

PAB

PLAN DE ATENCIÓN BÁSICA - 2004

SUPER YUMI Y LOS AMIGOS VITALES

... VAN AL CIRCO



SANTANDER SERIO

SECRETARIA
SALUD DE
SANTANDER
SE SALD EN SERIO

HUGO HELIDORO AGUILAR NARANJO
Gobernador de Santander

MONICA MARIA BARRERA DE AGUILAR
Primera Dama

RICARDO FLOREZ RUEDA
Secretario de Salud de Santander

GLORIA PATRICIA ARENAS CASTILLO
Subdirectora de Salud Pública Secretaría de Salud de Santander

GLORIA MARCONI DE RUIZ
ROSSANA BAHAMON DE OTERO
Nutricionistas Dietistas
Gestoras de la Estrategia Educativa

ISABEL CRISTINA GONZALEZ ORDOÑEZ
Diseño y diagramación

FERNEY BENÍTEZ SAZA
Caricatura

PROYECTO
CONSTRUYENDO PAZ EN SANTANDER
Convenio de Cooperación PG3-049
OIM - Dpto de Santander
Director: Alvaro Vecino Pico

HARTMANN IMPRESORES
Impresión



Hola amiguitas y amiguitos santandereanos:

Yo soy SUPER YUMI y hoy desde el circo quiero presentarles a los amigos del GRUPO VITAL. Con ellos aprenderemos a alimentarnos bien.

Martín
el trapecista



Sandra
la más alta
del planeta



Daniel
el payasito
más activo
del mundo



Juliana
la patinadora



Sergio
el energético



José Miguel
el niño
más veloz



Laura la niña
de la mejor vista



Colorear y saborear los hará disfrutar

Los cereales, raíces,
tubérculos y plátanos
contienen carbohidratos
que nos dan energía,
fuerza y calor



Algunos cereales son
arroz, maíz, avena,
y algunas raíces
arracacha, ñame y yuca
y un tubérculo es la papa

Laura la niña de la gran vista mirando a través de la carpa

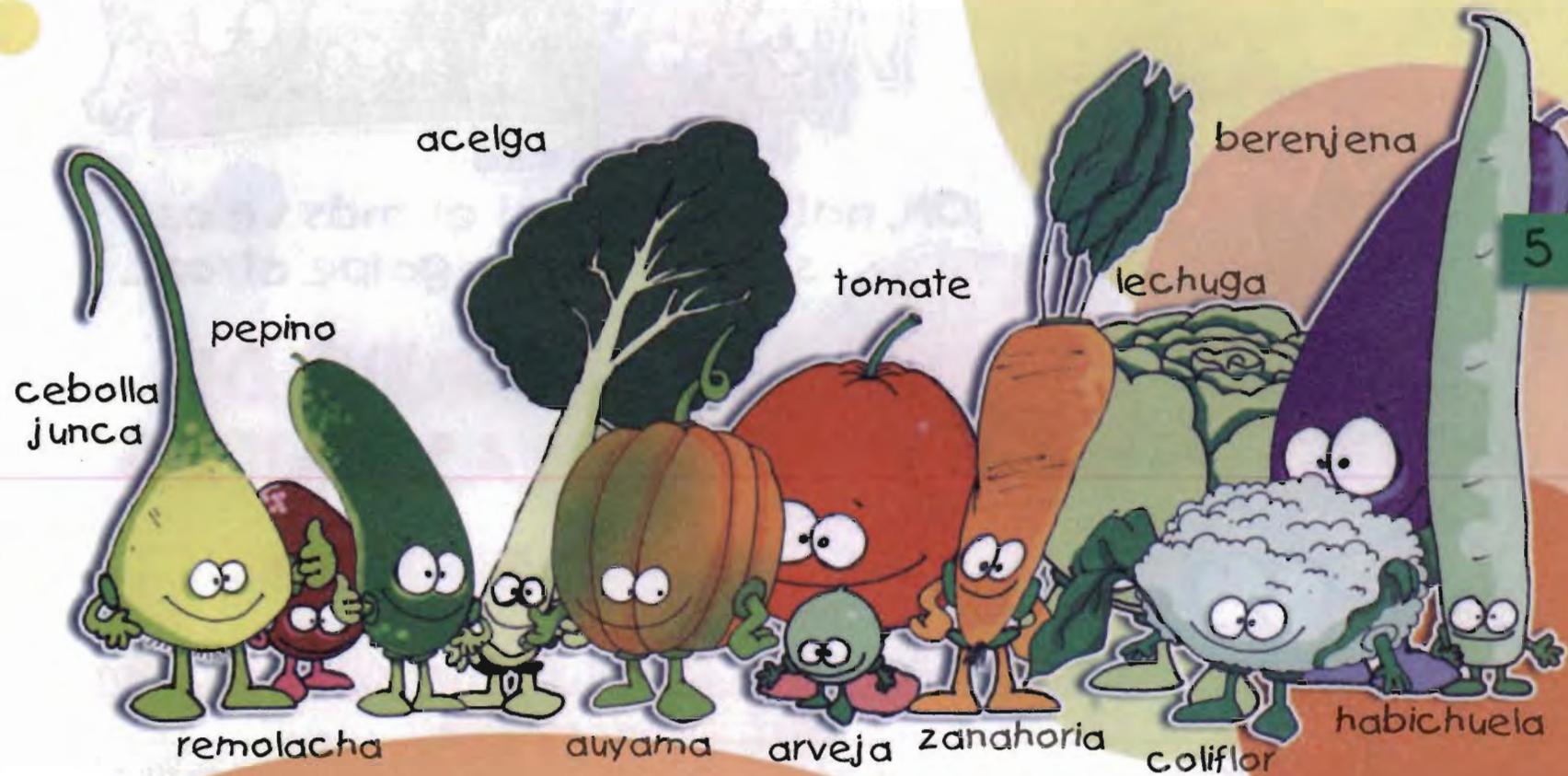
¡Uy! no lo creo...
puedo ver todo
desde acá.



GRUPO DE HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

Si buena visión quiere tener, 2 porciones diarias debe comer!

Nosotras tenemos vitamina A para la vista, vitamina B para proteger la salud y fibra para la digestión
y si nos preparan con amor tenemos un delicioso sabor



Comienza el espectáculo:

José Miguel en su cohete volará
y muy rápido a las estrellas llegará...



¡Oh, no! José Miguel el más veloz,
se ha dado un golpe atroz...



GRUPO DE LAS FRUTAS

...tranquilos, José Miguel
muy pronto sanó,
pues la fruta en su alimentación
diaria nunca faltó.



limón



mango



naranja



papaya

La vitamina A de las frutas mejora nuestra vista



guayaba

Encuentre los nombres de estas frutas y márquelos con un lápiz...

l r g s t f k l p g n
 m a r a c u y a z u h
 r z a n i r a d n a m
 q t n f b s t u a y a
 a b a n a n o a r a n
 h n d u c p n n a b g
 b s i h r l t t n a o
 t f l i m o n u j x l
 g l l t p n y v a n p
 n p a p a y a r e p z

Las frutas tienen mucha vitamina C que sirve para protegernos de las enfermedades



mandarina

Las frutas en jugo en pedazo o enteras, los benefician de mil maneras.

Pero si las cocinan pierden las vitaminas.



banano

granadilla

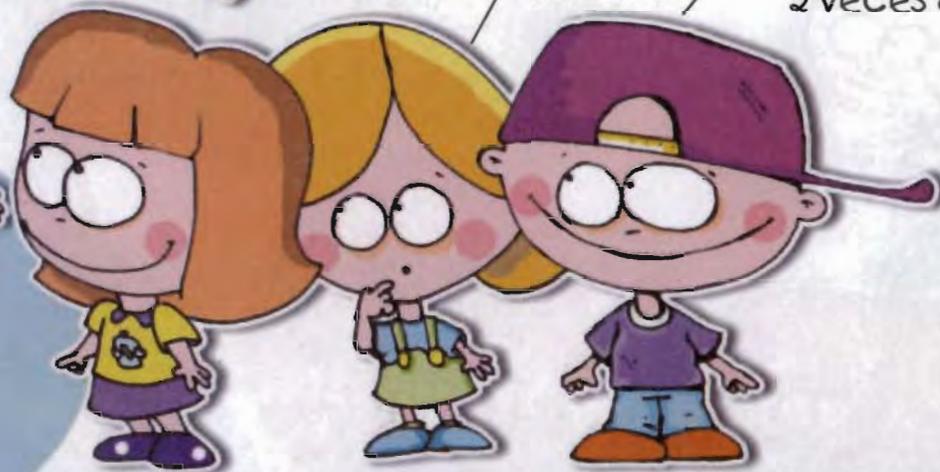
La fibra que contienen las frutas ayuda a la digestión

Super Yumi mide con su metro a Sandra la niña más alta del planeta



Sandra es tan alta porque le encantan los huevos, las menudencias, los frijoles, los garbanzos y las lentejas.

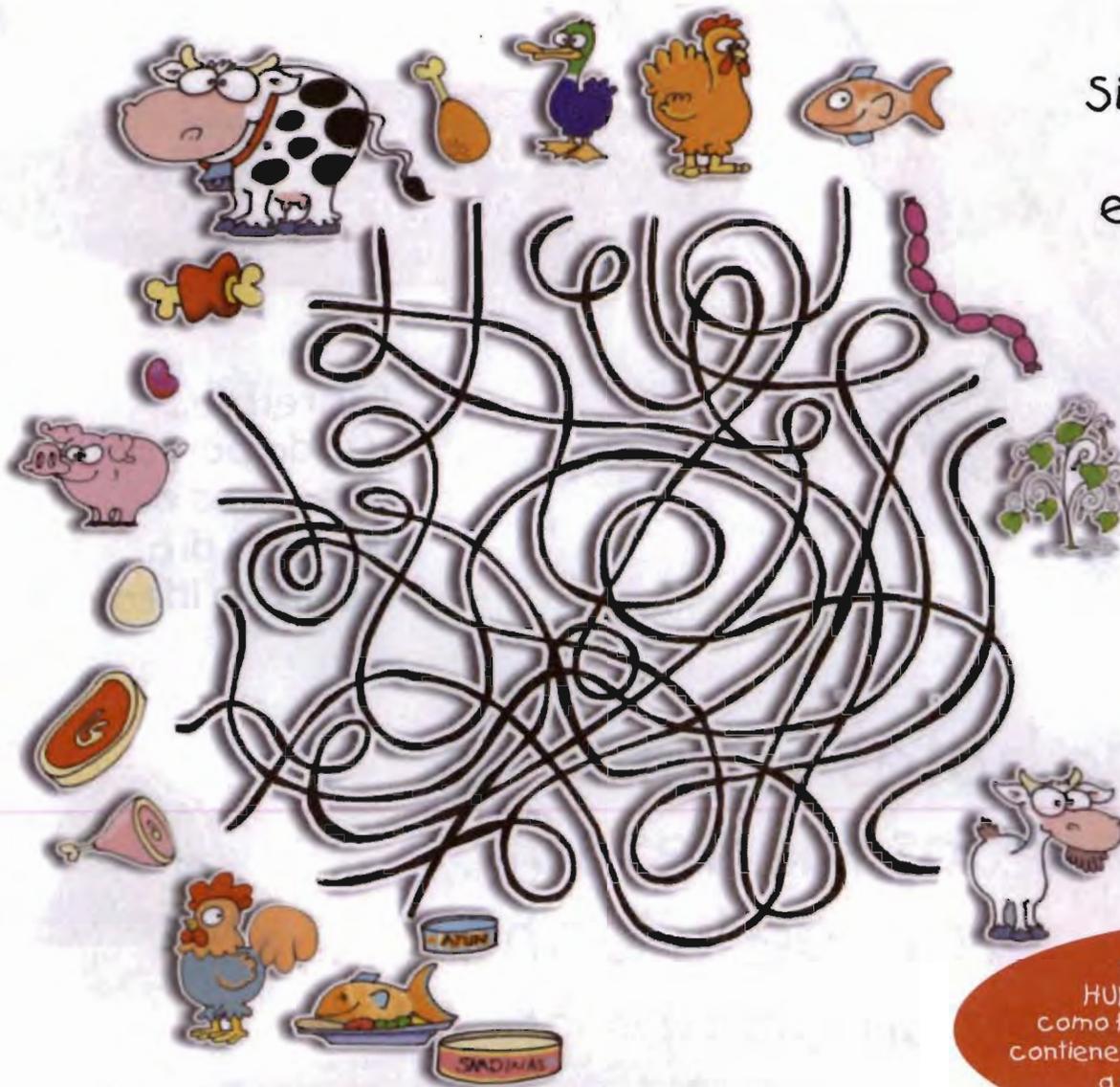
Si, y me dijeron que come alguno de esos alimentos 2 veces al día.



8

Quiero contarles que lo que alimenta bien es un pedazo de carne, pescado o pollo, pero el caldito que se prepara con ellos no alimenta ni poquito!!

GRUPO DE LAS CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS



Siguiendo las líneas
encontrará
el alimento que de
cada animal o
planta se
sacará.

EL GRUPO DE LAS CARNES,
HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS
como frijoles, lentejas, arvejas y habas
contienen proteínas y minerales que ayudan
a crecer a los niños y las niñas

GRUPO DE LA LECHE Y SUS DERIVADOS

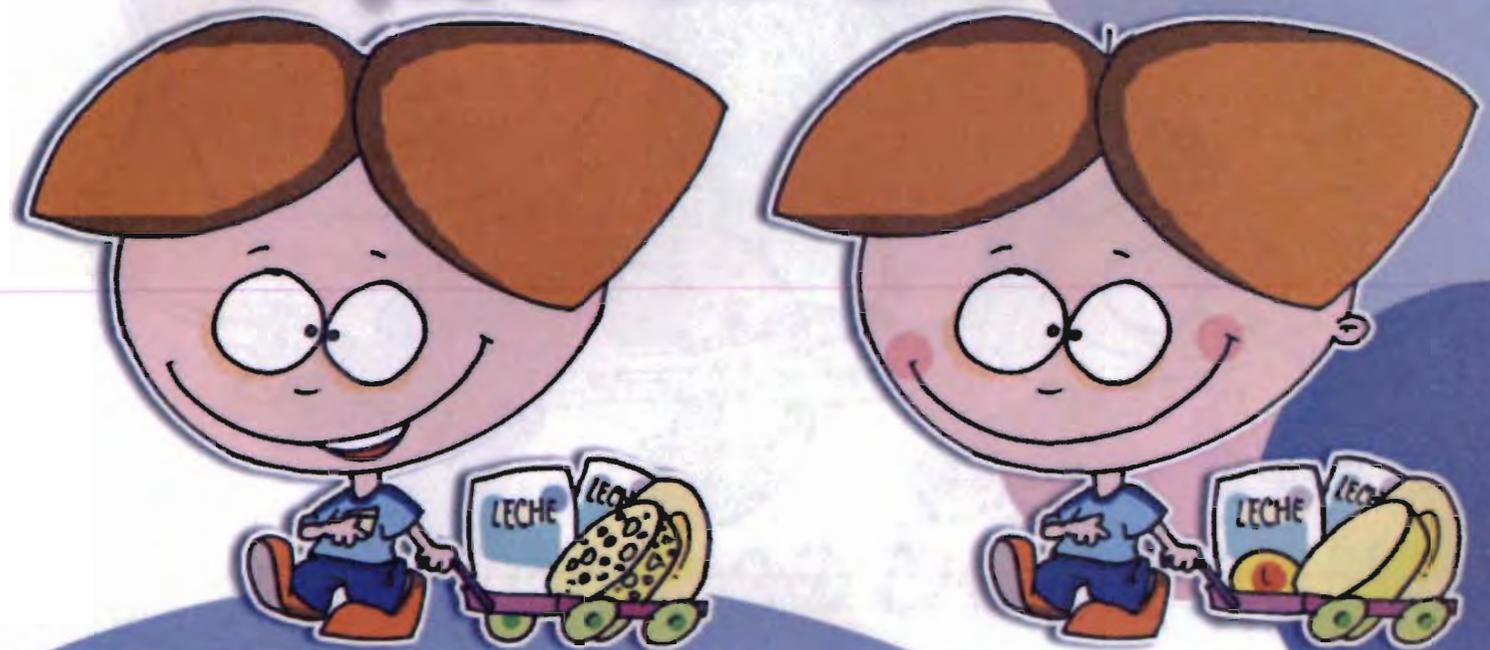
Increíble...
y todo por tomar
dos vasos de
leche al día,
que es lo ideal

Yo hago botes y maromas
y mis huesos fuertes son.
Con el calcio de la leche
podré ser un campeón.



Martín y su hermanito
fueron a la tienda sonrientes,
a comprar leche y queso
para cuidar bien sus dientes.

Encuentre las 8 diferencias y
márquelas con un círculo



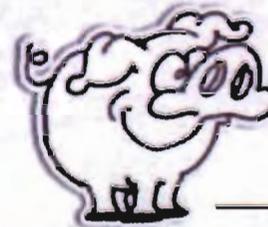
LAS GRASAS NOS DAN ENERGIA
PARA JUGAR TODO EL DIA,
Y TRANSPORTAN LAS VITAMINAS
PARA DARNOS SALUD Y ALEGRIA.

12



GRUPO DE LAS GRASAS

De estos animales
y estas plantas
se pueden extraer
grasas, escriba
el nombre
de cada uno
y coloréelo.



¿COMO SE LLAMAN?



Los niños de nuestra escuela artistas queremos ser.
Con comida nutritiva más fácil será aprender.

El azúcar del bocadillo me llena de energía,
para poder estudiar y jugar todo el día.



14

azúcar

panela

miel

bocadillo

helados

GRUPO
DE LOS
AZUCARES

DESPUES DE HABER ESTUDIADO ESTA CARTILLA,
SUPER YUMI LES HARA 7 PREGUNTAS SENCILLAS.



- 1.- Cuál grupo de alimentos fortalece los huesos y los dientes?
- 2.- Qué alimentos nos dan energía, fuerza y calor?
- 3.- Por qué es mejor comer las frutas crudas que cocidas?
- 4.- Cuál grupo de alimentos nos ayuda a tener buena visión?
- 5.- Para qué sirve la fibra de los cereales y los vegetales?
- 6.- Qué nos dá el azúcar?
- 7.- Cuál es el grupo de alimentos que transporta las vitaminas por nuestro cuerpo?

HORARIO DE CLASES

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|--|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

16



Después de haber estudiado esta cartilla escriba aquí un exquisito menú para un día:

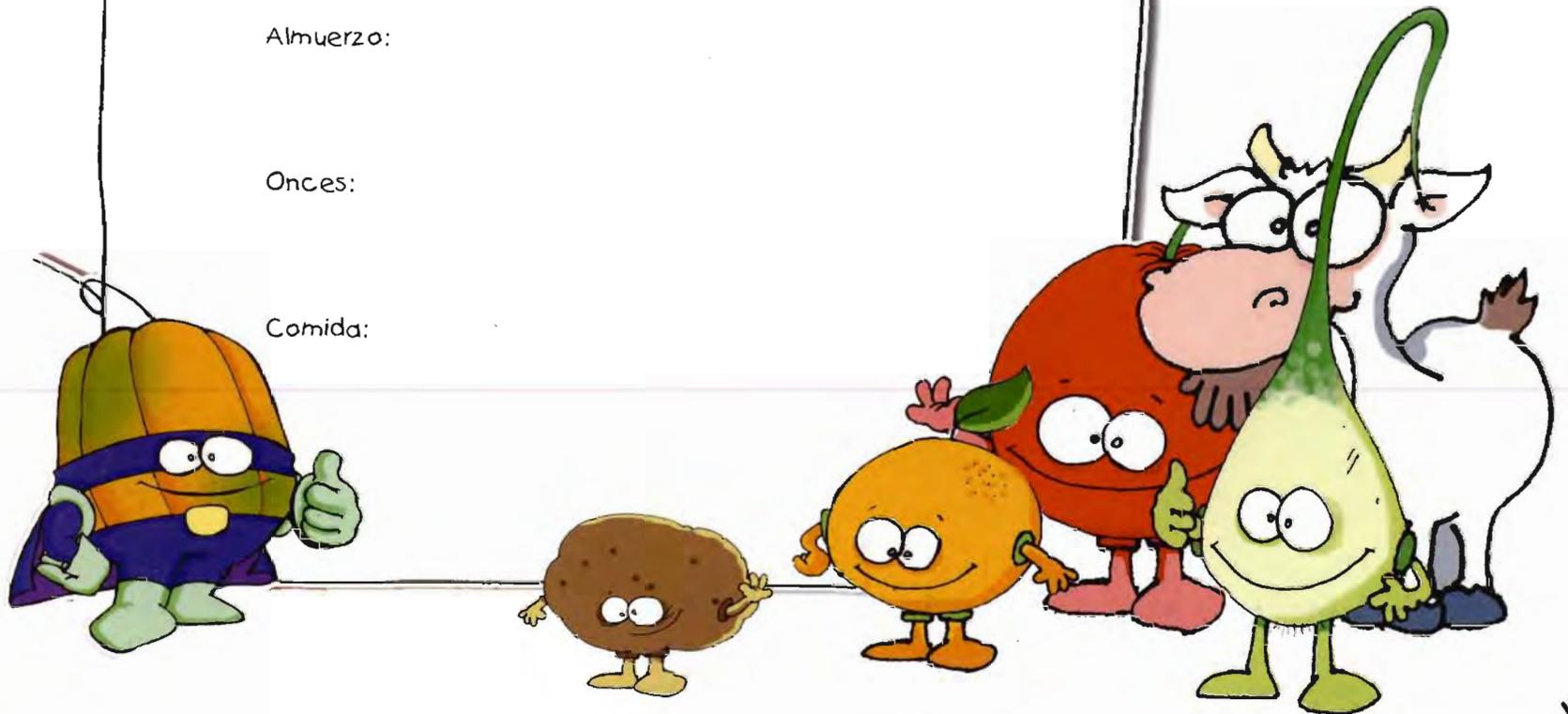
Desayuno:

Medias Nueves:

Almuerzo:

Onces:

Comida:



Esta Cartilla Pertenece a: _____

Escuela _____ Municipio _____

Curso: _____ Fecha _____



CONSTRUYENDO PAZ EN SANTANDER

Proyecto financiado por USAID con asistencia técnica de OIM

