



LOS 5 EQUIPOS QUE AYUDAN A SU CUERPO

Ideas simples para que tu hija conozca los alimentos, pruebe sin presión y arme colaciones poderosas.

Energía
carbohidratos

Creecer
proteínas

Cerebro y corazón
grasas buenas

Cuidar
vitaminas y minerales

Agua
hidratación

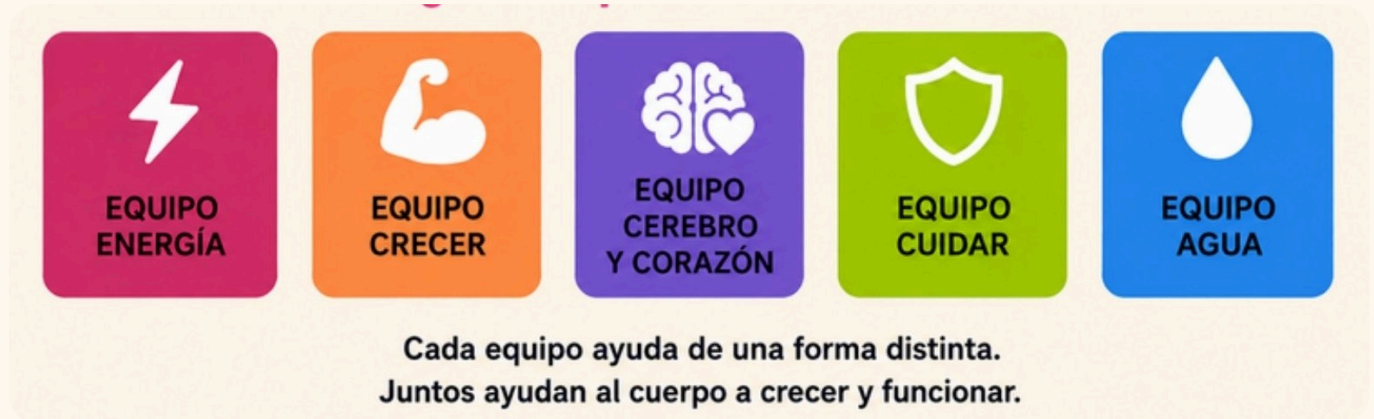
Esta guía resume la charla que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir jugando con los equipos en casa**. Se lee en 10 minutos. En cada página encontrarán un dato “¿Sabías que?” y un recuadro “En casa” con ideas concretas.



**SNACK
CLUB**

CADA EQUIPO AYUDA DE UNA FORMA DISTINTA

En la charla conocimos **5 equipos de alimentos**. Cada uno tiene un “gesto” que las niñas aprendieron: ¡pídanle a su hija que se los muestre! **Juntos ayudan al cuerpo a crecer y funcionar.**



Equipo energía: energía para jugar

¿QUÉ TIENE? **CARBOHIDRATOS**

Son el combustible del cuerpo: nos dan energía para jugar y aprender.

EJEMPLOS

Gesto del equipo: ¡corremos sin movernos del lugar!

★ ¿Qué alimento te da energía antes de jugar? ★

Equipo crecer: crecer y ponerse fuerte

¿QUÉ TIENE? **PROTEÍNAS**

Ayudan al cuerpo a crecer, a mantenerse fuerte y a formar músculos, piel, pelo y uñas.

EJEMPLOS

Gesto del equipo: ¡nos estiramos grandes y fuertes!

¿Cuál de estos alimentos conoces?

Su puño
tamaño del estómago

¿SABÍAS QUE?

A esta edad el estómago es **más o menos del tamaño de su puño**. Por eso comen porciones pequeñas y necesitan **comer seguido** (desayuno, colación, almuerzo, once y cena). Una porción “de niño” es mucho más chica que la de un adulto.

Ideas de desayuno para empezar con energía

Leche + pan con huevo energía + crecer, y una fruta si hay tiempo	Yogur + avena + plátano listo en 2 minutos	Leche + pan con palta o queso energía + cerebro y corazón
---	--	---

En casa, tú puedes...

Jugar a los equipos en la mesa “¿De qué equipo es el arroz? ¿Y el huevo?” Aprenden jugando, casi sin darse cuenta.	Servir porciones pequeñas Mejor servir poco y que pida más, que un plato muy lleno que le cueste terminar.	Horarios parecidos Comer a horas similares la ayuda a llegar con hambre a la mesa.
--	--	--

CEREBRO, CORAZÓN Y CUIDAR

Las **grasas buenas** ayudan al cerebro y protegen el corazón. Las **frutas y verduras** traen vitaminas, minerales y fibra para crecer fuertes, cuidar las defensas y que la digestión funcione bien.

Equipo cerebro y corazón: grasas que también ayudan

¿QUÉ TIENE?
GRASAS

Ayudan al cerebro, protegen al corazón y dan energía para el cuerpo.

EJEMPLOS

palta, coco, aceitunas, almendras, maní, aceite de oliva, frutos secos

Gesto del equipo: ¡tocamos suavemente nuestra cabeza!

¿Cuál de estos alimentos conoces?

Equipo cuidar: vitaminas y minerales

VITAMINAS

Son pequeñas ayudantes que nos ayudan a crecer fuertes y a cuidar nuestras defensas.

MINERALES

Ayudan a nuestros huesos, músculos y a muchas partes del cuerpo a crecer y funcionar bien.

FIBRA

La fibra ayuda a que la guatita trabaje bien y se sienta liviana.

AGUA COMPAÑERO

La fibra y el agua ayudan a que ir al baño sea más fácil.

Gesto del equipo: ¡hacemos un círculo sobre la guatita!



¿SABÍAS QUE?

Para hacer un vaso de jugo se usan **2 o 3 frutas** y se pierde casi toda la fibra: queda **mucha más azúcar junta** y llena menos. La fruta **entera o en trozos** deja más satisfecha. El jugo natural puede ser de vez en cuando; para todos los días, mejor la fruta.

Trucos para sumar frutas y verduras

Escondidas, pero no tanto

zanahoria rallada en la salsa o zapallo en el puré

Formas divertidas

palitos, estrellas con un molde o brochetas de fruta

Para picar antes de comer

pepino o tomate cherry mientras esperan el almuerzo



En casa, tú puedes...

Palta, aceite de oliva y frutos secos

Palta en el pan o un chorrito de aceite de oliva en la ensalada. Frutos secos molidos o en pasta, para evitar atoros.

Una fruta o verdura en cada comida

Aunque sea un trocito: así se acostumbra a verla siempre en el plato.

Comerse "el arcoíris"

Cada color aporta distintas vitaminas y minerales. Rojo, naranja, verde, morado... ¿cuántos logran juntar en la semana?

EL EQUIPO AGUA Y LOS "A VECES"

El agua la mantiene hidratada cuando juega, la refresca cuando hace calor y acompaña a los alimentos en la digestión. Y aprendimos que **algunos alimentos son para comer solo de vez en cuando**, sin prohibirlos.

Equipo agua: hidratación para todo el cuerpo

El agua ayuda al cuerpo a funcionar y a refrescarse.



CUANDO JUGAMOS
NOS MANTIENE
HIDRATADAS

Ayuda al cuerpo a moverse y sentirse bien.



CUANDO HACE CALOR
NOS AYUDA A
REFRESCARNOS

Cuida la temperatura de nuestro cuerpo.



CON LA COLACIÓN
AYUDA A LA
GUATITA

Acompaña a los alimentos y ayuda a la digestión.



Gesto del equipo: ¡hacemos como si tomáramos agua!

Alimentos para comer solo a veces



A VECES

Algunos alimentos tienen mucha grasa, azúcar o sal. Por eso es mejor comerlos solo de vez en cuando.

EJEMPLOS



No se deben comer todos los días

5 a 6

vasos de agua al día

¿SABÍAS QUE?

Entre los 4 y 6 años se recomienda tomar **entre 5 y 6 vasos de agua al día**, y más si hace calor o juegan mucho. Los niños pequeños **se deshidratan más rápido** que los adultos y muchas veces no piden agua aunque tengan sed.



MISIÓN AGUA

En la charla jugamos a la **"Misión agua"**. Pregúntale a tu hija cuántos vasos de agua debe tomar al día... y conviértanlo en un juego familiar: **una marca en la botella por cada vaso**.

Ideas para que tome más agua

Agua con sabor natural

rodajas de naranja, frutillas o pepino en el jarro

Su vaso favorito

un vaso o botella con su color o personaje preferido

Mirar el color del pipí

amarillo clarito = bien hidratada; si es oscuro, falta agua



En casa, tú puedes...

Agua como bebida principal

Jugos y bebidas para ocasiones especiales. Si se acostumbra al agua desde chica, la prefiere después.

"A veces" sin culpa

Una pizza o un cupcake en un cumpleaños está bien. No usarlos como premio ni castigo.

Revisar lo que va en la mochila

Papas fritas, galletas rellenas, chocolates y jugos en caja son "a veces", no para todos los días en el colegio.

ANTES DE ELEGIR, CONOCER LOS ALIMENTOS

En la charla aprendimos que se pueden explorar los alimentos con los sentidos: **mirar, oler, tocar y escuchar**. Y algo muy importante: **probar es una opción, no una obligación**.



8 a 15
veces

¿SABÍAS QUE?

Un niño puede necesitar **ver y probar un alimento nuevo entre 8 y 15 veces** antes de aceptarlo. Que hoy diga “no me gusta” no significa que sea para siempre. Entre los 2 y 6 años es normal que **desconfíen de lo nuevo**: es una etapa.

Los adultos deciden...

- **qué** alimentos se ofrecen
- **cuándo** se come (horarios)
- **dónde** se come (en la mesa, sin pantallas)

Tu hija decide...

- **si** come lo que hay en el plato
- **cuánto** come según su hambre
- así aprende a escuchar su cuerpo

Si tu hija es “mañosa” para comer

Paciencia y sin peleas

la presión suele aumentar el rechazo; ofrece y espera

Comidas de 20 a 30 minutos

si no quiere más, se retira el plato sin castigos ni premios

Sin pantallas en la mesa

así nota mejor cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecha



En casa, tú puedes...

Cocinar juntas

Lavar la fruta, revolver, armar un sándwich. Lo que ella prepara, lo prueba con más ganas.

Lo nuevo junto a lo conocido

Un trocito del alimento nuevo al lado de algo que ya le gusta. Sin obligar.

Preguntarle qué siente

“¿Tienes hambre, sed o sueño?” La ayuda a reconocer las señales de su cuerpo.

¿CÓMO ARMAMOS UNA COLACIÓN PODEROSA?

Una colación poderosa **junta 2 o 3 equipos, suma agua** y tiene alimentos que le gusten. No tienen que estar los 5: **¡todas pueden ser diferentes y saludables!** Las frituras, galletas rellenas y jugos azucarados no son colación: son de los “a veces”.



Más ideas de colaciones simples, ricas y entretenidas



¿SABÍAS QUE?

En la charla cada niña armó y **le puso nombre a su colación**. Ponerle un nombre divertido (“la colación cohete”, “la superpoderosa”) hace que **tengan más ganas de comerla**. ¡Pregúntale cómo llamó a la suya!



En casa, tú puedes...

Darle 2 opciones

“¿Plátano o manzana? ¿Queso o huevo?” Elegir la hace sentir importante.

Porciones chicas y fáciles

Fruta en trozos, uvas cortadas por la mitad (evita atoros) y envases que pueda abrir sola.

Cambios simples para la mochila

Papas fritas → palitos de zanahoria con queso. Galletas rellenas → pan con queso o galletas de avena. Jugo en caja → agua y una fruta.

EN CASA, LOS EQUIPOS SIGUEN JUGANDO

A esta edad **los niños aprenden a comer mirando a los adultos**. La mesa en familia, sin apuros y sin pantallas, es el mejor lugar para practicar lo que aprendió.

Frases que restan

- “Si no te comes todo, no hay postre.”
- “Una cucharada más y te puedes parar.”
- “Eso es comida mala.”

Frases que suman

- “¿Lo quieres oler o tocar primero?”
- “¿De qué equipo es este alimento?”
- “¿Tu cuerpo todavía tiene hambre?”

Ideas para un día con los 5 equipos

Desayuno

leche + pan con palta + trocitos de fruta

Almuerzo

arroz o papas + pollo o legumbres + ensalada

Once

yogur + avena + plátano, y agua

El reto de la semana: elijan UNA misión

Probar un alimento nuevo

Botella de agua todos los días

Comer juntos sin pantallas



¿SABÍAS QUE?

Los niños que **comen regularmente en familia** suelen comer más frutas y verduras y tener una relación más tranquila con la comida. **No tiene que ser perfecto**: una comida al día compartida ya hace la diferencia.

¿Cuándo consultar? Si rechaza grupos completos de alimentos por mucho tiempo, se atora seguido, tiene poco apetito por varios días o notas cambios en su energía o crecimiento, conversa con su pediatra o un/a nutricionista.

Una rutina simple para el día

5 momentos de comida

desayuno, colación, almuerzo, once y cena

Agua en todos

la botella acompaña cada momento del día

Dormir bien

a esta edad necesitan 10 a 13 horas de sueño, incluida la siesta



SNACK
CLUB

Cada equipo ayuda de una forma distinta. **Juntos, y con paciencia en casa**, ayudan a su cuerpo a crecer y funcionar.