



MINED
Un Ministerio en la Comunidad



Chalupa

de los Alimentos y la Higiene



1



Pijibay

2



Pollo

3



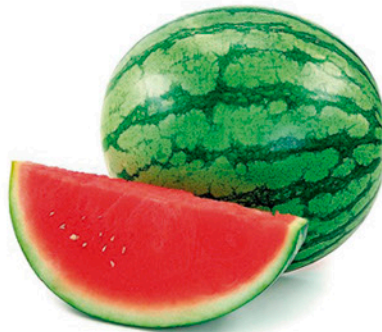
Nacatamal

4



Lavado de manos

5



Sandía

6

Papa



Malanga

7

Granadilla



Calala

8



Ayote

9

Naranja



Mandarina

3 Nacatamal

- Comida típica Nicaragüense a base de maíz y carne de cerdo, nos aporta energías, proteínas y grasa.

2 Pollo

- Aporta proteínas de buena calidad, su función principal es producir y reparar tejidos del cuerpo.
- También aporta vitaminas del complejo B, fundamental para la asimilación de las grasas y azúcares en el cuerpo, así como para mantener las células saludables.

1 Pijibay

- Es rico en vitamina A: Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello y para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Contiene vitamina C: La cual ayuda a la cicatrización de heridas y nos ayuda a resistir las infecciones.

6 Papa y Malanga

- Aportan hierro: El cual participa en la producción de elementos de la sangre, ayuda a la prevención de anemia.
- Contiene cantidades importantes de fibra dietética, vitamina A, C, E, vitamina B6 y ácido fólico, magnesio, hierro, zinc, fósforo, potasio.

5 Sandía

- Contiene muchos nutrientes, como la vitamina A, B, C: Ayuda a la visión y a mantener la salud de la piel. Ayuda a la absorción del hierro contenido en los otros alimentos.
- Es rica en potasio mineral: Esencial para el correcto crecimiento del cuerpo y forma parte de los huesos.

4 Lavado de manos

Debemos lavarnos las manos con agua y jabón así prevenimos las enfermedades y su transmisión.

- Antes de consumir alimentos.
- Después de ayudar en la limpieza de nuestra casa y manipular la basura.
- Después de usar los servicios higiénicos.
- Después de realizar educación física.
- Después de estar en contacto con las mascotas.

9 Naranja y Mandarina

- Vitamina C: La cual interviene en la formación de huesos y dientes, glóbulos rojos, previniendo la anemia.
- Vitamina A: Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, huesos y el buen funcionamiento de las defensas del cuerpo.

8 Ayote

- Rico en vitamina A: Contribuye a mantener la visión, así como la piel sana.
- Contiene vitaminas del complejo B: Contribuye a la producción de energía corporal.

7 Granadilla y Calala

- Contiene hierro mineral que ayuda a prevenir la anemia
- Aporta vitamina A: Muy buena para la vista, su consumo es muy recomendable en niños y niñas, ya que activa su crecimiento.
- Contiene Vitamina C: Mejora la absorción de hierro, ayuda a la formación de huesos y dientes.

10



Aguacate

11



Elote

12



Arroz

13

Zapote



Níspero

14



Tortilla

15



Baño diario

16



Remolacha

17



Carne

18



Piña

21

Zanahoria

- Muy rica en antioxidantes, son sustancias que nos ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro.
- Vitamina A: Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, cabello y huesos.
- Contiene vitaminas C, E y del Complejo B las cuales nos ayudan a mantener la piel, vista y encías sanas.

20

Coco

- Aporta energías al cuerpo, necesaria para desarrollar las actividades como, jugar, estudiar, caminar.
- Contiene fibra, mejora el funcionamiento digestivo y evita el estreñimiento.
- Contiene minerales que interviene en la formación de huesos y dientes.

19

Fruta de Pan

- Vitamina C: Imprescindible para absorber el hierro, contenido en los otros alimentos.
- Vitamina A y del complejo B: Fortalecen los huesos, dientes, piel, cabello y mejora la visión y el tono muscular.
- Contiene minerales como potasio, calcio, fósforo y hierro, necesarios para la salud.

24

Queso/Cuajada

- Proteínas: Ayudan a formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo.
- Calcio: Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular.
- Alimento rico en vitaminas A y D, ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos. Estimula el crecimiento.

23

Agua

- Indispensable para la vida y la salud de las personas, animales y plantas.
- Ayuda a la digestión y previene el estreñimiento.
- Regula la temperatura del cuerpo, mejora el sistema inmunológico (las defensas).
- Previene enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco.

22

Mango

- Vitamina A: Importante para la salud. Acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, los huesos y las defensas del cuerpo. Nos protege de las enfermedades.
- Vitamina C: Ayuda en la absorción de hierro y la formación de glóbulos rojos.

27

Frijoles

- Contiene hierro necesario para prevenir la anemia, ácido fólico necesario para la producción de glóbulos rojos, son fuentes de carbohidratos los cuales nos aportan energía al cuerpo.

26

Pepino

- Contiene ácido fólico: necesario para la producción de glóbulos rojos (sangre), fuente importante de fibra que previene el estreñimiento, Vitamina C que nos ayuda al cuidado de las encías y fortalece nuestro organismo. Fuente de antioxidantes que nos ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.

25

Buñuelos

- Delicioso alimento a base de yuca y queso, fuente energía al cuerpo, contiene vitaminas del complejo B ayudando al crecimiento, desarrollo y aprendizaje de las niñas y niños.
- Contiene calcio y vitamina A: Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, huesos y piel sana.

19



Fruta de Pan

20



Coco

21



Zanahoria

22



Mango

23



Agua

24

Cuajada



Queso

25



Buñuelos

26



Pepino

27



Frijoles

21

Zanahoria

- Muy rica en antioxidantes, son sustancias que nos ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro.
- Vitamina A: Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, cabello y huesos.
- Contiene vitaminas C, E y del Complejo B las cuales nos ayudan a mantener la piel, vista y encías sanas.

20

Coco

- Aporta energías al cuerpo, necesaria para desarrollar las actividades como, jugar, estudiar, caminar.
- Contiene fibra, mejora el funcionamiento digestivo y evita el estreñimiento.
- Contiene minerales que interviene en la formación de huesos y dientes.

19

Fruta de Pan

- Vitamina C: Imprescindible para absorber el hierro, contenido en los otros alimentos.
- Vitamina A y del complejo B: Fortalecen los huesos, dientes, piel, cabello y mejora la visión y el tono muscular.
- Contiene minerales como potasio, calcio, fósforo y hierro, necesarios para la salud.

24

Queso/Cuajada

- Proteínas: Ayudan a formar, reparar y mantener los tejidos del cuerpo.
- Calcio: Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular.
- Alimento rico en vitaminas A y D, ayudan al cuerpo a absorber el calcio y a mantener los huesos y los dientes sanos. Estimula el crecimiento.

23

Agua

- Indispensable para la vida y la salud de las personas, animales y plantas.
- Ayuda a la digestión y previene el estreñimiento.
- Regula la temperatura del cuerpo, mejora el sistema inmunológico (las defensas).
- Previene enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco.

22

Mango

- Vitamina A: Importante para la salud. Acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, los huesos y las defensas del cuerpo. Nos protege de las enfermedades.
- Vitamina C: Ayuda en la absorción de hierro y la formación de glóbulos rojos.

27

Frijoles

- Contiene hierro necesario para prevenir la anemia, ácido fólico necesario para la producción de glóbulos rojos, son fuentes de carbohidratos los cuales nos aportan energía al cuerpo.

26

Pepino

- Contiene ácido fólico: necesario para la producción de glóbulos rojos (sangre), fuente importante de fibra que previene el estreñimiento, Vitamina C que nos ayuda al cuidado de las encías y fortalece nuestro organismo. Fuente de antioxidantes que nos ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.

25

Buñuelos

- Delicioso alimento a base de yuca y queso, fuente energía al cuerpo, contiene vitaminas del complejo B ayudando al crecimiento, desarrollo y aprendizaje de las niñas y niños.
- Contiene calcio y vitamina A: Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, huesos y piel sana.

28



Manejo adecuado
de la basura

29



Yoltamal

30



Lavado de alimentos
(frutas y verduras)

31



Guabul

32



Uñas cortas y limpias

33



Rosquillas

34



Leche

35



Pitahaya

36



Pan

30

Lavado de alimentos (frutas y verduras)

- Debemos de desinfectar las frutas y verduras en una solución de 2 a 4 gotas de cloro en 1 litro de agua, durante 30 minutos.
- Lavar frutas y verduras nos permite eliminar impurezas, microbios u otros residuos que se encuentran en los alimentos.

29

Yoltamal

- Alimento energético y nutritivo, e influye positivamente sobre nuestro estado de ánimo, concentración, memoria y sueño, gracias a sus excelentes aportes de vitamina B1, B3 y ácido Fólico.

28

Manejo adecuado de la basura

- Los recipientes de basura deben de estar tapados, evitando la acumulación de desperdicios por mucho tiempo.
- Clasificar los recipientes para los diferentes tipos de desechos (orgánicos e inorgánicos).

33

Rosquillas

- Rosquillas: Rico alimento fuente de energía, contiene vitaminas del complejo B, vitaminas A, E, C, y calcio nos ayudan a la formación de dientes, huesos y piel sana.

32

Uñas cortas y limpias

- Mantener nuestras uñas cortas y limpias, evitamos la acumulación de suciedad.
- Realizando una limpieza de forma regular, prevenimos enfermedades como la diarrea.

31

Guabul

- Es una bebida propia de la Región del Caribe, Sus ingredientes son banano verde cocido, leche de vaca y leche de coco.
- Bebida fuente de energía, calcio y vitamina A.

36

Pan

- Buena fuente de energía.
- Contiene Hierro y vitaminas del complejo B: participa en la formación de la sangre.
- Fuente de Calcio y Zinc: Ayuda a mantener sanos los dientes y huesos. Fortalece las defensas y ayuda a la cicatrización de las heridas.

35

Pitahaya

- Es un tesoro desde el punto de vista nutricional.
- Rica en Vitamina C: Mejora la absorción del hierro, imprescindible para evitar o combatir anemia.
- Contiene Hierro: Participa en la producción de elementos de la sangre como la hemoglobina.
- Excelente para la formación de huesos y dientes.

34

Leche

- Calcio y vitamina A: Ayuda a formar y mantener los dientes y los huesos sanos, pero también es esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular.
- Aporta vitaminas necesarias para la salud de la piel y la buena visión.
- Aporta proteínas de buena calidad, para el crecimiento y desarrollo muscular.

37

Río



Pozo
Fuentes de agua

38



Tomate

39

Repollo



Lechuga

40



Papaya

41



Cepillo dental

42



Melón

43



Huevo

44



Alimentos tapados

45



Rondón

39

Repollo/ Lechuga

- Alto contenido de minerales como el potasio y magnesio nos ayuda a mantener la salud del corazón.
- Contiene antioxidantes para la prevención del cáncer, vitamina K, favorece la coagulación sanguínea.
- Aporta vitaminas C: Participa en la formación de glóbulos rojos, huesos y dientes.

38

Tomate

- Aporta vitaminas A, C, E y B: Ayuda a la formación, mantenimiento de dientes, huesos y piel sanos. Ayuda al crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre.

37

Fuentes de agua

El agua es vida por ello debemos cuidarla: Reforestar las orillas de las fuentes de agua, no botar basura, realizar jornadas de limpieza, uso adecuado del agua.

42

Melón

- Vitamina A: Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, los huesos y para el buen funcionamiento de las defensas del cuerpo (nos protege contra las enfermedades).
- Vitamina C: Ayuda al crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Esencial para la cicatrización de las heridas y la piel.

41

Cepillado dental

- Debemos cepillarnos los dientes al menos 3 veces al día, al levantarnos, después de las comidas y antes de irnos a dormir así evitamos enfermedades bucales como la caries.

40

Papaya

- Contiene vitamina A y minerales, necesarios para la formación de la sangre los huesos y los dientes, garantizan un adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental.
- Previene enfermedades.

45

Rondón

- Comida representativa de la Costa Caribe, su principales ingredientes: Leche, plátanos, malanga y mariscos como el pescado y langosta.
- Alto contenido de energías y proteínas, minerales como el calcio, hierro y ácidos grasos esenciales como el omega 3.

44

Alimentos tapados

- Tapar los alimentos para evitar el acceso de insectos (moscas), roedores (ratones), y polvo que los contaminen.
- Los recipientes deben estar limpios y debidamente tapados.
- Los alimentos Evitemos mezclar los alimentos cocidos y crudos, por el riesgo de una contaminación.

43

Huevo

- Aporta proteínas de excelente calidad, ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.
- Vitaminas A, D: Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico (defensas).
- Hierro: Necesario para la formación de glóbulos rojos de la sangre y evitar anemia.

46



Banano

47



Pescado

48



Chiltoma

49



Guayaba

50



Marañón

51



Pinolillo

52



Güirila con cuajada

53



Vigorón

54



Gallopinto

48

Chiltoma

- Vitamina A: Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, los huesos y para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Potasio: Necesario para la actividad muscular, balance de agua dentro y fuera de las células.

47

Pescado

- Contiene Grasas saludables y Omega 3 previenen las enfermedades del corazón, favorecen el desarrollo cerebral, fuente importante de proteínas que ayuda al desarrollo de las niñas y niños.

Contiene fosforo que ayuda a la formación de huesos y dientes.

- Indispensable para la prevención y tratamiento de la anemia.
- Fuente de proteína de excelente calidad: Ayuda al desarrollo y el crecimiento de los niños y niñas.

46

Banano

- Tiene un alto contenido de hierro, ayuda a la producción de hemoglobina en la sangre, mejorando o previniendo la anemia.

- Rica en calcio, imprescindible para fortalecer dientes, huesos y cabello.

- Fibra: previene o mejora el estreñimiento.

- El banano maduro es rico en vitamina A: Esencial para la vista, el buen estado de la piel, el cabello, los huesos.

Contiene potasio que evita los calambres musculares.

51

Pinolillo

- Proporciona energía para el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo y para desarrollar las actividades diarias como caminar, trabajar y estudiar.

- Contiene vitamina A, Hierro, fibra y calcio que nos ayudan a la formación de dientes, huesos y piel sana.

50

Marañón

- Mantiene el apodo de "la fruta de la memoria", porque entre todos sus beneficios está el ayudar a las funciones del cerebro.

- Las semillas contienen grandes cantidades de vitamina C, fibra, proteínas y grasa saludable. Ayuda al crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Esencial para la cicatrización de las heridas y la piel.

49

Guayaba

- Contiene abundante vitamina C: Para el crecimiento y la reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo.

- Vitamina A: Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, los huesos y para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

54

Gallopinto

- Alimento muy saludable y da tanto aporte proteico como lo hace una porción de pollo, carne o pescado.

- Rico en fibra, ayuda en la función intestinal y en el control de niveles de grasa en la sangre.

- Aporta gran cantidad de Hierro, beneficioso para la producción de hemoglobina, componente de la sangre.

53

Vigorón

Comida típica nicaragüense a base de Yuca, chicharrón, buena fuente de energías, contiene vitaminas del complejo B, calcio que fortalece los huesos.

52

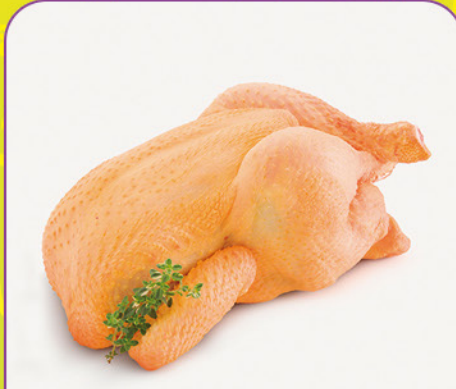
Güirila con cuajada

Comida Típica nicaragüense nos aporta carbohidratos fuente de energías, calcio que fortalece el crecimiento y desarrollo de los huesos.

Tabla 1



Pijibay



Pollo



Nacatamal



Lavado de manos



Sandía



Malanga



Granadilla

Calala



Ayote



Naranja

Mandarina



Aguacate



Elote



Arroz

Tabla 2

Zapote



Níspero



Tortilla



Baño diario



Remolacha



Carne



Piña



Fruta de pan



Coco



Pollo



Zanahoria



Mango



Agua

Tabla 3

Cuajada



Queso



Buñuelos



Elote



Pepino



Frijoles



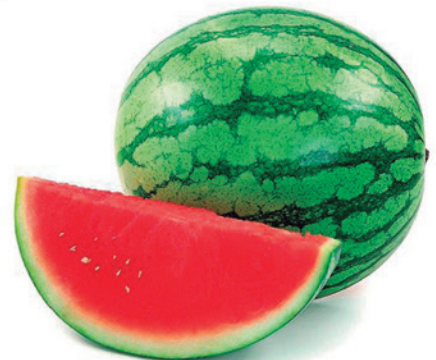
Mango



Manejo adecuado de la basura



Yoltamal



Sandía



Baño diario



Remolacha



Tortilla

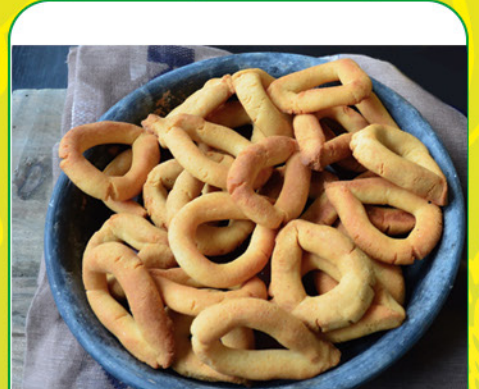
Tabla 4



Guabul



Uñas cortas y limpias



Rosquillas



Nacatamal



Fuentes de agua



Tomate



Leche



Pitahaya



Piña



Pan



Lechuga



Papaya

Tabla 5

Río



Pozo



Fuentes de agua

Naranja



Mandarina



Melón



Huevo



Alimentos tapados



Rondón



Banano



Carne



Pescado



Guayaba



Marañón



Coco

Tabla 6



Papaya



Pinolillo



Lechuga



Ayote



Lavado de manos



Pepino



Vigorón



Malanga



Zanahoria



Uñas cortas y limpias



Leche



Frijoles

Tabla 6



Papaya



Pinolillo



Repollo

Lechuga



Ayote



Lavado de manos



Pepino



Vigorón



Papa

Malanga



Zanahoria



Uñas cortas y limpias



Leche



Frijoles

Tabla 7



Pinolillo



Rondón



Aguate



Gallopinto



Arroz



Chiltoma



Manejo adecuado de la basura



Pan



Guayaba



Cepillado dental



Güirila con cuajada



Lavado de alimentos (frutas y verduras)

Tabla 8



Pitahaya



Tomate



Alimentos tapados



Melón



Güirila con cuajada



Agua



Rosquillas



Zapote

Níspero



Gallopinto



Banano



Marañón



Pijibay

ORIENTACIONES PARA JUEGO INFANTIL "CHALUPA DE LOS ALIMENTOS Y LA HIGIENE"

Estimadas Docentes y Educadoras

Nos satisface entregarles el Juego de "La Chalupa de los Alimentos y la Higiene"; que tiene como principal objetivo reafirmar en las niñas y niños de Educación Inicial la importancia de la alimentación saludable y las buenas prácticas de higiene, para el buen desarrollo físico e intelectual.

El juego es la actividad rectora desde 0 a 6 años de edad, por esta razón consideramos de relevancia dotar a niñas y niños de Educación Inicial, de un juego que les permita fomentar y fortalecer las buenas prácticas de alimentación e higiene.

Esta chalupa se construyó con imágenes de alimentos (frutas, vegetales, preparaciones) y prácticas de higiene, que deben ser parte de los hábitos de las niñas y los niños, reforzando conocimientos adquiridos en el hogar.

Este juego está compuesto por seis (6) tablas que contienen a su vez con 9 imágenes; cada tabla puede asignarse de manera individual, o en equipos de 2 o más niñas y niños, de acuerdo al nivel y el número de estudiantes en cada aula.

El juego en equipos favorece la socialización, el enriquecimiento mutuo, la práctica de valores culturales, morales, fomentando el aprendizaje y el disfrute, no la competencia. El juego finaliza cuando la niña, el niño, o el equipo complete la cartilla de la manera acordada por los participantes antes de iniciar.

Sugerimos para I y II Nivel, que la chalupa concluya al completar las imágenes de manera horizontal, vertical o diagonal.
Para III Nivel: El juego finaliza al completar la tabla de 9 imágenes.

La docente o educadora cantará las tarjetas una a una, en voz alta, de manera graciosa, alegre, dinámica y creativa, mencionando algunas cualidades de la imagen; de forma que las niñas y los niños puedan identificarla y señalar en su tabla usando piedritas, semillas u otros objetos pequeños.

Ejemplo:

Alimentos/Práctica de Higiene	Ejemplos
Tomate	De color rojo, se come en ensalada.
Sandía	Redonda, grande, verde por fuera y roja por dentro. Es rica, dulce...
Niño/a lavándose las manos	Debemos hacerlo siempre antes de comer, después de ir al servicio higiénico...
Cepillo de dientes	Para que nuestros dientes estén limpios y sanos.

Promueva que niñas y niños al marcar la ficha en la imagen encontrada en su tabla, expresen las características, forma, color y utilidad de la misma, dando énfasis a la alimentación saludable y hábitos de higiene.