

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN



Porque la UNAM no se detiene...

# Videos saludables

EPISODIOS EN LÍNEA SOBRE  
ALIMENTACIÓN

PARA NIÑOS Y NIÑAS





# Enlaces divertidos y saludables



## UN MUNDO DIGITAL

Derivado de las medidas que hemos tenido que tomar para hacer frente a la pandemia de COVID-19, el uso de las tecnologías digitales se ha convertido en parte de la vida diaria y el tiempo que los niños y niñas pequeños pasan delante de una pantalla ha aumentado, ya sea por motivos educativos o de entretenimiento, ya que aún se recomienda no salir de casa.

Y a pesar de que las plataformas de video no fueron creadas para los niños y las niñas, actualmente se puede encontrar una gran cantidad de videos educativos dirigidos a ellos, y hoy más que nunca podemos sacarles provecho.

## LA SEGURIDAD ANTE TODO

No obstante, no debemos bajar la guardia y como madres, padres y/o cuidadores debemos estar muy atentos a los contenidos que nuestros pequeños ven en cualquier tipo de pantalla.

Es por lo anterior que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición, nos dimos a la tarea de buscar contenidos que promueven a través de personajes infantiles temas sobre alimentación saludable y te los presentamos a continuación:



## EPISODIOS SALUDABLES SOBRE ALIMENTACIÓN



### "PLATO DEL BIEN COMER"

*Chécate Midete Muévete*

<https://www.youtube.com/watch?v=TEgsFfZMy5c&feature=youtu.be>



### "BUENOS MODALES AL COMER"

*Little Angel Español*

[https://www.youtube.com/watch?v=ahERYs\\_96f8](https://www.youtube.com/watch?v=ahERYs_96f8)



### "LAS VERDURAS ME HACEN FUERTE Y SANO"

*Little Angel Español*

[https://www.youtube.com/watch?v=YOydnmh\\_Kms](https://www.youtube.com/watch?v=YOydnmh_Kms)



### "LAS VERDURAS TE HACEN BIEN"

*Little Angel Español*

<https://www.youtube.com/watch?v=s-gsqFOwVRQ>



### "COMIDA SANA"

*Mundo Mágico TV*

<https://www.youtube.com/watch?v=FCzjQUkrt9A>



### "COME MÁS VERDURAS"

*Little Baby Bum*

<https://www.youtube.com/watch?v=opR4eLodthY>



### "ME ENCANTA LA FRUTA"

*Little Baby Bum*

<https://www.youtube.com/watch?v=GHQ1Gx-UUyc&t=34s>



### "EL DESAYUNO"

*DOREMI*

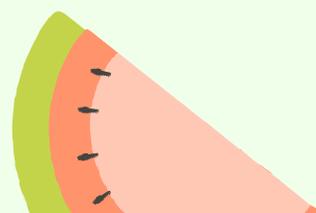
<https://www.youtube.com/watch?v=1ZrQLR2Aflw>



### "UNA MANZANA AL DÍA"

*Little Baby Bum*

<https://www.youtube.com/watch?v=bEO--saCOew>





## EPISODIOS SALUDABLES SOBRE ALIMENTACIÓN



### "PROBAR ALIMENTOS NUEVOS"

Sésamo

<https://www.youtube.com/watch?v=1ymhPZkZaal&t=338s>



### "LAS VERDURAS DIVERTIDAS"

Sésamo

<https://www.youtube.com/watch?v=L11a-v5kETs>



### "BEBER AGUA SEGURA"

Sésamo

<https://www.youtube.com/watch?v=vPNBwrSnjok>



### "MUEVE TU CUERPO"

Sésamo

[https://www.youtube.com/watch?v=ni\\_ROC68Qow](https://www.youtube.com/watch?v=ni_ROC68Qow)



### "LAVADO DE MANOS"

Sésamo

<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>



### "SOY UNA TAZA"

Toycantando

<https://www.youtube.com/watch?v=mn3TGwi9ELQ>

## POR FAVOR, MAMÁ, PAPÁ, CUIDADOR:

- Supervisa y cuida lo que los niños y niñas ven en pantalla.
- Recuerda que entre videos hay anuncios.
- Establece límites de tiempo de pantalla.
- Intercala con otro tipo de actividades.
- Configura el control parental en las plataformas de video.
- Puedes hacer una lista de reproducción con la duración que establezcas.

