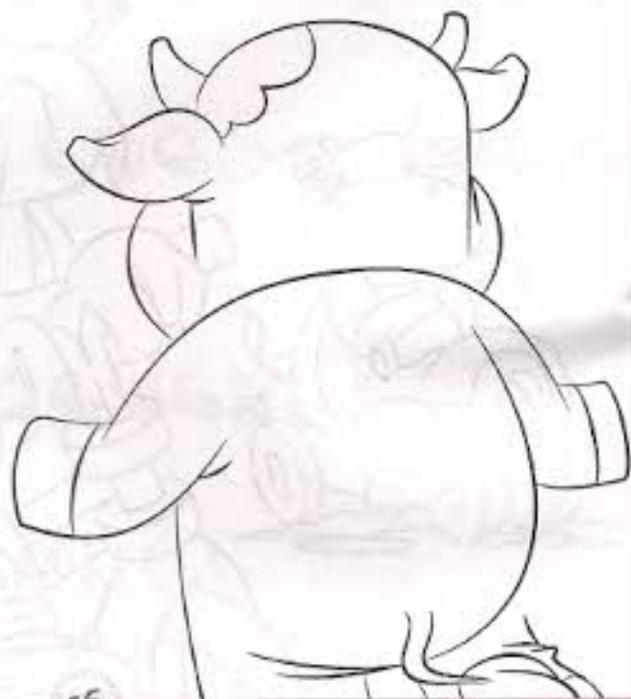


Gracias por el agua, de ahora en adelante voy a llevar conmigo una botella con agua.

Si es buena idea, además del agua las frutas y algunas verduras, también sirven para hidratarse.

¿En serio? Será por eso que mi Ma siempre está diciendo que debo comer frutas y verduras.

Bueno las verduras y frutas son especialmente ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes además de agua.



¡Aaah! órale ¿Y eso para qué sirve?

Mmm, creo que me animaré a probarlas...



Los nutrientes de frutas y verduras nos ayudan en el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo, además de prevenir enfermedades.



Camila ¿Cómo le haces para comer las verduras y frutas, yo ya he probado algunas pero me saben fuertes o ácidas y a veces tienen una textura rara.

Voy a pedirle a mi Ma que agregue verduras y frutas en mis comidas.

¡Eso estará super! Gracias Camila.



Lo primero es atreverte a probarlas te puedes llevar sorpresas agradables...

Y otra forma es combinarlas o mezclarlas con otros ingredientes como leche o yogurth natural, tostadas, jugos o lo que a tu paladar se le antoje.

Si quieres, te puedo ayudar para que tú le sugieras a tu mami como balancear los platos de comida y que sepan mejor.



¡Hola Camila!

Hola, te veo muy contento.



Hoy me siento muy bien, desde que me alimento mejor y en los horarios que me sugeriste, estoy con mucha energía.

Que bien, ya verás como vas a entender mejor las clases y a participar más en deportes.

Siii, vamos Camila! Ya quiero empezar mejor mi día...



# 6.

## Ejemplos para comer balanceado

Estos son algunos ejemplos para que comas variado y nutritivo.

### Ejemplo Desayuno

Enfrioladas (2 tortillas de maíz)

+ 1 rebanada de queso panela

+ Aguacate 1/3 de pieza

+ 1 vaso de leche

### Ejemplo Colación

Ensalada de frutas (1 manzana, 8 uvas)

+ 3 cucharadas de amaranto

+ 1 cucharada de miel de abeja

+ Agua

### Ejemplo Comida

Torta de pollo (1 boillo con pechuga de pollo)

+ Lechuga y zanahoria rayada

+ Postre (1 plátano con 1 cucharada de cajeta)

+ Agua

### Ejemplo Colación

Tostadas (2 piezas de maíz)

+ Verduras picadas

+ Agua

### Ejemplo Cena

Avena con 1 cucharada de miel de maple

+ 1 pera

+ Nuez picada

+ Agua

Ahora escribe tu ejemplo

	+		+		+	
	+		+		+	
	+		+		+	
	+		+		+	
	+		+		+	