

Actividades de *alimentación saludable* para imprimir.

Ocho hojas para jugar, colorear y hablar de comida sin pelear. Imprime en papel común, una hoja por niño, y deja los lápices de color a mano.

1. Mi plato colorido
2. Pirámide de alimentos para colorear
3. Caza del arcoíris de la semana
4. Bingo de sabores nuevos
5. Une el alimento a su grupo
6. Mi cuadro de hábitos
7. Mi lonchera de la semana
8. Sopa de letras de alimentos

Cómo usarlas sin convertirlas en exigencia

Las hojas son una invitación, no una prueba. Elogia la curiosidad ("hoy probaste algo nuevo"), nunca la cantidad comida. Contenido desarrollado desde la perspectiva de una madre y con investigación en fuentes de nutrición infantil — si hay cualquier preocupación con el crecimiento o con el rechazo alimentario, habla con el pediatra.

1 • Mi plato colorido

2-6 años

Dibuja o pega un alimento en cada parte del plato. La mitad es de verduras — por eso esa parte es la más grande.

Verduras
la mitad del plato

Energía
arroz, pasta, pan, papa

Construcción
frijol, huevo, carne, pollo, pescado

Fruta
el postre de todos los días

2 • Pirámide de alimentos para colorear

5-10
años

Pinta cada piso y escribe dentro dos alimentos que conozcas. El piso de abajo es el más grande porque es lo que comemos más veces al día.

Dulces y frituras
de vez en cuando

Leche, queso, huevo, frijol, carnes
construyen el cuerpo

Frutas y verduras
protegen y dan vitaminas

Arroz, pan, pasta, papa, mandioca
dan energía para jugar

3 • Caza del arcoíris de la semana

3-8 años

Cada vez que comas un alimento de este color, pinta un cuadradito. La meta de la semana es completar todo el arcoíris — comer colores distintos es comer nutrientes distintos.

Rojo	tomate, fresa, sandía, pimiento rojo	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Naranja	zanahoria, papaya, zapallo, naranja	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Amarillo	banana, maíz, mango, piña	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Verde	brócoli, lechuga, zapallito, kiwi	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Morado y azul	uva, remolacha, repollo morado, arándano	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
Blanco	banana, coliflor, papa, pera	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>

4 • Bingo de sabores nuevos

3-10 años

Probar es solo tocar con la lengua — no hace falta tragar. Marca la casilla de cada alimento que probaste. Una línea completa vale un juego elegido por ti.

☐ Brócoli	☐ Palta	☐ Batata	☐ Uva
☐ Zanahoria cruda	☐ Tomate cherry	☐ Queso blanco	☐ Espinaca
☐ Pera	☐ Frijol	☐ Huevo revuelto	☐ Maíz
☐ Mandarina	☐ Pimiento	☐ Pescado	☐ Pasta de maní

Nombre: _____

momsnet.com.br

5 • Une el alimento a su grupo

4-8 años

Traza una línea uniendo cada alimento de la izquierda con su función a la derecha. Un grupo puede recibir varias líneas.

Pan	●
Huevo	●
Brócoli	●
Arroz	●
Pescado	●
Agua	●
Naranja	●
Frijol	●

● Energía para jugar todo el día
● Construcción hace crecer el cuerpo
● Protección vitaminas que nos defienden
● Hidratación el agua de cada día

Ahora cuenta: ¿qué grupo apareció más en tu almuerzo de hoy?

momsnet.com.br

6 • Mi cuadro de hábitos

3-10 años

Pinta un corazón por cada día cumplido. El cuadro celebra la participación — ayudar, probar, beber agua — y nunca la cantidad de comida en el plato.

Hábito de la semana



7 • Mi lonchera de la semana

4-10 años

Ármala junto al niño la noche anterior: una fruta, un alimento de energía, uno de construcción y la botella de agua. Quien elige, come.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
fruta _____	fruta _____	fruta _____	fruta _____	fruta _____
energía _____	energía _____	energía _____	energía _____	energía _____
construcción _____	construcción _____	construcción _____	construcción _____	construcción _____
bebida _____	bebida _____	bebida _____	bebida _____	bebida _____
extra _____	extra _____	extra _____	extra _____	extra _____

Ideas rápidas: banana + queso blanco · pan casero con pasta de maní · palitos de zanahoria con hummus · tapioca rellena · uvas + nueces · panqueque de avena y manzana.

8 • Sopa de letras de alimentos

6-10 años

Encuentra los ocho alimentos escondidos en la cuadrícula — aparecen en horizontal o en vertical, en mayúsculas y sin acentos. Después marca en la lista los que ya comiste esta semana.

G	N	F	D	M	A	N	Z	A	N	A	Q
B	R	O	C	O	L	I	E	J	E	T	J
S	D	O	S	I	P	D	J	H	J	R	P
U	J	R	N	R	O	N	T	P	T	V	C
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	P	J	J
H	U	E	V	O	B	A	N	A	N	A	A
M	N	J	S	R	M	D	T	Q	Q	T	S
I	L	P	R	C	R	E	H	V	A	C	S
R	F	R	I	J	O	L	O	Q	P	M	E
A	R	R	O	Z	R	O	U	O	L	Q	Q
Q	S	H	J	M	G	L	V	N	E	P	S
C	E	E	U	G	N	A	L	L	D	F	H

- Busca
- ☐ MANZANA
- ☐ FRIJOL
- ☐ ZANAHORIA
- ☐ HUEVO
- ☐ BROCOLI
- ☐ ARROZ
- ☐ BANANA
- ☐ PESCADO