



LA RUTA DEL BIENESTAR

Pequeñas acciones para que tu hija crezca con energía, y cómo acompañarla desde la casa.

Estación 1

Alimentación

energía para aprender

Estación 2

Hidratación

agua para funcionar

Estación 3

Movimiento

moverse también cuenta

Estación 4

Descanso

cuerpo y cerebro

Estación 5

Emociones

sentir también es bienestar

Esta guía resume la charla que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir la ruta en casa**. Se lee en 10 minutos. En cada página encontrarán un dato “¿Sabías que?” y un recuadro “En casa” con ideas concretas.



SNACK CLUB

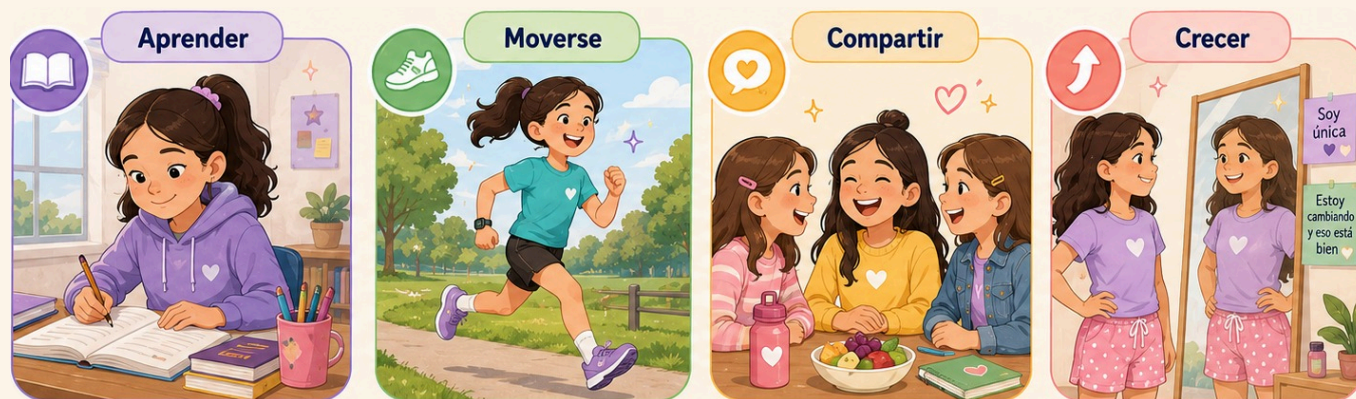
LAS 5 ESTACIONES DE LA RUTA

El bienestar no depende de una sola cosa: **se construye con pequeñas acciones que se conectan durante el día**. En la charla las recorrimos como estaciones de un viaje.



Su cuerpo está creciendo: **necesita energía**

En esta etapa su cuerpo está creciendo, aprendiendo y cambiando. Por eso necesita recibir alimentos durante todo el día para **aprender, moverse, compartir y crecer**.



En la charla **no hablamos de peso ni calorías**: hablamos de energía, crecimiento y bienestar.

6–8 cm
por año

¿SABÍAS QUE?

Entre los 9 y 12 años muchas niñas comienzan el “**estirón**” de la pubertad, cuando pueden crecer alrededor de 6 a 8 cm al año. Por eso **tener más hambre algunos días es normal**: el cuerpo está pidiendo material para crecer.

En casa, tú puedes...

Hablar de energía, no de peso

“Esto te da energía para jugar” suma más que “esto engorda”. Evitar comentarios sobre su cuerpo o el de otros.

Respetar su apetito

Hay días con más hambre y otros con menos. No obligar a “dejar el plato limpio” ni usar la comida como premio o castigo.

Mantener horarios

Desayuno, colación, almuerzo y once a horas parecidas ayudan a que llegue con hambre (y no con un hambre enorme).

CADA GRUPO DE ALIMENTOS TIENE UNA MISIÓN

No hay alimentos “buenos” o “malos”: cada grupo aporta algo distinto. **La clave es la variedad.**

Carbohidratos energía para el día

Principal fuente de energía para pensar, aprender, jugar y moverse. El cerebro y los músculos la necesitan.



Proteínas construir y reparar

Ayudan a crecer, formar músculos y reparar tejidos. Clave ahora, porque el cuerpo sigue creciendo.



Grasas también las necesitamos

Forman parte de las células, participan en el funcionamiento del cerebro y ayudan a absorber vitaminas. **Grasa no significa “malo”.**



Frutas y verduras pequeñas aliadas, grandes funciones

Aportan **fibra** (intestino y saciedad), **vitaminas** (crecimiento y defensas) y **minerales**.



¿SABÍAS QUE?

Muchas veces un niño necesita **probar un alimento nuevo entre 8 y 15 veces** antes de aceptarlo. Que hoy rechace las espinacas no significa que nunca le vayan a gustar: **la paciencia y el ejemplo funcionan mejor que la insistencia.**



En casa, tú puedes...

Cocinar juntas

Lavar verduras, armar un sándwich o pelar una mandarina. Lo que ella prepara, lo prueba con más ganas.

Ofrecer sin presionar

Poner un poquito del alimento nuevo junto a algo que ya le gusta, y dejar que ella decida si lo prueba.

Comer en familia

Sin pantallas, aunque sea una comida al día. Lo que ve en la mesa es lo que aprende.

COLACIONES, HIERRO Y CALCIO

No existe una colación perfecta: **buscamos variedad y opciones que sirvan en la vida real**. Una buena colación combina algo que dé energía + algo que sostenga + agua.



Opción 1

Yogurt + fruta + avena + agua





Opción 2

Pancito con queso + tomate + agua





Opción 3

Huevo duro + galletas de agua + fruta + agua



Dos micronutrientes para crecer

- 

1. Carnes y pescados
carne roja, pollo, pescado, mariscos
- 

2. Legumbres
lentejas, porotos, garbanzos
- 

3. Huevos
- 

4. Verduras verde oscuro
espinaca, brócoli, acelga
- 

5. Frutos secos y semillas
nueces, almendras, semillas de calabaza

Hierro: transporta oxígeno, apoya el crecimiento y el aprendizaje, y ayuda a prevenir cansancio y dificultad para concentrarse. Será aún más importante cuando llegue la menstruación.

Fuentes de calcio por porción		
Alimento	Porción	Calcio aprox.
 Leche	1 taza (200 cc)	240 mg
 Yogur natural	1 unidad (125 g)	200 mg
 Queso	1 lámina (30 g)	200 mg

Calcio: forma huesos y dientes fuertes. **3 porciones de lácteos al día** ayudan a acercarse a la meta diaria (leche, yogur natural, queso).

90%
a los 17 años

¿SABÍAS QUE?

Los huesos funcionan como un **"banco"**: cerca del 90% de la masa ósea se alcanza alrededor de los 17 años. **Lo que se deposita ahora** la acompaña toda la vida. Y el hierro de legumbres y verduras se absorbe mejor con vitamina C (naranja, tomate, kiwi).



En casa, tú puedes...

Que ella arme su colación

Dale 3 opciones de cada grupo y que elija. Así aprende a combinar y la come con más ganas.

Sumar lácteos en el día

Leche en el desayuno, yogur en la colación y queso en la once ya son 3 porciones.

Legumbres + algo con vitamina C

Lentejas con ensalada de tomate, o una naranja de postre: el hierro se aprovecha mejor.

¿QUÉ NOS CUENTA UN ENVASE?

No se trata de memorizar todo, sino de **aprender a mirar con más atención**. Un sello entrega información, no decide por nosotras si un alimento es “bueno” o “malo”.



¿Qué mirar primero?

1. **Qué alimento es** (no solo lo que dice el dibujo).
2. **Los sellos:** información rápida para comparar.
3. **Los ingredientes:** de qué está hecho. Mientras más corta y simple la lista, mejor.
4. **La porción:** cuánto estamos mirando.
5. **Con qué frecuencia** lo comemos y **con qué lo acompañamos**.

¿Mito o realidad? Lo que respondieron en la charla

MITO

“Si un alimento tiene sellos, está prohibido.”

Los sellos informan; ningún alimento está prohibido por sí solo.

MITO

“La fruta entera y el jugo de fruta son lo mismo.”

La fruta entera tiene fibra y sacia más; el jugo pierde parte de eso.

MITO

“Si dice ‘light’, puedo comer todo lo que quiera.”

Light solo significa que tiene menos de algo, no que no tenga nada.

MITO

“Si no tengo sed, mi cuerpo no necesita agua.”

La sed suele aparecer cuando el cuerpo ya lleva un rato pidiendo agua.

MITO

“Un chocolate de vez en cuando arruina la alimentación.”

La alimentación saludable se construye con variedad, no con perfección.

REALIDAD

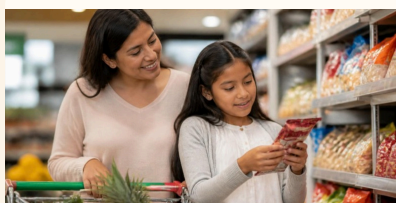
“El apetito puede cambiar de un día a otro.”

Y es normal: depende del crecimiento, la actividad y el ánimo.

MITO

“Si mi amiga come menos que yo, yo también debería.”

Cada cuerpo tiene necesidades, crecimiento y apetito diferentes.



¿SABÍAS QUE?

Los sellos “ALTO EN” se calculan **por cada 100 g o 100 ml**, no por la porción que realmente se come. Por eso sirven para **comparar dos productos parecidos**. También conviene **mirar cuánto se come**: si se come el paquete entero o varias unidades, se está comiendo más de lo que muestra la etiqueta, tenga o no sellos.



En casa, tú puedes...

Jugar a las detectives

En el súper, que ella compare dos productos parecidos y elija el que tenga menos sellos.

Fruta entera antes que jugo

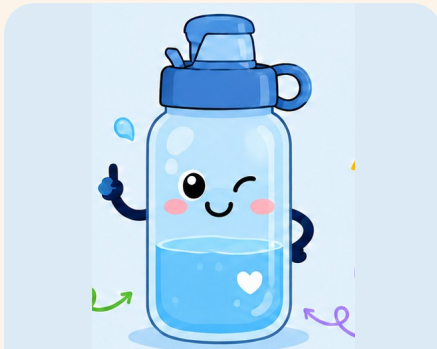
Una mandarina o un plátano en la mochila es más práctico de lo que parece.

Nada prohibido, todo en su lugar

Hablar de alimentos “de todos los días” y “de vez en cuando”, sin culpas.

AGUA, MOVIMIENTO Y DESCANSO

Tres estaciones que se olvidan fácil, pero que **cambian cómo se siente, aprende y come** durante el día.



~6 vasos

de agua al día a esta edad

- regula la temperatura
- transporta sustancias
- ayuda a la digestión
- apoya la atención y el movimiento
- un poco más con calor o deporte



60 min

de movimiento al día (5-17 años)

- se puede sumar: recreo + caminar + juego + deporte
- no todo es deporte: bailar y andar en bici cuentan
- que sea variado y se sienta bien



9-12 h

de sueño (6-12 años)

- apoya atención, memoria, crecimiento y emociones
- si falta: irritabilidad, sueño y cambios de apetito
- rutina posible, luz baja y pantallas fuera del último tramo



¿SABÍAS QUE?

Durante el **sueño profundo** el cuerpo libera la mayor parte de la **hormona del crecimiento**, la que ayuda a crecer y a reparar músculos y huesos. Dormir bien no es tiempo perdido: **es parte de crecer.**

Agua > jugo

¿SABÍAS QUE?

Una bebida o jugo azucarado de 500 ml puede tener **más de 10 cucharaditas de azúcar**. El agua sola hidrata igual o mejor, y ayuda a que el hábito se forme desde chica.



En casa, tú puedes...

Botella propia en la mochila

Que ella la elija y la decore. Y en la mesa, jarro de agua en vez de bebida.

Moveirse en familia

Caminar al colegio, bailar en el living, plaza el fin de semana: cuenta todo y se disfruta juntas.

Rutina de noche

Mochila lista, luz baja, pantallas fuera 1 hora antes y un cuento o conversación para cerrar el día.

LAS EMOCIONES TAMBIÉN VIAJAN CON NOSOTRAS



Nervios

pueden cerrar o abrir el apetito

Aburrimiento

puede llevar a buscar comida como estímulo

Alegría

la comida también es encuentro

Tristeza o enojo

pueden sentirse en la guatita y la energía

Frases que restan

- “Si no te lo comes todo, no hay postre.”
- “Eso engorda.”
- “Mira a tu prima, ella sí come bien.”

Frases que suman

- “¿Tienes hambre o estás aburrida?”
- “Esto te da energía para jugar.”
- “¿Cómo te sentiste hoy en el colegio?”

Nuestra próxima parada en familia

En la charla cada niña eligió **una acción pequeña** para la semana. Pregúntenle cuál eligió y súmense con una por estación:

ALIMENTACIÓN

agregar una fruta a la colación

HIDRATACIÓN

llevar la botella al colegio

MOVIMIENTO

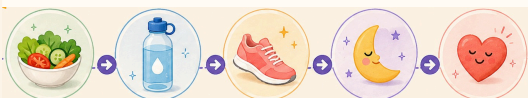
moverse en el recreo o caminar juntas

DESCANSO

acostarse un poco antes

EMOCIONES

hablar si algo le preocupa



¿SABÍAS QUE?

Los hábitos se forman mejor con **acciones pequeñas que se repiten** que con grandes cambios. Y en esta etapa, **lo que ven en casa pesa más que cualquier consejo**: los niños copian cómo comemos y cómo hablamos de la comida.

¿Cuándo consultar? Si notan cansancio que no se pasa, palidez, cambios bruscos de apetito o ánimo, o preocupación constante por su cuerpo o la comida, conversen con su pediatra o un/a nutricionista. **Pedir ayuda a tiempo también es cuidarla.**



SNACK CLUB

Cuidarnos no significa hacerlo todo perfecto. **Significa sumar pequeñas acciones que podemos repetir** — juntas, en familia.