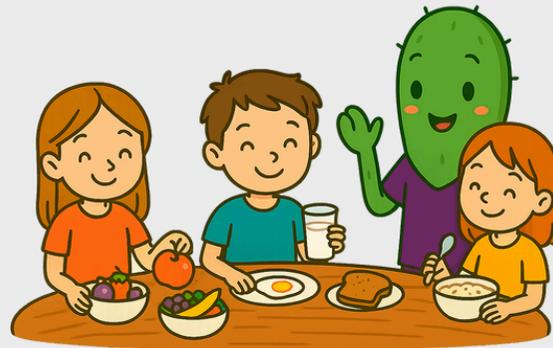


## ACCIONES QUE PERMITEN CONTINUAR CON HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- 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, lo ideal es que un adulto le cepille los dientes al menor.
- Dar alimentos de variados colores.
- Consumir 4 comidas establecidas en el día: Desayuno, Almuerzo, Once, Cena y eventualmente colaciones 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.



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

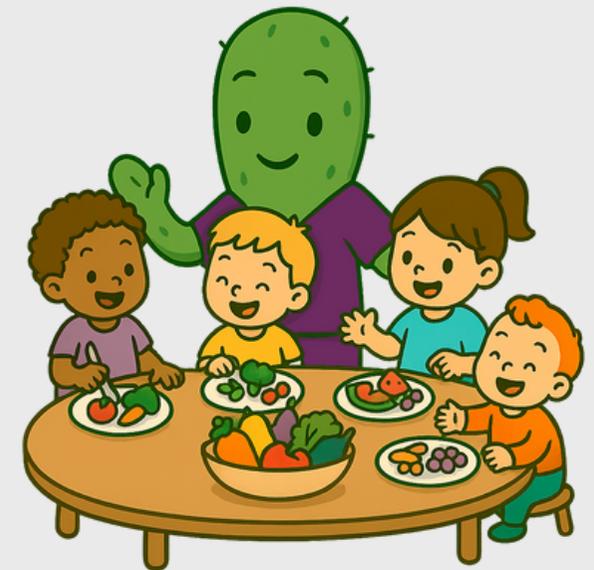
 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

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

[www.hospitaltiltil.cl](http://www.hospitaltiltil.cl)



## GUÍA ANTICIPATORIA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA DEL PREESCOLAR 1 A 5 AÑOS



# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Estimular a los niños a realizar actividad física promueve que interactúen y conozcan su entorno.



Genera diversión, placer, entretenimiento e integración social cuando es una actividad no obligada



Mejora las funciones cognitivas.



Mejora las funciones cardiovasculares.



Disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles



Potencia la creación de hábitos saludables.



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



Mejora y aumenta las funciones motoras y coordinativas del niño o niña.



Promueve el bienestar integral



Desde que los niños dan sus primeros pasos, su cuerpo les pide moverse. Saltar, correr, trepar, bailar... todo eso no es solo juego: es parte fundamental de su desarrollo.

Cuando se mueven, su corazón se fortalece, sus huesos crecen sanos, y sus músculos se desarrollan. Además, aprenden a conocer su cuerpo, a coordinarse y a relacionarse con el mundo que los rodea.

Pero eso no es todo. Al jugar activamente también descargan emociones, mejoran su ánimo y duermen mejor. Un niño que corre, juega y explora, es un niño que está creciendo no solo físicamente, sino también emocional y socialmente.

Y no se trata de inscribirlos en un gimnasio. Basta con dejar que jueguen al aire libre, que salten en la plaza, que corran detrás de una pelota o que bailen en casa con su familia. Esos momentos simples son grandes regalos para su salud.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
<b>Lácteos descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche descremada</li> <li>1 yogur bajo en calorías</li> <li>1 rebanada de queso blanco</li> <li>1 trozo de queso 3X3 cm</li> <li>1 lámina de queso mantecoso</li> </ul>
<b>Pescado</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 presa chica de pescado</li> </ul>
<b>Legumbres</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>¾ taza de legumbres</li> </ul>
<b>Carnes y huevo</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 presa chica de pollo o pavo sin piel</li> <li>1 bistec chico a la o asado (carne magra)</li> <li>1 huevo</li> </ul>
<b>Verduras</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli</li> <li>1 tomate regular</li> <li>½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos</li> </ul>
<b>Frutas</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja, manzana, pera o membrillo</li> <li>2 duraznos, kiwis o tuna</li> <li>2 damascos o ciruelas</li> <li>1 rebanada de melón</li> <li>1 taza uvas o cerezas</li> </ul>
<b>Cereales y papas</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1-2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ taza de arroz, fideos o papas cocidas</li> <li>1 taza de choclos, habas o arvejas frescas</li> </ul>
<b>Pan, galletas de agua o soda</b> Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>½ hallulla o marraqueta</li> <li>1 rebanada de pan integral</li> <li>2 rebanadas de pan molde</li> <li>4 galletas de agua o soda</li> </ul>
<b>Agua</b>	1.2-1.5 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>5-6 vasos</li> </ul>