

ACCIONES QUE PERMITEN CONTINUAR CON HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- ▶ Proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival.
- ▶ Al ofrecer un alimento nuevo, hacerlo en pequeña cantidad y repetir esto de manera que sea aceptado.
- ▶ Reforzar higiene bucal, lo ideal es que un adulto le cepille los dientes al menor.
- ▶ Consumir 4 comidas establecidas en el día: Desayuno, Almuerzo, Once, Cena y eventualmente colaciones saludables.
- ▶ Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia.
- ▶ Realizar las comidas en un ambiente familiar, tranquilo y de afecto. Dar alimentos de variados colores.
manera personal y considerando su privacidad



www.hospitaltiltil.cl

 [hospitaldetilttil](https://www.facebook.com/hospitaldetilttil)

 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

 [hospitaltiltil](https://www.youtube.com/hospitaltiltil)



GUÍA ANTICIPATORIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL ESCOLAR 6 A 10 AÑOS

Hospital Comunitario de Tilttil



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ Realizar un mínimo de 45 a 90 minutos diarios de actividad física y deporte, todos los días de la semana.
- ▶ Fomentar que niños y niñas jueguen la mayor cantidad de tiempo posible al aire libre, idealmente después del colegio, priorizando el uso de plazas, parques y recintos públicos.
- ▶ Mejoras cognitivas.
- ▶ Junto a las funciones una dieta equilibrada colabora en la regulación del peso ideal.
- ▶ Mejora y aumenta las posibilidades motoras y coordinativas del niño/a.
- ▶ Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético, base para un crecimiento sano.
- ▶ Contribuye a la diversión, placer, entretenimiento e integración social, cuando es una actividad no obligada.
- ▶ Mejora las funciones cardiovasculares.
- ▶ Disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles.
- ▶ Potencia la creación de hábitos saludables



ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA	1 PORCIÓN ES IGUAL A:
Lácteos Descremados 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
Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	1 presa chica de pescado
Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre.	1 porción	2 veces por semana	1 taza de legumbres
Carnes y Huevo 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
Verduras 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.
Frutas 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
Cereales y Papas 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.
Pan, galletas de agua y soda 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.
Agua	1.5 – 2lt	Diaria	6-8 vasos