FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Gobierno de Chile

EcoMercados Solidarios

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

CALENDARIO

2025

EcoMercados Solidarios

ENERO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	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			

FEBRERO

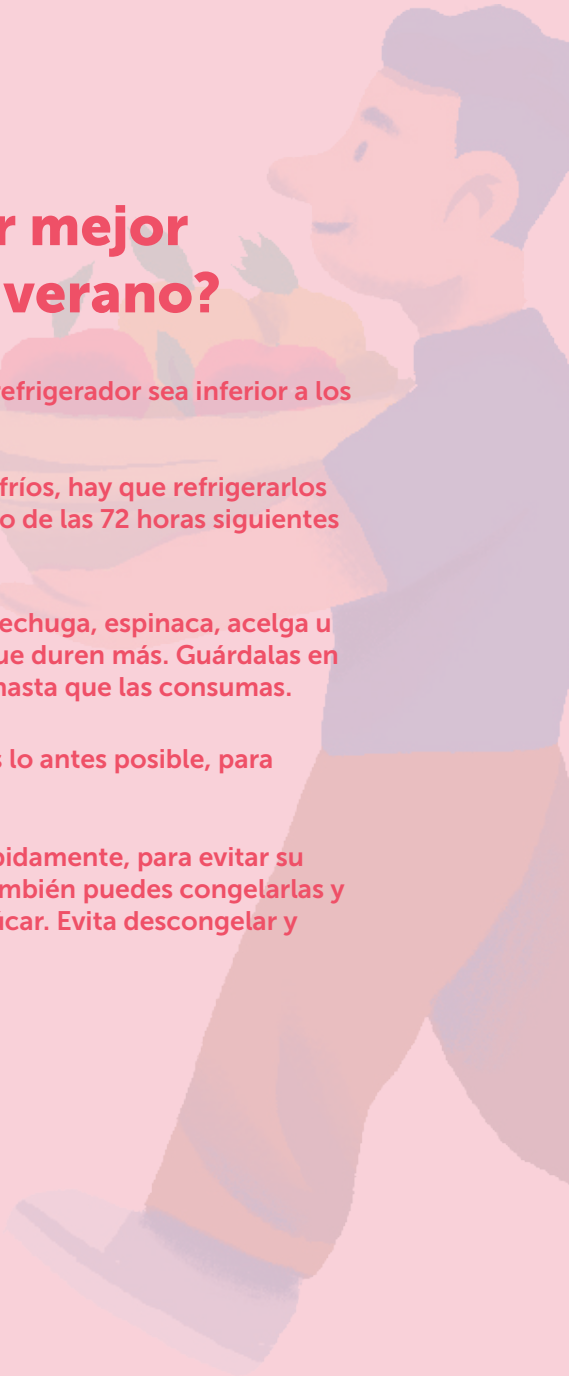
2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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		

EcoMercados Solidarios
FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

¿Cómo conservar mejor tus alimentos en verano?

- Verifica que la temperatura de tu refrigerador sea inferior a los 5°C.
- Los alimentos cocinados, una vez fríos, hay que refrigerarlos inmediatamente y consumir dentro de las 72 horas siguientes a su preparación.
- Las verduras de hoja verde como lechuga, espinaca, acelga u otras, hay que refrigerarlas para que duren más. Guárdalas en bolsas con orificios y no las laves hasta que las consumas.
- Los huevos deben ser refrigerados lo antes posible, para aumentar su vida útil.
- Las frutas hay que refrigerarlas rápidamente, para evitar su descomposición. Recuerda que también puedes congelarlas y hacer granizados naturales sin azúcar. Evita descongelar y congelar de nuevo.



MARZO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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						

ABRIL

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	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				

EcoMercados Solidarios
FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Colaciones saludables para los niños y niñas

Opción A:

Lunes	Manzana con yogurt.
Martes	Una fruta pequeña de estación.
Miercoles	Un puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales sin sal.
Jueves	Una cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías.
Viernes	½ taza de frutas mezcladas (tutti frutti).

Opción B:

Lunes	Panqueque de plátano y avena.
Martes	Un diente de marraqueta con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o añejo.
Miercoles	Una taza de verduras (palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras).
Jueves	Un yogurt más medio puñado de frutos secos.
Viernes	Sándwich de pan molde con palta, queso fresco y lechuga.

MAYO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			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	

JUNIO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						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						

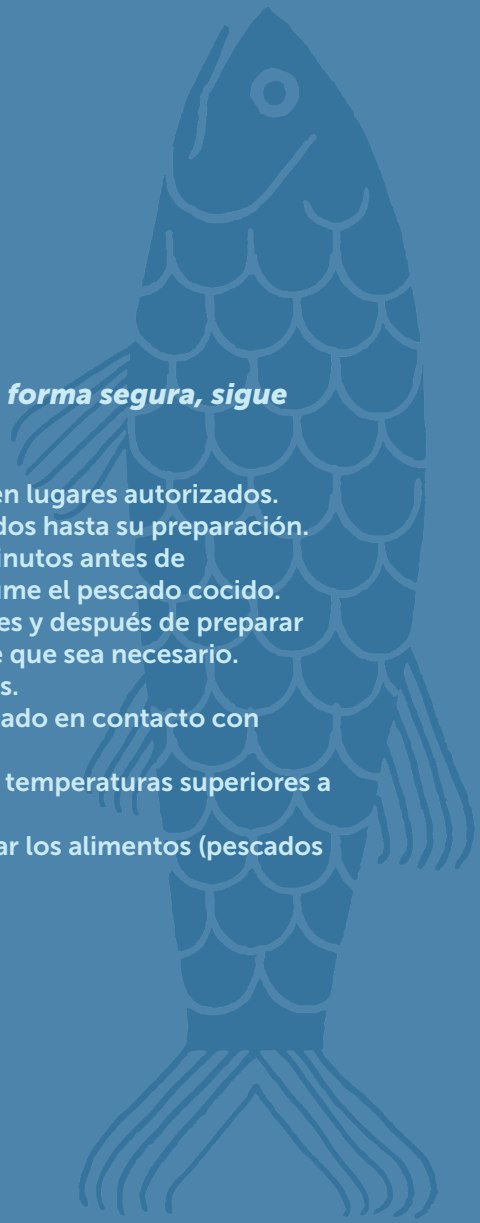
EcoMercados Solidarios

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Mayo, mes del mar

Para consumir pescados y mariscos de forma segura, sigue estas recomendaciones:

- Compra y consume pescados y mariscos en lugares autorizados.
- Mantén los pescados y mariscos refrigerados hasta su preparación.
- Hierve los mariscos al menos por cinco minutos antes de consumirlos, no basta con lavarlos. Consume el pescado cocido.
- Lava bien tus manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos, después de ir al baño y siempre que sea necesario.
- Separa los alimentos crudos de los cocidos.
- Lava superficies y utensilios que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- Si los pescados y mariscos se mantienen a temperaturas superiores a 4°C, no durarán más de dos días.
- Recuerda que limón no es capaz de cocinar los alimentos (pescados y mariscos).



JULIO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	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			

AGOSTO

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				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

EcoMercados Solidarios
FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

¡Aumentemos las defensas en invierno!

Batido súper vitamina C

¿Que necesitas?

- 2 naranjas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de jengibre
- jugo de un limón pequeño
- 250 ml de agua.

Preparación:

Pela las naranjas y las zanahorias. Luego licúa todos los ingredientes en la juguera. Consume de inmediato.

SEPTIEMBRE

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
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					

OCTUBRE

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		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		

EcoMercados Solidarios
FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Recetas con opción saludable

Anticuchos Veggies

Ingredientes:

- 4 fondos de alcachofa cocidos.
- 1 pimiento rojo grande.
- 1 pimiento verde grande.
- 1 zapallito italiano.
- 200 g de champiñones.
- 1 cebolla grande.
- 200 g de tomatitos cherry.
- Albahaca seca, sal, pimienta y aceite de oliva.

Preparación:

1. Parte en cuatro los fondos de alcachofa cocidos, (no pierdas las hojas).
2. Lava y corta los pimientos en cuadros.
3. Lava y escobilla el zapallito italiano, corta en cubos.
4. Limpia con papel absorbente los champiñones y córtalos en dos o cuatro, según su tamaño.
5. Pela y lava la cebolla, corta en cubos.
6. Lava los tomatitos cherry, córtalos por la mitad.
7. En una fuente pequeña coloca aceite de oliva, la albahaca, la pizca de sal y pimienta, mezcla bien, si gustas puedes usar solo sal y aceto balsámico. Reserva.
8. Inserta las verduras intercaladas en brochetas, colócalas al calor en la parrilla o en una fuente para el horno. Con una brocha o rama de apio puedes pincelar el aderezo reservado. Cuando se doren ya están listas.

NOVIEMBRE

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					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

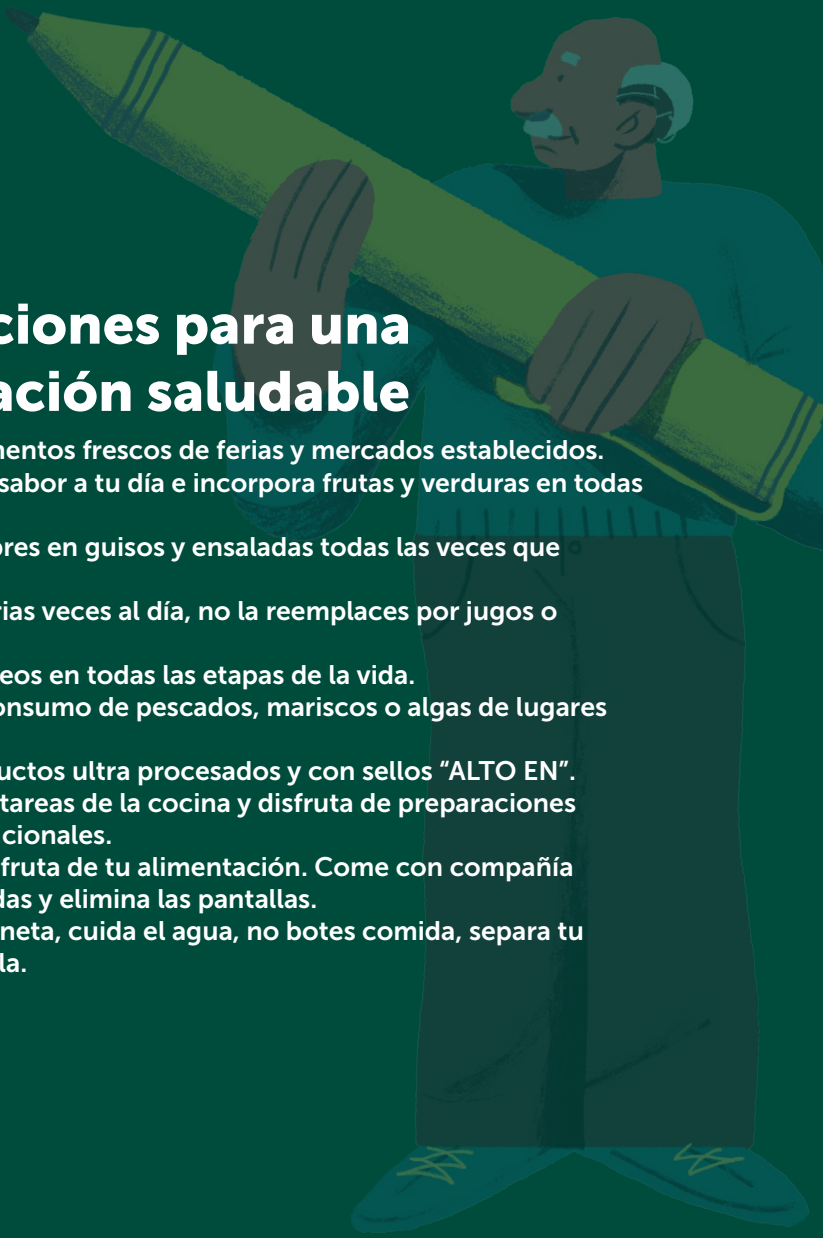
DICIEMBRE

2025

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
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				

EcoMercados Solidarios

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia



Orientaciones para una alimentación saludable

- Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos.
- Ponle color y sabor a tu día e incorpora frutas y verduras en todas tus comidas.
- Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas.
- Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas.
- Consume lácteos en todas las etapas de la vida.
- Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados.
- Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTO EN".
- Comparte las tareas de la cocina y disfruta de preparaciones nuevas o tradicionales.
- En la mesa disfruta de tu alimentación. Come con compañía mientras puedas y elimina las pantallas.
- Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla.

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Gobierno de Chile

EcoMercados Solidarios

FOSIS
Ministerio de Desarrollo Social y Familia