



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES 

PESCADO



TOOLKIT PESCADO PRIMERO BÁSICO

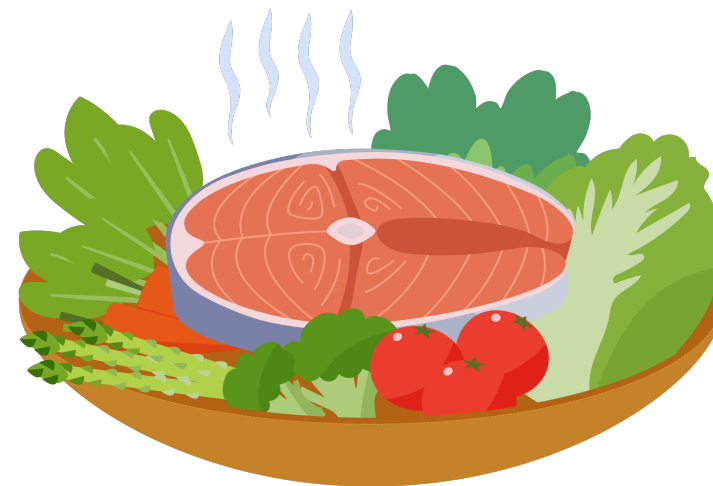
TOOLKIT: 1ERO BÁSICO | MAYO: PESCADO + TIPS TRANSVERSALES

Contenido SEMANA 1	Contenido SEMANA 2	Contenido SEMANA 3	Contenido SEMANA 4
MI: ¡A comer pescado!	Receta entretenida.	AP: Desafío en familia.	Quiz.
Frecuencia de consumo y recomendaciones.	Chupe de atún.	¡El pulpo negro!	4 preguntas sobre aportes específicos del pescado (lo tratado con el MI) + 1 pregunta transversal (agua).
No lo olvides: Se recomienda el consumo de pescados grasos (atún, jurel, salmón, sardina), ya que contienen una mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 que se consideran protectores del sistema cardiovascular.	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)

¡A COMER PESCADO!

- ✓ Los pescados contienen proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas del complejo B y minerales tales como hierro, yodo y zinc.
- ✓ Los pescados los podemos encontrar de distintas formas: natural, enlatado o congelado.
- ✓ Lea la información que aparece en las etiquetas de los pescados enlatados y elija los que tengan menos sodio y los enlatados en agua.
- ✓ Comer pescado regularmente mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón en los adultos.



SEMANA 1 | MATERIAL INFORMATIVO (MI)

FRECUENCIA DE CONSUMO Y RECOMENDACIONES

- ✓ Debes comer al menos 2 veces a la semana pescado para mantener tú corazón sano.
- ✓ Los pescados magros o blancos tienen menos de 3% de grasa, como por ejemplo: congrio, corvina, lenguado y merluza o pescada.
- ✓ Los pescados grasos o azules son los que tienen más de un 3% de grasa, como por ejemplo: anchoa, atún, cojinoba, jurel, salmón, sardina, sierra, trucha.



¡NO LO OLVIDES!

Se recomienda el consumo de **pescados grasos** (atún, jurel, salmón, sardina), ya que contienen una mayor cantidad de ácidos grasos omega 3 que se consideran protectores del sistema cardiovascular.



BOLITAS HORNEADAS DE JUREL CON ESPINACA O ZAPALLO.

Información nutricional por porción:

Energía 179 kcal

Proteínas 8,2 g

Grasa total 5,1 g

Colesterol 32 mg

Carbohidratos 26,1 g

Fibra 7,9 g

Sodio 226 mg

4 unidades

Porción para Niños:
150 gramos

Porción para Adulto:
200 gramos

SEMANA 2 | RECETA ENTRETENIDA

INGREDIENTES:

- 1 tarro de atún o jurel en agua
- 2 papas
- 1 cebolla
- 100 g queso mantecoso rallado grueso
- 1 sobre de queso rallado (opcional)
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pelar las papas, rebanar y cocer. Cortar la cebolla en pluma, freír y mezclar con el atún.
2. Poner aceite en pailas de greda y distribuir en el fondo la mitad de la cebolla con el atún.
3. Agregar las papas cocidas y aliñar con sal, pimienta.
4. Poner el queso mantecoso rallado y repetir la operación.
5. Para gratinar espolvoree queso rallado.
6. Llevar al horno a calentar y gratinar.

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)

ENSEÑANZA:

- ✓ Comer pescado dos veces a la semana ayuda a tener un corazón sano.
- ✓ Existen diversos tipos de pescados, como: jurel, merluza, reineta y sierra.

MORALEJA DEL CUENTO: “Conocer diferentes culturas desde la infancia es muy importante ya que nos hace crecer como personas mas abiertas, empáticas e informadas”.

PREGUNTA:

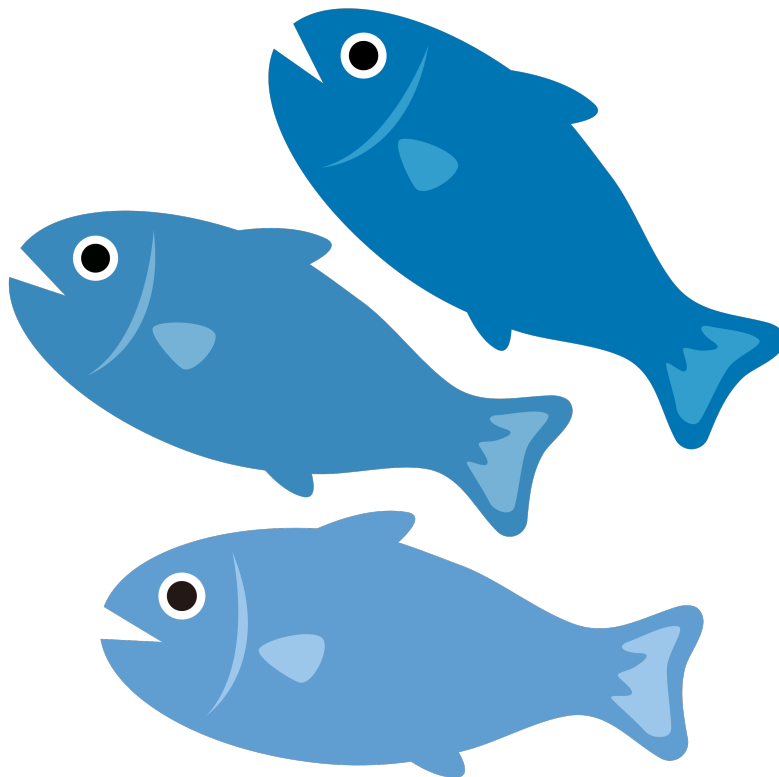
1. ¿Cómo se sentía Arturo luego de comer pescado en casa de Benjamín?

R: Arturo sintió que su corazón ya no palpitaba tan fuerte y se cansaba menos. Sentía su corazón más sano.



SEMANA 2 | ADIVINANZA

De los lagos, ríos y mares,
nos pueden obtener, al
menos dos porciones a la
semana debes comer.

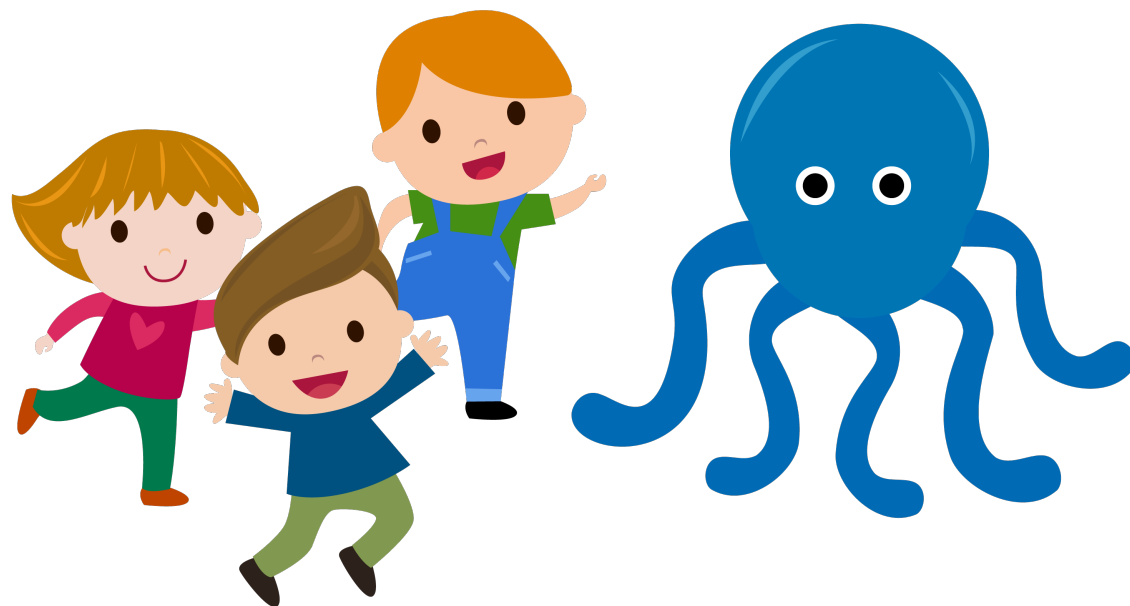


Respuesta: Pez o pescado.

SEMANA 3 | ACTIVIDAD PRÁCTICA (AP)

DESAFÍO EN FAMILIA: ¡EL PULPO NEGRO!

1. Designe un niño o niña que ocupe el rol de pulpo negro.
2. Solicite que se ubique en el centro del lugar delimitado para el juego y los demás integrantes que lo hagan en un extremo de la zona de juego.
3. El “pulpo negro” preguntará: ¿Quién le teme al pulpo negro? Y los demás responderán: nadie y deberán correr al otro extremo de la zona de juego sin ser tocados por el “pulpo negro”.
4. Si el “pulpo negro” consigue tocar a un jugador, este se convierte en “pulpo negro”.



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cuántas veces a la semana debemos comer pescados?

R: _____

2. Nombra 3 ejemplos de pescados grasos.

R: _____

3. ¿Por qué se recomienda consumir pescados grasos?

R: _____

4. ¿Qué efectos tienen en nuestro organismo los ácidos grasos omega 3?

R: _____

5. ¿Qué beneficios tiene el agua en el organismo?

R: _____



SEMANA 4 | QUIZ ¿QUÉ APRENDIMOS?

1. ¿Cuántas veces a la semana debemos comer pescados?

R: Debemos comer pescados al menos dos veces a la semana.

2. Nombra 3 ejemplos de pescados grasos.

R: Anchoa / Atún / Cojinoba / Jurel / Salmón / Sardina / Sierra / Trucha.

3. ¿Por qué se recomienda consumir pescados grasos?

R: Se recomienda consumir pescados grasos por su alto contenido de ácidos grasos Omega 3.

4. ¿Qué efectos tienen en nuestro organismo los ácidos grasos omega 3?

R: Los ácidos grasos omega 3 tienen efecto protector del sistema cardiovascular (corazón).

5. ¿Qué beneficios tiene el agua en el organismo?

R: Regula la temperatura corporal / Ayuda a la eliminación de desechos / Calma la sed / Mantiene la piel tersa y saludable.

