

## CONSUMO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

- ◆ Los vegetales se recomiendan consumir diariamente, 2 a 3 porciones al día.



- ◆ Las frutas de forma natural, se recomiendan consumir diariamente, 4 porciones al día, agregar también agregar en "Colaciones".



- ◆ Los Lácteos, se recomiendan consumir diariamente 4 porciones al día. Pero ojalá sea en menor cantidad el queso amarillo, ya que es más alto con colesterol (grasas malas).



- ◆ Carnes, se recomienda consumir 2 veces a la semana los pescados, las aves 2 a 3 veces a la semana y el vacuno 1 vez a la semana. Los huevos que no sean más de 5 unidades a la semana.



- ◆ Cereales o Pan, se recomiendan diariamente 2 porciones al día.



- ◆ Aceites y grasas, encontramos el aceite de canola, vegetal, oliva, pepitas de uvas, aceitunas, paltas y frutos secos natural, sin sal. Se recomienda consumir algunos de estos productos diariamente, en sus porciones.



- ◆ Cereales y leguminosas como el arroz, fideos, papas, choclos, habas y legumbres. Se recomiendan consumir diariamente algunos de estos productos en sus porciones.



- ◆ Agua, es sumamente importante hidratarnos para que nuestro organismo esté bien y limpio. Se recomienda consumir entre 2 a 3 litros de agua al día, pero puede variar con la actividad física, la temperatura, la persona, la humedad y otros factores.



- ◆ Recomiendo cocinar las preparaciones al vapor, cocidas, horno, plancha o asado. Evitar las frituras y la sal y siempre retirar la grasa y piel.



- ◆ Recordar que una alimentación saludable siempre va acompañada con la actividad física. La Organización mundial de la Salud (OMS), recomienda en jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. Si es superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Y la actividad física diaria, debería ser aeróbica y tres veces a la semana actividad vigorosa para que refuercen los músculos y huesos.



**M. FERNANADA URREJOLA**  
**NUTRICIONISTA – AURICULOTERAPEUTA**  
**COLEGIO MANANTIAL – VIÑA DEL MAR**