Universidad de Valparaíso
Escuela de Educación Parvularia

Priscila Calderón Cordero/ Francisca Serrano Muñoz.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Que es comer sano?

Comer sano es elegir los alimentos que aportan los nutrientes y la energía necesaria para mantenernos sanos. Es aprender a equilibrar el consumo de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿Por qué una alimentación saludable es importante?

La nutrición es esencial para la salud y el desarrollo. En personas de todas las edades, una mejor alimentación refuerza el sistema inmunológico, fortaleciendo la salud y aumentando la productividad.

Preparen alimentos con menos sal y retiren el salero de la mesa.

Si quieren tener un peso saludable, eviten el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

Cuiden su corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

Coman 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

Para fortalecer sus huesos, consuman 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

Consuman legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.

Para mantenerse hidratados, tomen 6 a 8 vasos de agua al día.

Alimentación del niño/a, recomendación;

Desayuno: Consumir 1 lácteo de preferencia de bajo contenido graso, 1 porción de cereal o pan y eventualmente 1 fruta.

Almuerzo y Cena: idealmente debe ser 1/2 verduras, 1/4 de carbohidratos y 1/4 de proteínas más 1 porción de frutas como postre, y para beber agua.

Once: 1 lacteo de bajo contenido graso más 1 porción de pan.

POTENCIANDO AMBIENTES SALUDABLES

¿QUE SON LOS AMBIENTES SALUDABLES?

Es el contexto o entorno en donde nos relacionamos, el cual busca favorecer un buen estado de salud, desde un enfoque; biologico, psicologico, emocional, social y espiritual encontrando un equilibrio.

ACTIVIDAD FISICA

¿Que es la actividad fisica?

Es un conjunto de movimientos que pueden formar parte de las actividades cotidianas: caminar, realizar tareas domésticas o bailar.

¿Por qué es importante la actividad fisica?

Porque reduce el riesgo de enfermedades al corazón y accidentes cerebrovasculares, de diabetes tipo II, de tener hipertensión y de depresión, y también de cánceres como el de colon o mama.
Además, haciendo deporte se consume la energía que nos dan los alimentos, y así se consigue un mejor equilibrio energético y control del peso.

El niño se desplaza y juega según sus intereses y necesidades.

Pasen menos tiempo frente al celular o la tele y caminen a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

Favorecer el juego libre y activo a lo menos tres veces al día con sus pares.

Motivar la participación del niño/a en actividades como correr, saltar, lanzar, atrapar, etc.

Se sugiere ofrecer juguetes que fomenten el movimiento, por ejemplo, cuerdas, aros, balones de fútbol, discos voladores, arcos, saltarinas etc.

En esta etapa los modelos son muy significativos por lo tanto si el niño acompaña a su familia y los observa en prácticas deportivas, seguramente se sentirá motivado a desarrollar las mismas actividades.

Favorecer la participación en el hogar como trabajar en el jardín, jugar activamente con la familia, en el patio, ayudar a ordenar, participar en las labores domésticas, etc.