



**EcoMercados  
Solidarios**

FOSIS  
Ministerio de Desarrollo Social y Familia

# CALENDARIO

20  
25



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 |    |    |



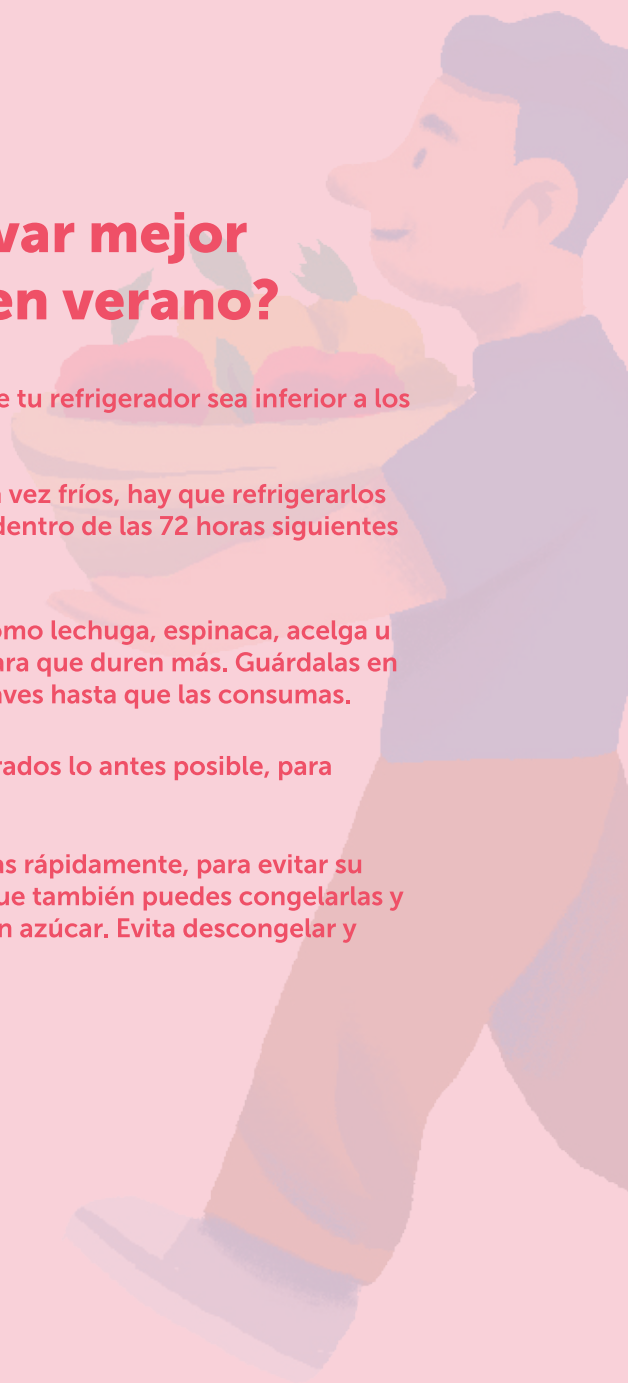


**EcoMercados  
Solidarios**

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 |    |    |    |    |

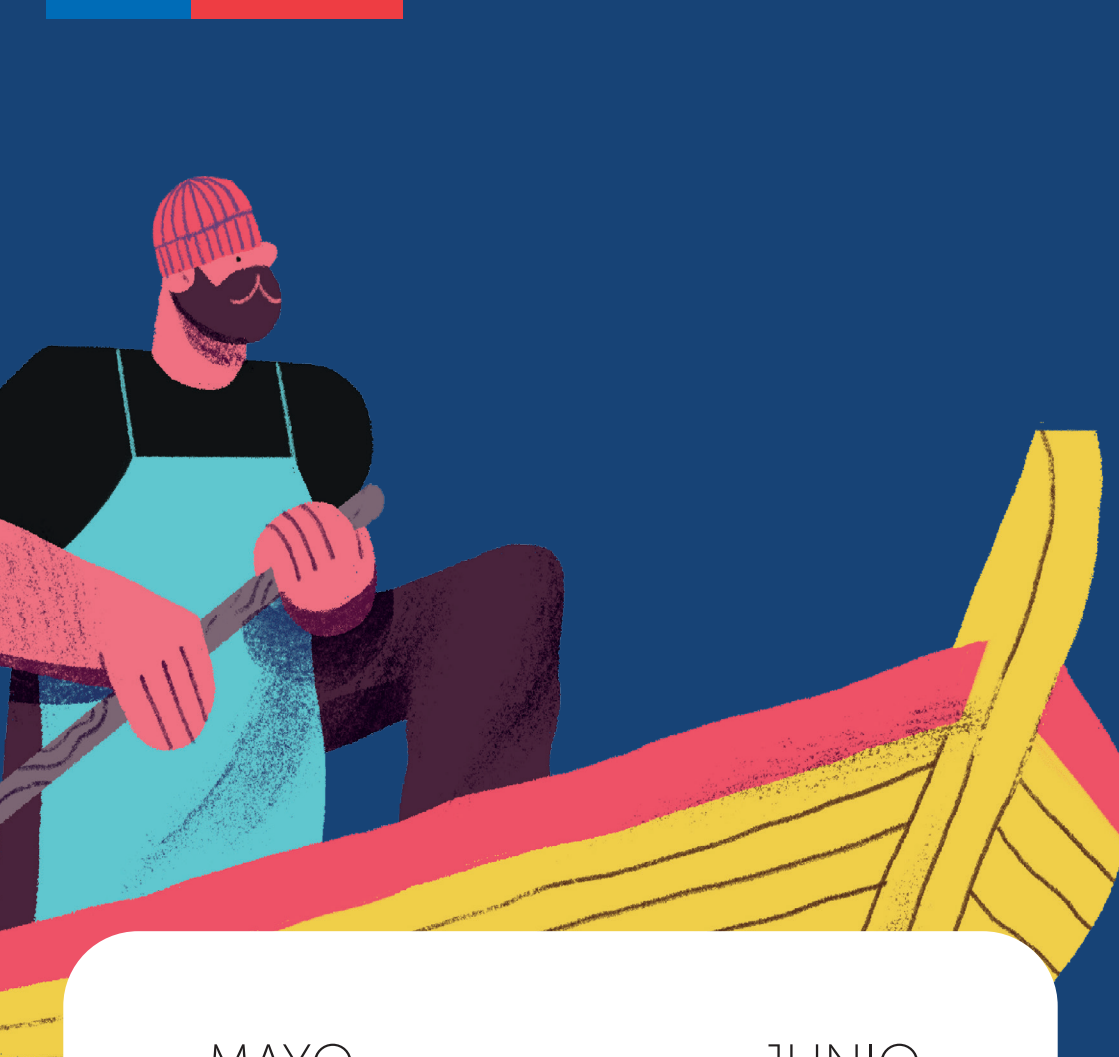
# Colaciones saludables para los niños y niñas

## 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 ajeño. |
| 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 |    |    |    |    |    |    |



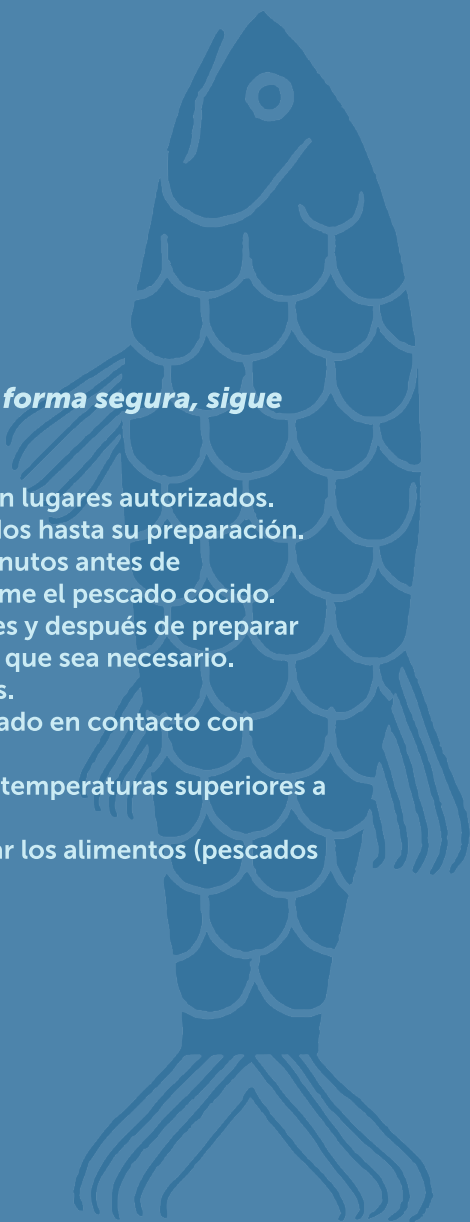
**EcoMercados  
Solidarios**

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.
- Hierva 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**

FOFIS  
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