



DETECTIVES DE LA ENERGÍA

¿Qué necesita su cuerpo para aprender? Cómo acompañar a tu hija a escuchar su cuerpo y armar colaciones ricas y variadas.



¿Qué es la energía?



Los grupos de alimentos



Agua y colación



¿Qué llevo de colación?



Elegir y leer sellos



Plan para la casa

Esta guía resume la charla que vivieron sus hijas en el colegio, para que puedan **seguir la misión 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

¿QUÉ SIGNIFICA LA ENERGÍA?

En la charla sus hijas fueron **detectives de la energía**. Aprendieron que la energía es la fuerza que el cuerpo usa para moverse, pensar, crecer y funcionar: **los alimentos nos dan energía y el agua ayuda a que todo funcione**.



¿Cómo elijo mi colación? Primero miro cómo me siento



3-4 h
entre comidas

¿SABÍAS QUE?

A esta edad el estómago es pequeño y se vacía rápido, por eso los niños **necesitan comer cada 3 a 4 horas**. Si llegan al recreo sin nada en el estómago, es más difícil poner atención y aprender.



En casa, tú puedes...

Hacer las preguntas detective

Antes de comer: "¿tienes hambre o sed?". Así aprende a reconocer lo que siente.

No obligar a terminar el plato

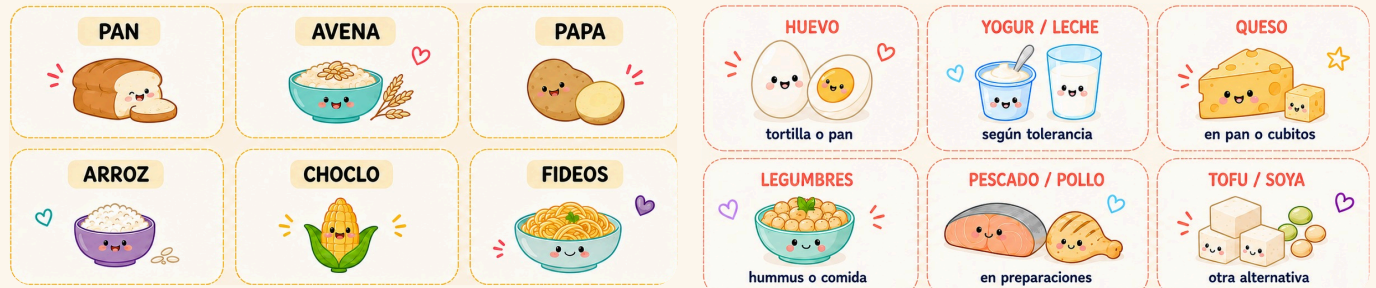
Respetar cuando dice que está satisfecha la ayuda a escuchar su cuerpo.

Mantener horarios

Desayuno, colación, almuerzo y once a horas parecidas ordenan el hambre del día.

CADA GRUPO TIENE UNA MISIÓN

En la charla conocimos los grupos de alimentos y para qué sirve cada uno. **Ninguno es mejor que otro: juntos forman un equipo.**



Carbohidratos - dan energía para jugar, aprender y movernos

Proteínas - ayudan a crecer, reparar y mantener el cuerpo fuerte



Grasas saludables - forman células, absorben vitaminas y cuidan corazón y cerebro

Frutas y verduras - vitaminas, minerales y fibra para crecer y protegernos

Un día con todo el equipo

Desayuno

leche + pan con palta + plátano

Almuerzo

arroz + pollo o legumbres + ensalada

Once

yogur con avena + fruta picada



¿SABÍAS QUE?

En los niños pequeños, el cerebro usa **casi la mitad de la energía** que gasta el cuerpo en reposo. Por eso un desayuno con pan, avena o fruta no es un detalle: **es el combustible para aprender.**



En casa, tú puedes...

Variar durante la semana

Pan, avena, arroz o papa; huevo, queso o legumbres; y frutas de distintos colores.

Que elija en la feria o el súper

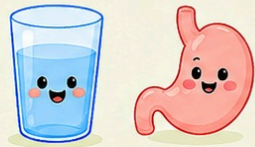
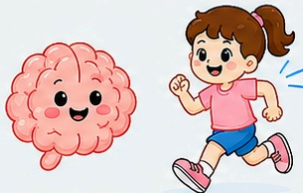
Que escoja una fruta o verdura nueva para probar en la semana.

Probar sin presionar

Un poquito del alimento nuevo junto a algo que ya le gusta, y que ella decida.

EL AGUA AYUDA A QUE TODO FUNCIONE

El agua **regula la temperatura, transporta sustancias, ayuda a la digestión** y a pensar y moverse. Y la colación, junto con el agua, la ayuda a seguir su día.

1  Regular la temperatura	2  Transportar sustancias
3  Ayudar a la digestión	4  Pensar y moverse

¿Y para qué me ayuda mi colación?

Sentirme mejor  Me ayuda cuando tengo hambre o necesito recargarme.	Aprender  Me ayuda a poner atención y aprender.	Jugar  Me da fuerza para jugar y moverme.	Tener energía  La colación y el agua ayudan a mi cuerpo a seguir funcionando.
---	---	--	---



¿SABÍAS QUE?

Cuando los niños están jugando **muchas veces no se dan cuenta de que tienen sed**. Por eso ayuda que el agua esté siempre a mano: con la botella en la mochila toman más durante el día.



En casa, tú puedes...

Botella propia y a la vista

Que la elija ella. En la mesa, jarro de agua en vez de jugo o bebida.

Recordarle tomar agua

Con calor, después del recreo o de hacer deporte.

Preguntarle por su colación

“¿Te dio energía para jugar?” La ayuda a conectar lo que come con cómo se siente.

¿QUÉ LLEVO EN MI MOCHILA DE COLACIÓN?

¿Algo para comer? ¿Algo para tomar? ¿Qué elijo hoy? **No todas las colaciones son iguales, y eso está bien:** puede elegir uno o combinar dos.

1. Fruta como manzana o plátano 	2. Pan o sándwich para llevar en la lonchera 	3. Yogur rico y fácil de comer 
4. Huevo o queso según lo que te guste 	5. Frutos secos si el colegio lo permite 	6. Agua para acompañar tu día 

Ideas de colaciones simples, ricas y entretenidas

 1 Bastoncitos de apio y zanahoria + yogurt + galletas de agua	 2 Huevo duro + cereal inflado + plátano	 3 Yogurt con avena + fruta
 4 Rollitos de jamón + pancito + fruta	 5 Mini quesadilla de queso con tomate + puñado de frutos secos	 6 Galletas saludables + caja de leche + mandarina



¿SABÍAS QUE?

Los niños **comen con más ganas lo que ayudaron a preparar**. Dejar que tu hija elija y arme su colación (entre 2 o 3 opciones) la hace sentir parte y aprende a combinar sin darse cuenta.



En casa, tú puedes...

Armarla la noche anterior

Juntas y con calma: en la mañana todo es más apurado.

Cortar la fruta en trocitos

Es más fácil y entretenido de comer en el recreo.

Sin culpas

Una colación no tiene que ser perfecta: lo que importa es lo que se repite en la semana.

¿QUÉ ELEGIRÍA MÁS SEGUIDO?

En la charla no hablamos de alimentos prohibidos: **todos los alimentos pueden estar, pero algunos los elegimos más seguido que otros.**

♥ Para disfrutar algunas veces



Son alimentos ricos, pero no necesitamos llevarlos todos los días.

♥ Para elegir más seguido



Ayudan a tener energía, aprender y jugar.

¿Qué nos dicen los sellos?

1. Son avisos

Aparecen en algunos alimentos envasados.



2. Nos entregan información

Pueden decir:



3. También miramos los ingredientes

Lo más importante es leer los ingredientes. Nos ayudan a entender mejor lo que trae un alimento.

Un alimento puede tener sellos, pero al mirar sus ingredientes aprendemos más sobre él.



¿SABÍAS QUE?

En Chile, la Ley de Etiquetado **no permite usar juguetes, regalos ni personajes infantiles** para promocionar alimentos con sellos. Así se protege a los niños de la publicidad que los incentiva a pedirlos.



En casa, tú puedes...

Jugar a las detectives en el súper

Que compare dos productos parecidos y elija el que tenga menos sellos.

Leer juntas los ingredientes

Le ayuda a entender mejor qué trae cada alimento.

Nada prohibido

Un dulce en un cumpleaños está bien. Lo importante es lo que se come todos los días.

LO QUE APRENDIÓ HOY

Su hija se llevó una idea clave: **“mi cuerpo me avisa y yo puedo escucharlo”**. En casa ustedes son su mejor equipo detective.

1 Si tengo hambre
como mi colación.

2 Si tengo sed
tomo agua.

3 Si estoy cansada o nerviosa
puedo parar y pedir ayuda.

4 No existe una colación perfecta
lo importante es escuchar mi cuerpo.

Frases que restan

- | “No te paras hasta que te lo comas todo.”
- | “Si te portas bien, te doy un dulce.”
- | “Eso es comida mala.”

Frases que suman

- | “¿Tienes hambre o ya estás llena?”
- | “¿Qué te dio energía hoy?”
- | “¿Me ayudas a prepararla?”

El reto de la semana: elijan UNA misión

Botella de agua en la mochila

Una fruta en la colación

Armar juntas la colación



¡Marquen cada día que lo logren!

¿Cuándo consultar? Si notan cansancio que no se pasa, poco apetito por muchos días, molestias de estómago frecuentes o que rechaza muchos alimentos, conversen con su pediatra o un/a nutricionista.

En familia

¿SABÍAS QUE?

A esta edad los niños **aprenden a comer mirando a los adultos**. Si ven a la familia comer frutas y verduras y tomar agua, es más probable que ellos también lo hagan: **el ejemplo vale más que cualquier explicación**.



SNACK CLUB

No existe una colación perfecta. **Lo importante es escuchar el cuerpo, disfrutar la comida y seguir el día con energía.**