



¡PARA QUE
ESTÉS EN FORMA
Y LLEVES UNA
VIDA SANA!

CALENDARIO DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS 2008



HOLA, SOY
RODRIGO, TENGO
MUCHAS COSAS
QUE ENSEÑARTE.
¡SÍGUEME!

¿CUÁL ES EL SECRETO
DE UNA VIDA SANA?

El secreto es seguir
una alimentación variada,
equilibrada y suficiente y llevar
una vida activa todos los días.

ESTE CALENDARIO ES PARA TI.
TE AYUDARÁ A ESTAR
EN FORMA TODO EL AÑO
Y DESCUBRIRÁS TRUCOS
MUY DIVERTIDOS PARA LLEVAR
UNA VIDA SANA.
¡VERÁS QUÉ FÁCIL ES!

Estimados padres, la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas ha elaborado este Calendario 2008, gracias a la cofinanciación del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, con el objetivo de fomentar en la población infantil unos buenos hábitos alimentarios y promover una vida activa.

Con el "Calendario 2008 de Buenos Hábitos Alimentarios", cada mes, los más pequeños descubrirán consejos y trucos divertidos para llevar una vida sana.

Tu papel es esencial en la formación de los hábitos de tus hijos. Es importante habituarles a comer de forma variada, equilibrada y suficiente, así como animarles y estimularles a que lleven una vida activa evitando el sedentarismo.

¿QUÉ ES LA FUNDACIÓN DE LA INDUSTRIA DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS?

La Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas se constituye en el año 2001 como organización privada sin ánimo de lucro, con el objetivo de dar respuesta a los retos e inquietudes que el consumidor actual demanda en relación con la alimentación, a través de la promoción de iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

Cuelga este calendario en la cocina de casa y no dudes en comentar con ellos sus contenidos. No olvides que los niños necesitan que las personas adultas de su alrededor sirvan de ejemplo con respecto a actitudes y comportamientos relacionados con el estilo de vida.

Los contenidos y el diseño del calendario han sido supervisados y avalados por un Consejo Asesor de Expertos formado por nutricionistas, representantes de la industria alimentaria española y del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Tenemos más información en: www.fundacioniab.org

Entra en la página www.calendarioyagenda.fundacioniab.org

Y GANA...

**BICICLETA
24" FS LTD
SUMMER 2007**

(a partir de 8 años)

Doble suspensión SDX que minimiza el efecto bombeo de la suspensión al pedalear.

Frenado: palancas dimensionales para los niños. Frenos en V para frenado potente y preciso.

Carter de protección del plato.

Completamente equipada para circular por la vía pública. (aluminado a plás delante y detrás)

Cambio de 18 velocidades mediante puños giratorios.



+

**EQUIPAMIENTO
DE SEGURIDAD**

Casco y guantes sport

+

**LOTE DE
PRODUCTOS
ALIMENTARIOS***

¿CÓMO GANAR?

Es muy fácil:
Participa en nuestra encuesta.

1- Antes del 31/03/2008
entra en la página

www.calendarioyagenda.fundacioniab.org

2- Rellena el formulario y responde
a todas las preguntas

Participarás automáticamente en el sorteo
para ganar uno de los 5 premios en juego
(1 bicicleta 24" FS LTD SUMMER 2007
+ equipamiento de seguridad
+ lote de productos alimentarios*)

ADemás,
los 10 primeros participantes
recibirán un regalo seguro:
1 SALTADOR T-BALL
+ lote de productos alimentarios*

¡CONÉCTATE A LA WEB Y VERÁS QUE
FÁCIL ES PARTICIPAR!

www.calendarioyagenda.fundacioniab.org

* Cedidos por:

Campofrío Alimentación, Danone, Grupo Leche Pascual, Nabisco, Nutrexpa, Pescanova y Unilever España.

La promoción dará comienzo el día 20 de diciembre de 2007 y finalizará el día 31 de marzo de 2008, ambos incluidos. Válida sólo en España. El sorteo se realizará ante Notario el día 17 de abril de 2008. Participarán en la presente promoción todas aquellas personas físicas, mayores de edad, que hayan completado el cuestionario y formulario de participación accesible desde la dirección www.calendarioyagenda.fundacioniab.org en el plazo de una semana desde la fecha del sorteo.

Los nombres de los ganadores se harán públicos en la web: www.calendarioyagenda.fundacioniab.org en el plazo de una semana desde la fecha del sorteo. Los datos personales voluntariamente facilitados por los participantes en la promoción serán recogidos en un fichero propiedad de la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas, con el fin de organizar la promoción y poder hacer entrega de los premios así como ofrecer información que sea de su interés. Los datos personales de los participantes serán tratados con máxima confidencialidad y secreto, de conformidad con la Ley 15/1999 de 13 de diciembre sobre Protección de Datos Personales. Los datos personales recabados en virtud de la presente promoción no son objeto de transferencia alguna. Los participantes podrán ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a La Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas, C/ Diego de León, 44 - 2ª ocha. - 28006 Madrid. Bases depositadas ante Notario.

Enero 2008

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	¡Año Nuevo!					¡Reyes!
LUNES	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

La mandarina es una fruta originaria de China e Indochina. Su nombre se debe al color de los trajes que utilizaban los mandarines, gobernantes de la antigua China.

Sabías que...

Si comes de forma variada aportarás a tu cuerpo los elementos necesarios para un buen crecimiento y tendrás la energía suficiente para que todo funcione correctamente. Para conseguirlo, conoce los distintos grupos de alimentos que existen y evita comer siempre lo mismo.

¡Comer variado es más saludable y divertido!

¿Cuánto tiempo se necesita para cocer un huevo duro?

Solución: Nada, ya está cocido.

MANOS A LA OBRA

Atrévete con sabores nuevos. Aprende a comer de todo. ¿qué es lo que más te gusta? ¿Y lo que menos? Este mes proponte probar aquello que creas que no te gusta aunque sea sólo un poquito. Verás como tu paladar se irá acostumbrando poco a poco a los nuevos sabores.

Consejo del mes

ALIMÉNTATE DE FORMA VARIADA



Leche y derivados

Carnes, pescados y huevos



Legumbres, tubérculos y frutos secos



Verduras y hortalizas



Frutas



Cereales y derivados



Aceites y grasas

Febrero 2008

				VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

La calabaza confitera es una variedad de invierno a partir de la cual se obtiene el "cabello de ángel". Éste se emplea como relleno en productos de pastelería. Para su obtención, además de la pulpa de esta calabaza, se utiliza azúcar y corteza de limón o canela.

Sabías que...

Con cinco comidas al día - desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena - siempre tendrás energía. Estudiarás, jugarás y harás deporte sin sentirte cansado a lo largo del día. ¡Nadie te podrá parar!

Oro parezco, plata no soy; ya te he dicho quién soy.

© 2007 D3 Jugones

Consejo del mes

COME 5 VECES AL DÍA

Desayuno



Almuerzo



Comida



Cena



Merienda



MANOS A LA OBRA

Durante este mes no te saltes ninguna comida. Recuerda, son cinco al día. Te sentirás mejor y tendrás fuerzas para no parar.

- ¡JODIA MOJO! ME PARECE QUE ESTE POLLO ESTÁ CUIDADO.
- ¡POR QUÉ DICES ESO, SEÑOR?
- PORQUE SE ESTÁ COMIENDO ME PUAL.

Marzo 2008

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Día mundial de los derechos del consumidor

¡Llega la primavera!

Cambio de hora

La zanahoria es el vegetal más rico en beta-caroteno, un pigmento natural que favorece el bronceado y que al ser absorbido por nuestro cuerpo se convierte en Vitamina A, esencial para la visión. Por eso, el consumo de zanahoria refuerza y agudiza la vista.

Sabías que...

El desayuno es fundamental para empezar el día con energía y vitalidad. Si desayunas todos los días estarás más atento en clase y aprovecharás más el día. Tómate tu tiempo, siéntate 15 minutos y desayuna tranquilo. Y recuerda, un desayuno equilibrado debe tener, al menos, frutas, cereales y lácteos.

¡Aprovecha para contarle a tu familia lo que vas a hacer ese día!

En el agua se hace y en ella se deshace.
Solución: La sal

Consejo del mes

HAZ UN DESAYUNO COMPLETO TODOS LOS DÍAS



MANOS A LA OBRA

Prepara con tus padres un desayuno diferente para cada día de la semana



MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES Día mundial de la salud	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	13
	14	15	16	17	18	20
	21	22	23	24	25	27
	28	29	30			

El tomate llegó a Europa desde América del Sur de manos de los conquistadores españoles. Sin embargo, esta hortaliza no fue aceptada inmediatamente en las mesas europeas como alimento. Primero se usó como planta de adorno de los jardines.

Blanco es, la gallina lo pone, con aceite se frie y con pan se come.

Solución: El huevo

Sabías que...

Cada alimento participa en el crecimiento de nuestro cuerpo de forma diferente y nos aporta los nutrientes que necesitamos (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) para que todo funcione correctamente.

¡Todos los alimentos harán que estés más sano y que crezcas bien!

¿QUE LE DIZO EL CAFÉ AL AZÚCAR?
SIN TÍ MI VIDA SERÍA AMARGA.



MANOS A LA OBRA

Diseña el menú de la comida (primer plato, segundo plato, postre y bebida) para un día de cada semana del mes. Debes incluir alimentos diferentes y variados.

Consejo del mes

CONOCE LO QUE NOS APORTA CADA ALIMENTO



Los **HIDRATOS DE CARBONO** (patatas, cereales de desayuno, galletas, pan, arroz, pasta, etc) y las **GRASAS** (aceite, mantequilla, etc) me dan **ENERGÍA**.

Las **PROTEÍNAS** (carnes, pescados, huevos y lácteos) me ayudan a **CRECER**.



Las **VITAMINAS y MINERALES** (frutas y verduras) para que todo funcione bien.



			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

La fresa es una de las frutas más apreciadas, pero ¿sabías que sus hojas también se pueden consumir? Aunque su consumo no es frecuente, las hojas de las fresas son tiernas y se pueden consumir como verdura. Deben recogerse cuando la planta esté bien florida.

Sabías que...

Somos un 60% agua y por eso necesitamos beber muchos líquidos.

Cuando haces actividad física o hace mucho calor pierdes agua porque sudas.

En estas ocasiones beber es todavía más necesario.

El agua no sólo está en las bebidas sino que algunos alimentos también tienen mucha

¡No hay que esperar a tener sed para beber!

Dentro de una vaina voy y ni espada ni sable soy.

Solución: El guisante

Consejo del mes

TOMA MUCHO LÍQUIDO

No sólo tomamos agua en los líquidos, también está en los alimentos.



Leche 88%



Merluza 80%



Espárragos 95%



Filete ternera 74%



Patata 77%



Melón 92%



Sandía 95%

EN LA SELVA AFRICANA UN LEONCITO SE ENCONTRÓ A UN MISIONERO Y COMENZÓ A PERSEGUIRLO, RUGIENDO Y CON DESEOS DE COMERSELO.

CUANDO LA LEONA VIO QUE ESTABA HACIENDO SU CACHORRO LE GRITÓ: ¡NIÑO, NO JUEGUES CON LA COMIDA!



MANOS A LA OBRA

Prueba a beber un poco cada hora. Verás como no tendrás mucha sed a lo largo del día porque estás hidratado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

¡Llega el verano!

30

Meterse en un berenjenal significa meterse en un lío grande. Esta expresión deriva de la palabra "berenjena" porque la planta de la berenjena tiene hojas y tallos con pinchas.

Sabías que...

Las frutas y verduras son los alimentos más ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua. Hay que tomar cinco raciones al día: tres frutas y dos platos de verdura.

Las frutas las puedes tomar enteras o también en zumos, batidos, macedonias y compotas. ¡Es muy divertido y sano también si mezclas verduras de distintos colores! Por ejemplo, en un plato de ensalada, la lechuga es verde, el tomate es rojo y la zanahoria es naranja.

¡Las frutas y verduras nos ayudan a estar más sanos!

A mí me tratan de santa y traigo conmigo el día. Soy redonda y encarnada y tengo la sangre fría.

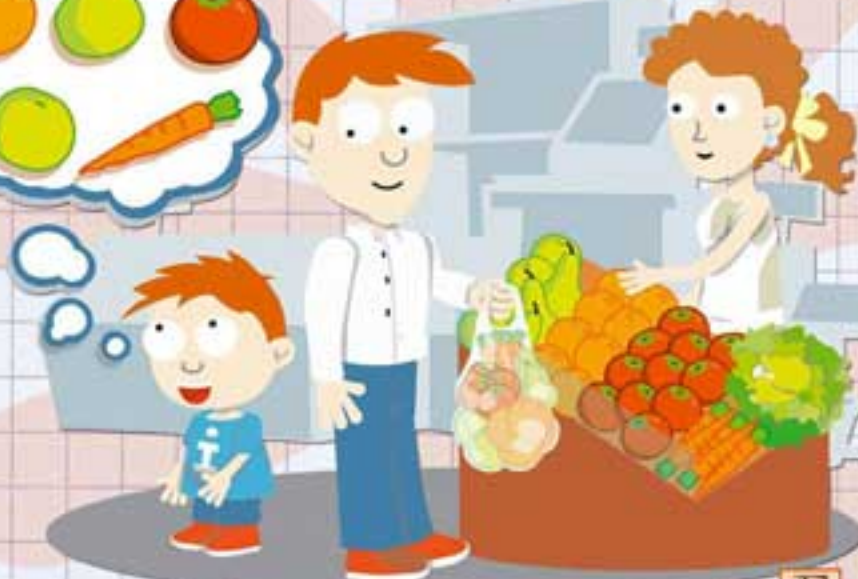
¡Saluda a la salud!

Consejo del mes

COME FRUTAS Y VERDURAS, ¡CINCO AL DÍA!



ESTÁ JAIMITO EN LO ALTO DE UNA PALMERA. PASA UN AMIGO Y LE DICE:
- ¡ER, JAIMITO, ¿QUÉ HACES AHÍ SUBIDO?
- ¡PUES NADA, COMENDO HIGOS...
- ¡PERO JAIMITO SERÁN DÁTILES, NO HIGOS!
- ¡ME HE COMPRADO UN KILO DE HIGOS Y ME LO COMO DONDE QUIERO!



MANOS A LA OBRA
Inventate una superensalada en la que haya alimentos de todos los colores.

Julio 2008

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LUNES



Para escoger una sandía madura, es necesario darle unos golpecitos con los dedos o la palma de la mano: si la sandía suena a hueco, está madura.

Sabías que...

Cada alimento se conserva de diferente manera. Hay alimentos que caducan antes, se llaman perecederos, y tienen que guardarse en la nevera: la carne, el pescado, la fruta, los huevos, las verduras, etc. Los que caducan más tarde se llaman no perecederos y no hace falta que estén en la nevera: la harina, el azúcar, las latas, la pasta, etc. Los alimentos congelados deben ir en el congelador. Si los conservas adecuadamente los tomarás siempre en buenas condiciones.

Verde se crié,
rubio me cortaron,
rojo me molieron,
blanco me amasaron.
Letras y suones

Consejo del mes

SI CONSERVAS LOS ALIMENTOS
ADECUADAMENTE,
SIEMPRE LOS TOMARÁS
EN BUENAS CONDICIONES!



MANOS A LA OBRA

Cuando hagan la compra en casa ayuda a colocar los alimentos en el sitio de conservación adecuado. ¡Ayúdate de las indicaciones que aparecen en el envase!



Agosto 2008

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Las sardinas, especialmente sus raspas, te proporcionan calcio para fortalecer los huesos. Por eso, si son pequeñas, intenta comértelas con su "esqueleto".

Sabías que...

Comer no sólo es alimentarse sino también un momento para disfrutar con la familia y los amigos. Es una buena ocasión para reunirse con los demás y charlar de todo. Los mayores te pueden enseñar cómo se cocina lo que estás comiendo y contarte qué comían ellos cuando eran pequeños.

¡Disfruta de la comida!

Un señor gordito,
muy coloradito;
no toma café,
siempre toma té

Soluciones El Tormenta

Consejo del mes

DISFRUTA COMIENDO,
¡COMER ES DIVERTIDO!



LE DICE UN NIÑO A SU PADRE:
"MAMÁ, MAMÁ,
QUE RICA ESTÁ LA PHELLA".
Y SU MADRE LE CONTESTA:
"PUES REPITE, HIJO".
Y DICE EL HIJO: "MAMÁ, MAMÁ,
QUE RICA ESTÁ LA PHELLA".

MANOS A LA OBRA

Averigua cuál es el plato preferido de cada miembro de tu familia, de dónde es típico y cómo se hace.

Septiembre 2008

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
¡Llega el otoño!	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

La manzana es uno de las frutas más cultivadas del mundo.
Se la conoce como "la fruta de la salud".

Hay tantas variedades, más de un millar, que podrías probar una nueva cada día ¡durante 7 años!!!

Sabías que...

Las etiquetas de los alimentos te dicen qué estás comiendo y en qué cantidades. Por una parte, te indican los ingredientes (lo que se utiliza para elaborar el alimento) y, por otra, la información nutricional (las sustancias que aporta a tu cuerpo). Mira siempre la fecha de caducidad o de consumo preferente y pregunta a los mayores si vas a consumir un alimento que ha pasado ya de dicha fecha.

¡No te olvides de leer las etiquetas!

Lentes chiquitas, jóvenes o viejas: si quieres las tomas y si no las dejas.

Solución: Las lentes.

MANOS A LA OBRA

Lee las etiquetas de tres alimentos distintos. ¿Sabrías decir qué ingredientes contiene cada uno de ellos?

Consejo del mes

APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS



Octubre 2008

		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	Cambio de hora 	

El champiñón es la seta más cultivada y consumida en todo el mundo.

Sabías que...

Una vida activa es una vida sana. Realizar algún tipo de actividad física regularmente te ayuda a mantenerte en forma, a crecer y a hacer amigos. Si eres una persona activa tendrás unos huesos y músculos fuertes y, lo más importante, un corazón sano para toda la vida.

¡Actívate!

¿Qué es lo que se compra para comer y no se come, sube rica y baja pobre?
 Señala la cultura

¿QUÉ SE DICE UNA CEREZA CUANDO SE MIRA EN EL ESPEJO?

¡O CERÉ-EZA!



Consejo del mes

ACTIVA TU VIDA
 ¡MUÉVETE!



MANOS A LA OBRA

Intenta cambiar algunos de tus hábitos diarios. Prueba ir al cole caminando, subir las escaleras a pie o jugar en el recreo con los amigos. Verás qué bien te lo pasas y qué bien te sientes.

Noviembre 2008

SÁBADO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Día mundial de la infancia

Antiguamente se consideraba que comer nueces fomentaba la inteligencia por la similitud entre la forma de este fruto seco y el cerebro humano.

Sabías que...

Hay que lavarse las manos antes de cada comida y los dientes después. Así evitarás enfermedades. Todo lo que se cae al suelo (alimentos, cubiertos, etc.) no se debe volver a meter en la boca. Dormir lo suficiente es imprescindible para descansar, crecer, reponer fuerzas y también para que lo que hayas aprendido se quede en tu memoria.

¡Sé limpio y duerme lo suficiente!

Consejo del mes

CUIDA TU HIGIENE Y DUERME LO SUFICIENTE



En el campo me crié,
atada con verdes laros
y aquel que llora por mí
me está partiendo
en pedazos.

Schubert La catedral



JAJITO LLEGA DEL COLEGIO
Y LE PREGUNTA SU MADRE:
¿QUE TAN JAJITO?
¿QUE HAS APRENDIDO
EN EL COLEGIO?
- NO MUCHO
TENGO QUE VOLVER MAÑANA.

MANOS A LA OBRA

Lávate las manos antes de cada comida y los dientes después y encárgate de recordárselo todos los días a tus padres y amigos.

Diciembre 2008

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Nochevieja			
		Nochebuena		Navidad		
¡Llega el invierno!						

Procura comer las uvas cortando racimitas pequeños del racimo grande, no cogiéndolas de uno en uno. Así evitarás que las que quedan se sequen.

Sabías que...

En realidad, no hay alimentos buenos o malos. El secreto está en la dieta. Debe ser variada, equilibrada y suficiente: así que, no tienes que dejar de comer lo que te gusta. Si, además, haces algo de ejercicio físico de forma habitual, crecerás de forma sana.

Consejo del mes

ALIMÉNTATE DE FORMA VARIADA, EQUILIBRADA Y SUFICIENTE Y HAZ EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE



ASISTIERON TODAS LAS FRESAS A UNA FIESTA Y CUANDO ESTABAN BAILANDO ENTRÓ UNA PÍÑA. ASOMBRADAS LAS FRESAS LE PREGUNTARON: ¿Y TÚ QUIÉN ERES? ELLA, SIN DUDAR, RESPONDIÓ: LA PÍÑA COLADA!

Campanita, campanera, blanca por dentro, verde por fuera, si no lo adivinas, piensa y espera.

Solución: La pera

MANOS A LA OBRA

Haz un dibujo con los alimentos que pondrías en la cena de Nochebuena, para que tú y toda tu familia empecéis sanos el próximo año.



FUNDACIÓN DE LA INDUSTRIA
DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

Tel. 91 745 37 80 - Fax 91 411 34 18



Convenio MAPA/FIAB. 2007

www.fundacioniab.org

*Textos: Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas
Ilustración de los chistes: Javier Encinas - Ilustración de portada Luis Mejía
Diseño y maquetación: Rafael Aguilar
Concepción: Kidekom*