

## ACCIONES QUE PERMITEN CONTINUAR CON HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- ▶ Consumir 4 comidas establecidas en el día: Desayuno, Almuerzo, Once, Cena y eventualmente colaciones saludables.
- ▶ Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia: ALTO EN AZUCARES – ALTO EN GRASAS SATURADAS – ALTO EN SODIO ALTO EN CALORIAS.
- ▶ Realizar las comidas en un ambiente familiar, tranquilo y de afecto.
- ▶ Reforzar higiene bucal.
- ▶ Dar alimentos de variados colores. beneficiarios del sistema público. El resultado de su Test deber ser entregado de



-  hospitaldetiltil
-  hospitaltiltil
-  hospitaltiltil



## GUÍA ANTICIPATORIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADOLESCENTE 11 A 19 AÑOS

Hospital Comunitario de Tilttil



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar un mínimo de 60 a 90 minutos diarios de actividad física y ejercicio, todos los días de la semana.

Actividades estructuradas tales como: deportes, clases de educación física y salud, talleres deportivos escolares y extra escolares, programas de actividad física y deporte escolar que existan en nuestra comunidad.

Promueve el bienestar integral.

Mejora las funciones cognitivas y motoras. Contribuye a la diversión, placer, entretención e integración social, cuando es una actividad no obligada.

Potencia la creación de hábitos saludables.

Junto a una dieta equilibrada colabora en la regulación del peso ideal.

Mejora las funciones cardiovasculares.

Disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles.

Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético, base para un crecimiento sano.

ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	1 PORCIÓN ES IGUAL A:
<b>Lácteos Descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	1 taza de leche descremada 1 yogurt bajo en calorías 1 rebanada de queso blanco 1 trozo de quesillo 3x3cm 1 lamina de queso mantecoso
<b>Pescado</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pescado
<b>Legumbres</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	1 taza de legumbres
<b>Carnes y Huevo</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	3 veces por semana	1 presa chico de pollo o pavo sin piel. 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) 1 huevo
<b>Verduras</b> Vitaminas A, C, Antioxidantes y fibra dietética.	3 porciones	Diaria	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli. 1 tomate regular ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, beterragas o zapallos.
<b>Frutas</b> Vitaminas, A, C, Antioxidantes y fibra dietética.	2 porciones	Diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo. 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza uvas o cerezas
<b>Cereales y Papas</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas.	2 porciones	Diaria	¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas. 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.
<b>Pan, galletas de agua y soda</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas.	1 porción	Diaria	½ hallulla o marraqueta. 1 rebanada de pan integral. 2 rebanadas de pan molde. 4 galletas de agua o soda.
<b>Agua</b>	1.5 – 2lt	Diaria	6-8 vasos