

Un viaje por el mundo  
de los  
alimentos saludables

# Colanta<sup>®</sup> Kids NUTRE TU MUNDO

**Colanta<sup>®</sup>**  
Sabe Más

## ¡COME BIEN!

Una dieta nutritiva y balanceada, con los productos COLANTA®, aporta proteína, vitaminas y energía a tu organismo y te ayuda a crecer fuerte y saludable.



## ¡HAZ EJERCICIO!



Recreación y deporte. La actividad física regular te ayuda a mantenerte en forma y con el peso adecuado para tu edad y estatura.

Ayuda a hacer las tareas en el hogar, usa las escaleras en vez del ascensor, camina siempre que puedas, monta bicicleta o patines, saca a pasear al perro, además de prevenir enfermedades y favorecer tu desarrollo físico y mental, el ejercicio y el deporte compartido promueve valores sociales como honradez, la solidaridad, el trabajo en equipo, la tolerancia y el juego limpio.

## ¡DUERME LO SUFICIENTE!

Dormir mínimo 8 horas diarias, te ayuda a descansar y reponer fuerzas.



## ¡EQUILIBRA LO QUE COMES Y LO QUE GASTAS!

Una alimentación balanceada, variada y la realización de actividad física de forma habitual es un buen camino hacia la salud. Come 5 veces al día en cantidades moderadas entre desayuno, refrigerio media mañana, almuerzo, refrigerio media tarde, comida y merienda; así tendrás energía, estudiarás, jugarás y harás deporte reduciendo el cansancio a lo largo del día.

## ¡NO ESPERES A TENER SED!

Para mantener un buen estado de hidratación es necesario beber agua, así no tengas sed, se recomienda 6 vasos de agua, máximo al día.



## ¡APRENDE A COMER DE TODO!

DESCUBRIRÁS UN MUNDO DE SABORES... Los alimentos están compuestos de nutrientes, pero no hay ningún alimento que los contenga todos, por eso hay que comer de todo en forma variada, equilibrada y suficiente para crecer, desarrollarte y convertirte en un adulto sano. No comas mucho, ni aguantes hambre, los extremos nunca son buenos para la salud.

## ¿QUÉ ES UN ALIMENTO SANO?

Es aquel que aporta nutrientes necesarios para la salud y el adecuado funcionamiento, crecimiento y desarrollo del organismo.

## ¿CÓMO TE ALIMENTAS SANAMENTE?

Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para saltar, correr, jugar, aprender y crecer, pues contienen distintos nutrientes indispensables para las funciones de nuestro cuerpo. Por eso debemos comer diversos alimentos en cantidades suficientes.

Las frutas, verduras, cereales, granos integrales, pescado, res, cerdo, pollo, cárnicos MONTEFRÍO® y lácteos COLANTA® los podemos comer todos los días moderadamente. Entre tanto, aquellos que contengan mucha grasa, azúcar o sal, entre ellos golosinas y gaseosas, es mejor comerlos de vez en cuando.





**¡DIVIÉRTETE COLOREANDO!**

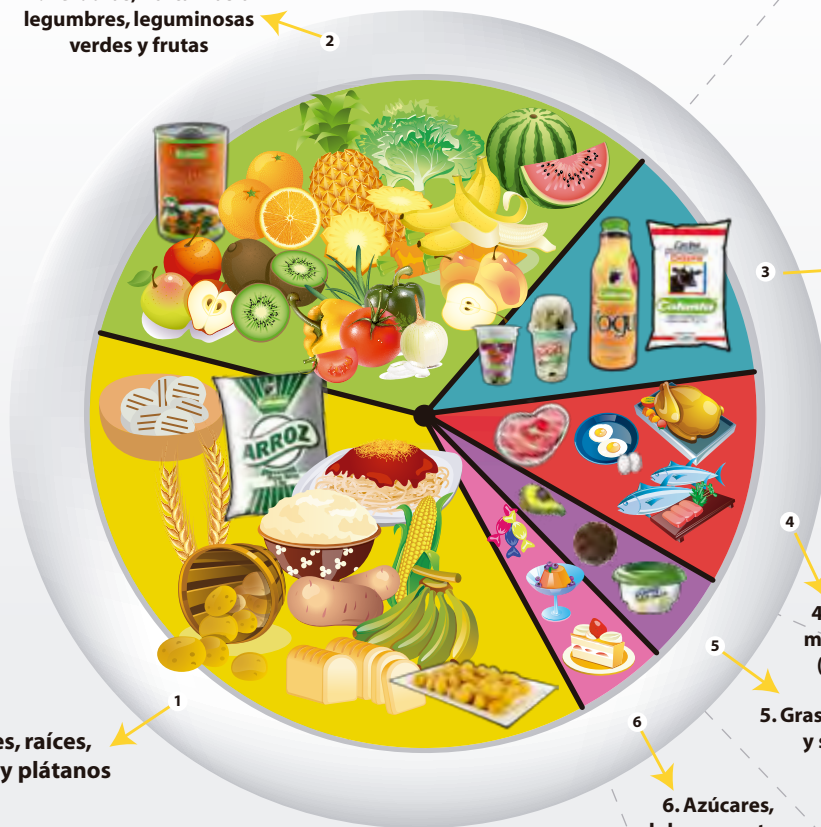
UTILIZA CRAYONES O MARCADORES

# ¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

Plato saludable de la  
**FAMILIA COLOMBIANA ICBF**



2. Verduras, hortalizas o legumbres, leguminosas verdes y frutas



1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



3. Leche y derivados lácteos

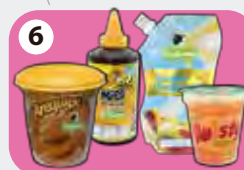


4. Carnes, derivados cárnicos, huevos, mezclas vegetales y leguminosas secas (frijol, garbanzo, lenteja, soya, maní)

5. Grasas, aceites y salsas



6. Azúcares, dulces y postres



Los alimentos se clasifican en seis grupos y una alimentación balanceada debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo; así:

### 1 CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

La presencia de harinas y cereales en la alimentación diaria es esencial para cubrir la necesidades energéticas. Se encuentran en el maíz, arroz, avena, guineo, yuca o plátano, buñuelos, pandequeso, galletas, arepas, pan y tosatada.



### 2 VERDURAS, HORTALIZAS O LEGUMBRES, LEGUMINOSAS VERDES Y FRUTAS

Nos aportan vitaminas, minerales, fibra y energía. Se encuentran en el tomate, pepino, zanahoria, coles, repollo, lechuga, arveja, apio y las frutas deben consumir la porción entera, aprovechando los productos de cosecha. Por ejemplo: piña, kiwi, naranja, mango, manzana, banano, sandía, fresas, uvas y melón.



### 3 LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS

Son la primera fuente de calcio en la alimentación; además nos aportan un nutriente esencial denominado “Proteína”. El calcio ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes saludables, se debe incrementar su consumo para el crecimiento y desarrollo de los niños y para prevenir la osteoporosis. La proteína ayuda a formar tejidos, piel, sangre y defensas para protegernos de enfermedades.

La leche, el yogur, el kumis, el queso blanco, la cuajada y el quesito son los alimentos que corresponden a este grupo. COLANTA te los proporciona.



- 4 CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES**  
Alimentos fundamentales en tus primeros años de edad para garantizar el crecimiento y desarrollo; además las carnes rojas y vísceras como res, hígado o pajarilla que previenen la anemia.



- 5 GRASAS, ACEITES Y SALSAS**  
Nos aportan calorías a la alimentación diaria y deben consumirse con moderación por ejemplo:  
Tocineta MONTEFRÍO®  
Crema de Leche COLANTA®  
Mantequilla COLANTA®  
Aguacate  
Salsas de tomate, rosada, piña, etc.



- 6 AZÚCARES, DULCES Y POSTRES**  
Los alimentos de este grupo nos aportan energía y algunos están fortificados con vitaminas y minerales por ejemplo:  
KIPE® COLANTA®  
Gelatina Twisty COLANTA®  
Arequipe COLANTA®  
PETITO® COLANTA®  
Miel de Abejas COLANTA®  
Leche Condensada COLANTA®



# MMMM! SOPA DE LETRAS

Busca la siguiente lista de palabras en esta sopa de letras llena de productos saludables:

COLANTAKIDS  
COLANTA  
VITAMINAS  
YOGURKID

KIPE  
PETITO  
SUPERBOOM  
FRESCOLANTA  
TWISTY

Recuerda usar  
Crema de Leche  
COLANTA® para  
acompañar  
tus sopas.



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

# Yogur Kid SORPRESA

La sorpresa  
es que siempre  
hay sorpresa  
Busca en el interior del envase  
de tu **Yogur Kid® Sorpresa**



**Colanta**<sup>®</sup>  
Sabe Más

# ¡DIVIÉRTETE COLOREANDO!

UTILIZA CRAYONES O MARCADORES





**¡DIVIÉRTETE COLOREANDO!**

UTILIZA CRAYONES O MARCADORES

## TIPS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE

- 1 La clave de una alimentación balanceada es consumir toda clase de alimentos en cantidades moderadas.
- 2 Toma leche y derivados lácteos COLANTA® porque son alta fuente de nutrientes como proteínas, calcio, fósforo, vitamina D y previenen la osteoporosis cuando seas mayor.
- 3 Toma el sol diario moderadamente y utiliza bloqueador solar.
- 4 Consume carne de cerdo, res y ternero FRIGOCOLANTA® y derivados cárnicos MONTEFRÍO® que le aportan a tu organismo nutrientes importantes como proteínas, hierro y zinc.
- 5 Toma Yogur COLANTA® con cultivos probióticos, YOGUR KID® COLANTA®, Yogur YAGUR®, Yogur FIBRA DIGESTY® deslactosado o YOGUR SLIGHT® en la mañana y/o al final del día, ya que protege el sistema digestivo
- 6 Realiza actividad física mínimo 30 minutos diarios, seis veces por semana.
- 7 Toma agua potable MONTEFRÍO®.
- 8 Lávate las manos con frecuencia para evitar enfermedades.



# ¡VIDA SALUDABLE! COLLAGE CREATIVO

Dibuja en este recuadro los alimentos que más te gustan y las actividades físicas o deportes que más disfrutas realizar.



Los niños y las niñas COLANTA KIDS® cuidamos y respetamos nuestro cuerpo, disfrutamos y comemos variados alimentos entre ellos frutas, verduras, cárnicos MONTEFRÍO® y lácteos COLANTA®, para cada día ser más fuertes, saludables, vernos y sentirnos mejor.

Escribe qué haces tú para sentirte bien y saludable y pregúntale a tus padres o profesores qué han hecho ellos para que tú seas saludable.

16

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LONCHERA?

Junto con un desayuno saludable al comenzar el día, el refrigerio y el almuerzo contribuyen al aprendizaje óptimo de los niños y niñas, al crecimiento y desarrollo, además de ayudarte a la formación de un buen hábito de alimentación saludable.

El desayuno es la comida más importante del día. Los niños que desayunan saludablemente obtienen mejores puntajes en matemáticas y lectura, el aprendizaje y memoria mejoran, participan en clase con mayor frecuencia y visitan menos la enfermería del colegio.

## ¿QUÉ PUEDE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE?

Puedes incluir en tu lonchera:

- FRESCOLANTA® de fresa, vainilla o chocolate
- SUPER BOOM® COLANTA® (yogur con cereal)
- Avena COLANTA®
- Leche Entera COLANTA®
- PETITO® COLANTA®
- Gelatina Twisty COLANTA®
- Yogur COLANTA®
- KIPE® COLANTA®
- YOGUR KID® COLANTA®
- Queso GANITAS® COLANTA®
- Melón picado, mandarina, fresa ciruela pasas o tu fruta preferida con Kumis COLANTA®.



# ¡AQUÍ TIENES ALGUNOS MENÚS PARA HACER TU LONCHERA MÁS VARIADA Y DIVERTIDA, PARA TUS DOS DESCANSOS!

## Menú 1:



PULPY®, croissant, fruta entera y Avena COLANTA®.

## Menú 2:



Agua MONTEFRÍO®, KIPE® COLANTA®, salchipapas (papas fritas y salchicha MONTEFRÍO®), fruta picada y SUPER BOOM® COLANTA®.

## Menú 3:

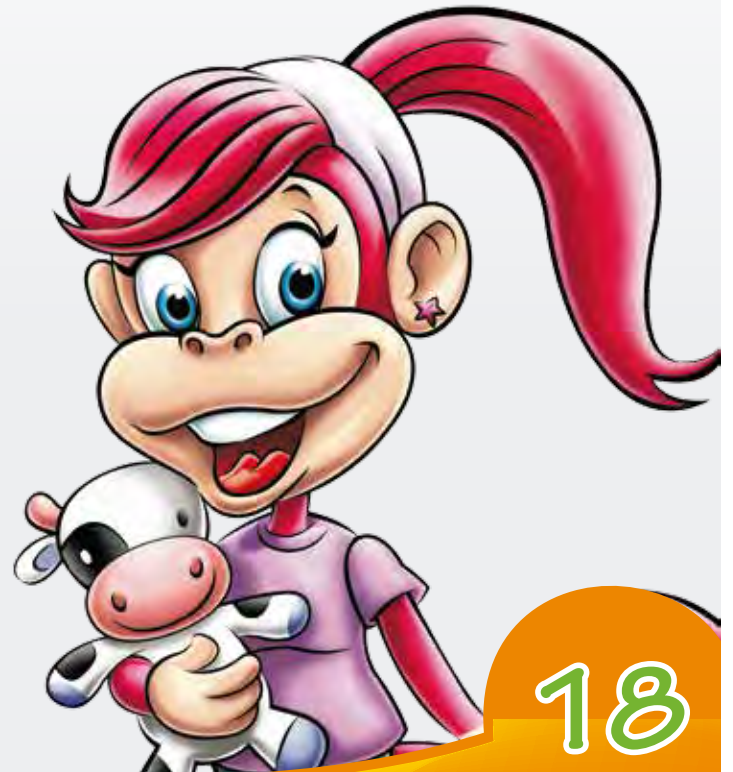


FRESCOLANTA® de fresa, vainilla o chocolate, pan con Jamón MONTEFRÍO, fruta y Yogur COLANTA®.

## Menú 4:



Ensalada de frutas, PETITO® COLANTA®, panzerotti y Yogur COLANTA®.



**Menú 5:**



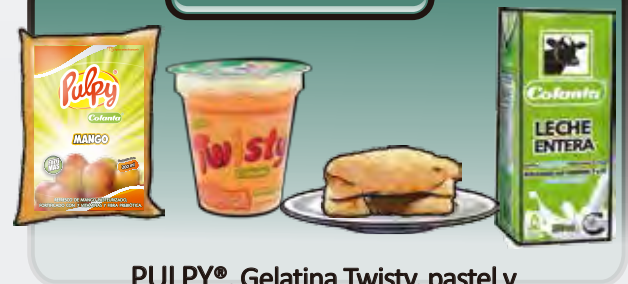
Agua MONTEFRÍO®, KIPE® COLANTA®, Kumis COLANTA®, frutas y perro caliente (pan con salchicha MONTEFRÍO®).

**Menú 6:**



PULPY®, sanduche con Jamón MONTEFRÍO® Queso Mozzarella COLANTA® y verduras, PETITO® COLANTA® y Yogur COLANTA® ®

**Menú 7:**



PULPY®, Gelatina Twisty, pastel y caja de Leche COLANTA® x 200 ml.



## ¡RECUERDA!

**Si tiene hábitos saludables puedes reducir el riesgo de padecer muchas enfermedades. Además, puedes aumentar las posibilidades de una vida más larga y saludable.**

Prepara con tus padres una lonchera nutritiva y agradable, ponle dedicación y amor madrugando un poco más para elaborarla. Cuida de ella en el colegio, aléjala del sol para que no se caliente, lávate las manos antes de comerla y al terminar, cepíllate los dientes. Ahora si puedes ir a jugar con la recarga de energía que te genera los alimentos que comiste y preparaste con tus padres con mucho amor.



## BIBLIOGRAFÍA

**Marketing nutricional, Departamento de Mercadeo, Cooperativa COLANTA. 2016**

**Ministerio de Salud e ICBF, Guías Alimentarias para la Población Colombiana, Bogotá Colombia. 2013**

**super  
BOOM**

Colanta



**Kipe**

Colanta



**yogur  
Kid**

Colanta



**Petito**

Colanta



Gelatina  
**Twisty**

Colanta



**FRESCOLANTA**

Colanta



**Ganitas**

Colanta



## DE VIAJE POR EL MUNDO DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES

¡Bienvenidos! A partir de este momento haces parte fundamental del programa COLANTA KIDS® Nutre tu mundo. Prepárate para un divertido viaje por el mundo de los alimentos saludables, donde aprenderás hábitos nutricionales para toda la vida.

En COLANTA promovemos las buenas prácticas alimenticias para ayudarte a crecer y desarrollarte adecuadamente



VIGILADO SUPERSOLIDARIA



# Colanta<sup>®</sup>

## Sabe Más

HaZ parte de nuestras aventuras en  
[www.colantakids.com](http://www.colantakids.com)



Servicio al cliente: 01 8000 94 41 41  
[www.colanta.com](http://www.colanta.com)