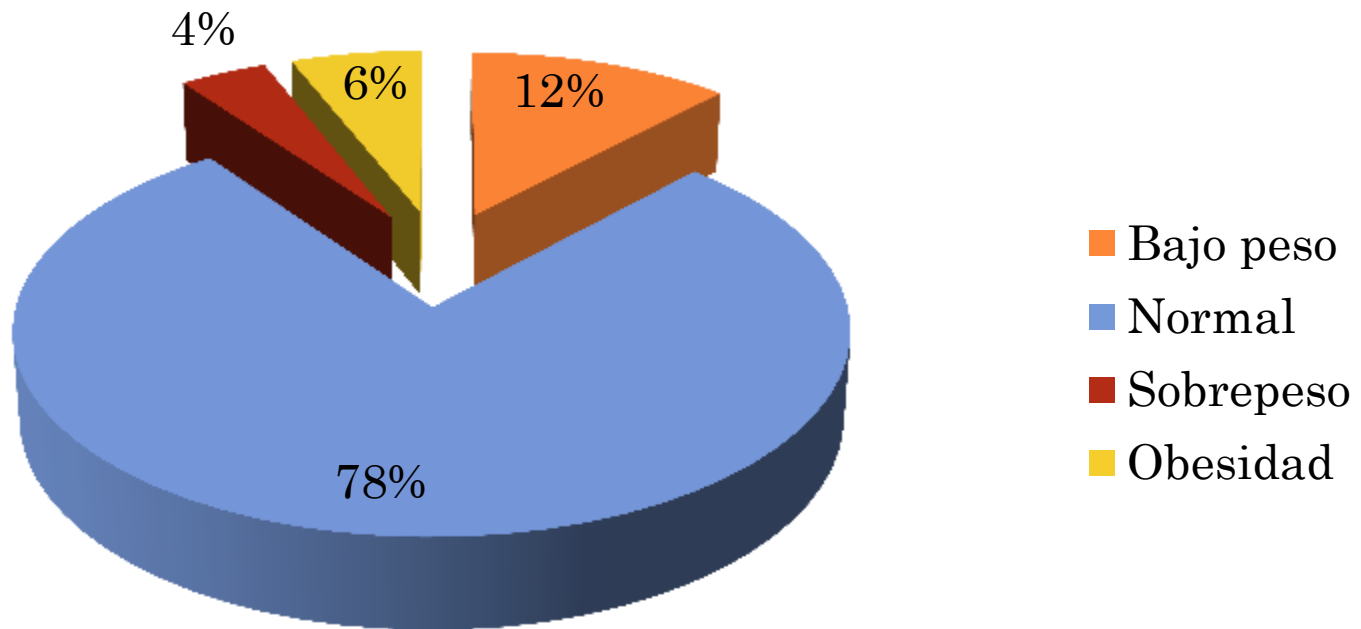


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alejandra Vargas
Nutricionista

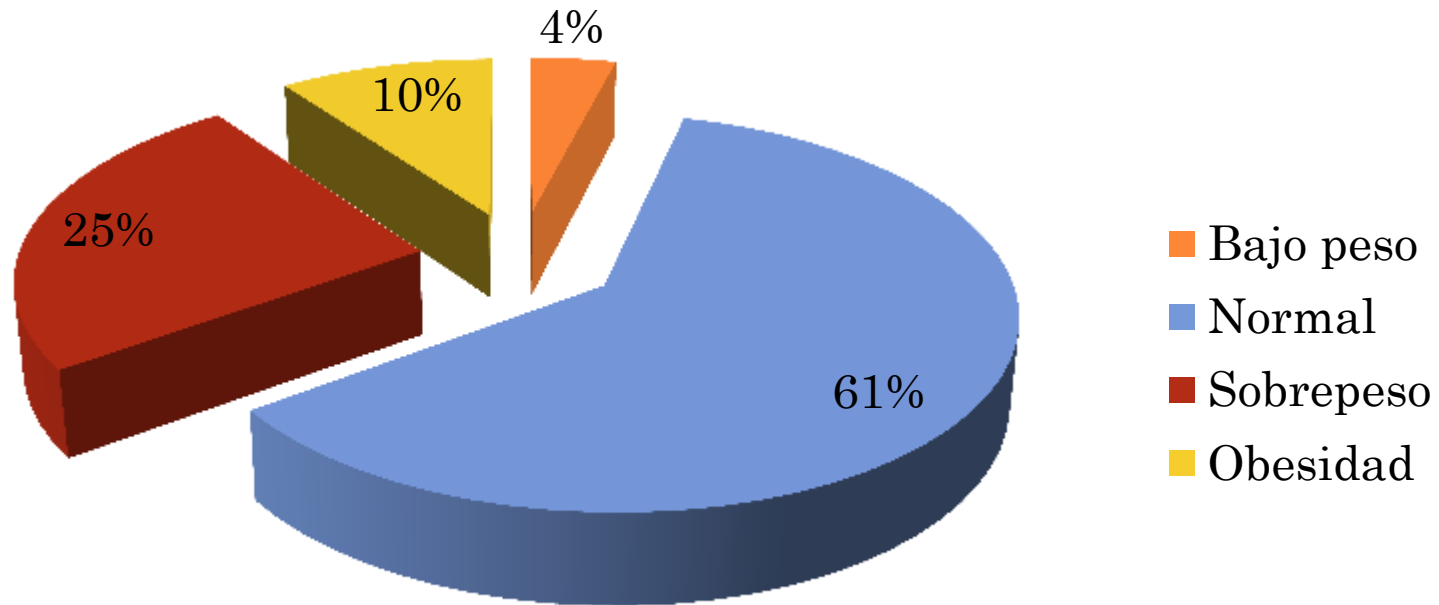
ESTADO NUTRICIONAL PREKINDER

Clasificación Nutricional



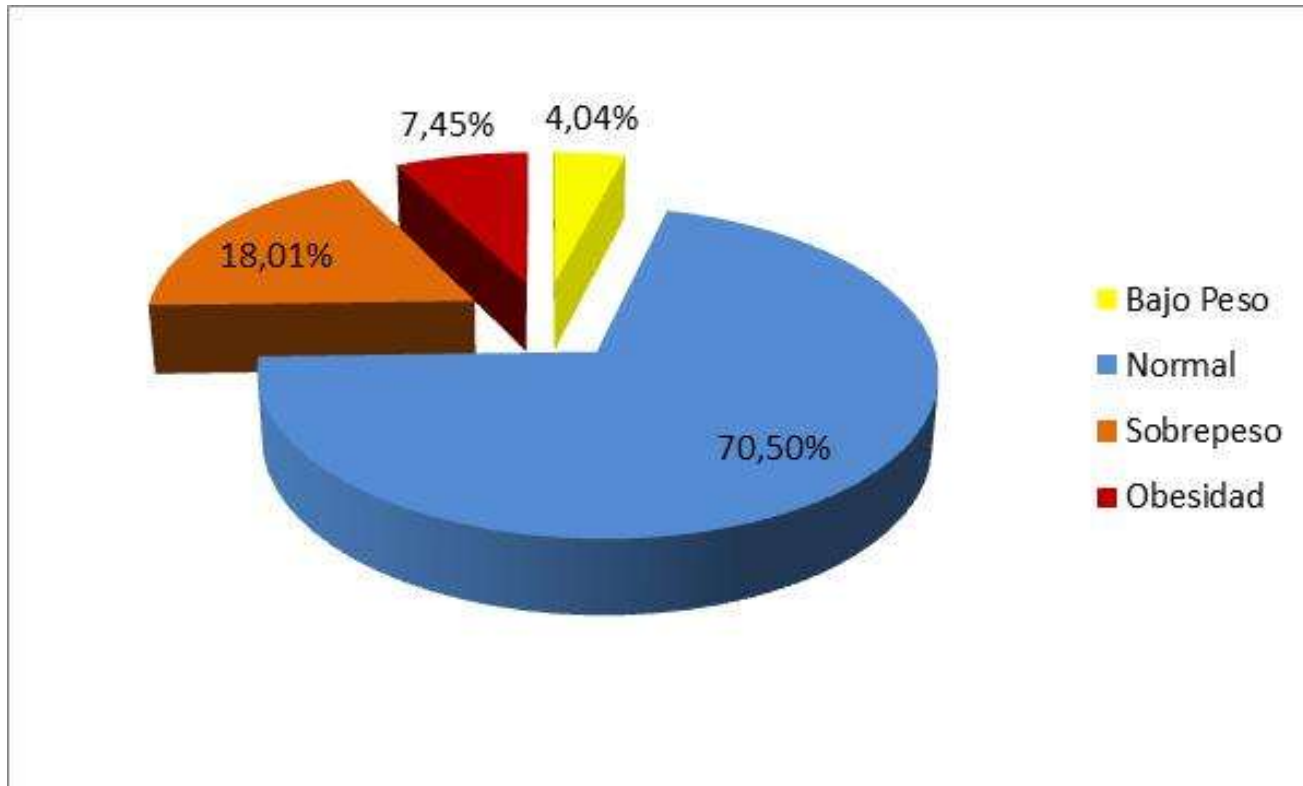
ESTADO NUTRICIONAL KINDER

Clasificación Nutricional



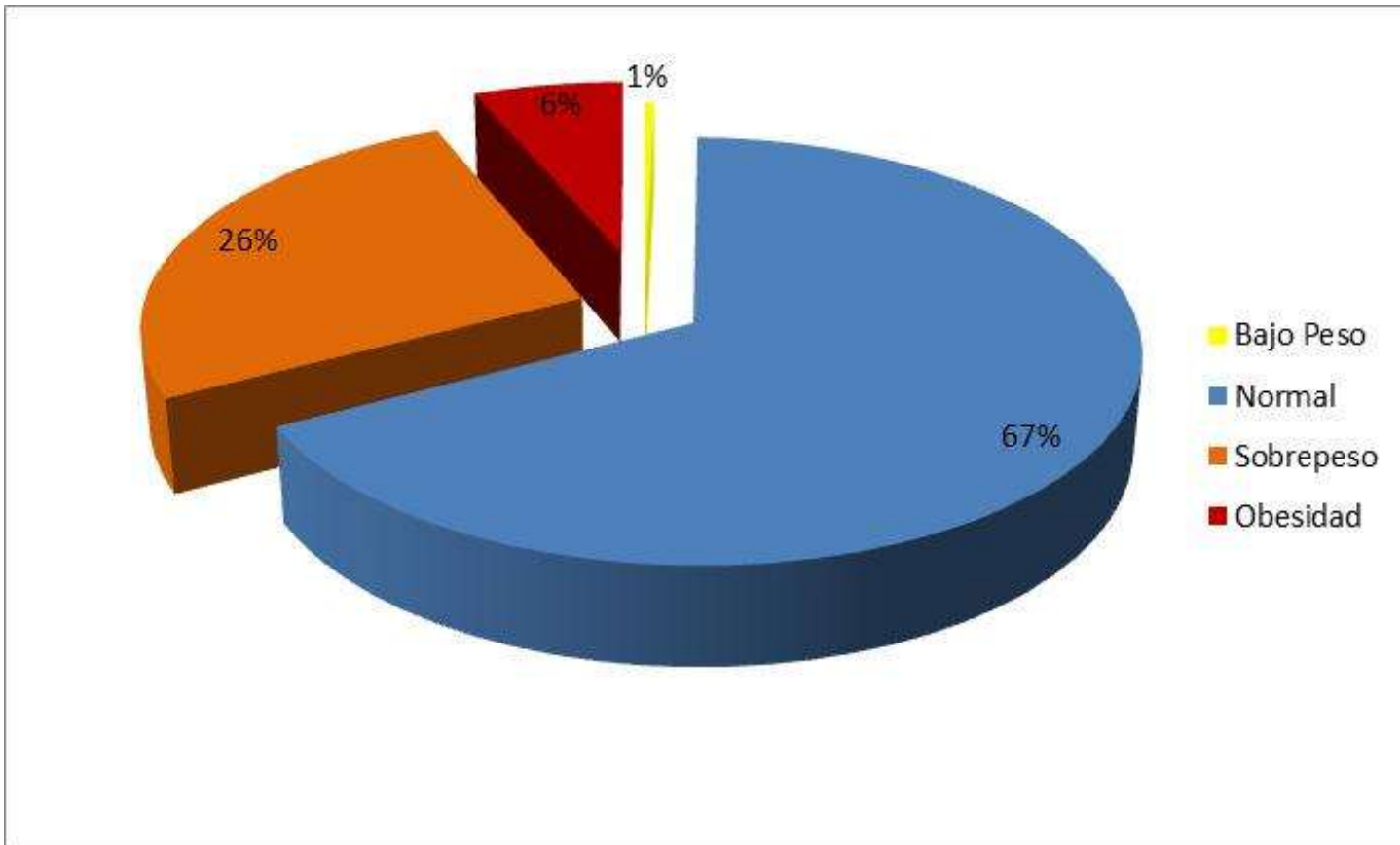
ESTADO NUTRICIONAL PRIMER CICLO BÁSICO

Clasificación Nutricional (1° A 4°)



ESTADO NUTRICIONAL SEGUNDO CICLO BÁSICO

Clasificación Nutricional (5° A 8°)



ESTADO NUTRICIONAL COLEGIO THE ENGLISH INSTITUTE

Clasificación Nutricional



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

○ Lácteos

Preferir lácteos bajos en grasa

Darle tres porciones de lácteos al día.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN



- **Verduras**

Promover el consumo de dos platos chicos crudas o cocidas al día.

- **Frutas**

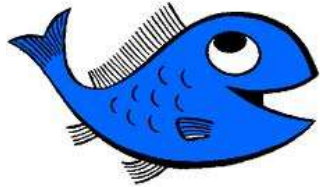
Acostumbrar al niño a comer tres frutas distintas al día.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

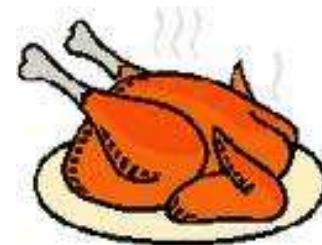
- **Pescado**

Incorporar dos veces a la semana, de preferencia jurel, atún y salmón.



- **Pollo, pavo o carnes bajas en grasa**

Planificar dos veces a la semana.



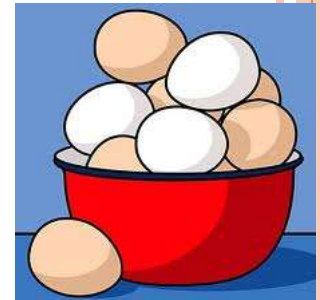
GUÍA DE ALIMENTACIÓN

- **Legumbres**

Incentivar su consumo dos veces a la semana

- **Huevo**

Dar desde media a una unidad, dos a tres veces a la semana.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

- **Cereales, pastas o papas**

Preferir sólo cuatro a cinco veces por semana

- **Pan**

Dar media unidad diaria a las niñas y una unidad a los niños.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

- **Aceite**

Cocinar con poca cantidad y aliñar las ensaladas con aceite de oliva, canola o nutraomega.

- **Azúcar**

Desincentivar su consumo.

Sólo cuatro cucharaditas como máximo.



EJEMPLO DE MINUTA DIARIA

- **Desayuno:** 1 taza de leche con te + 1 pan con ½ palta
- **Colación:** 1 paquete de galletas mini
- **Almuerzo:** 1 ensalada de choclo con arvejas + un plato grande de tallarines con salsa boloñesa + 1 plátano con miel de palma
- **Once:** 1 taza de leche + barra de cereal
- **Cena:** hamburguesa con papas fritas + 1 manzana



EJEMPLO DE MINUTA DIARIA

- **Desayuno:** 1 taza de leche descremada con $\frac{1}{2}$ taza de cereales + 1 fruta picada
- **Colación:** 1 yogurt
- **Almuerzo:** 1 ensalada de lechuga con tomate + una presa pequeña de pescado con $\frac{3}{4}$ taza de puré + $\frac{1}{2}$ taza de frutillas
- **Once:** 1 taza de leche descremada
- **Cena:** Guiso de espinaca con huevo, media taza de arroz + 1 brocheta de fruta



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Dar comida cada cuatro horas
- Horarios de alimentación fijos y es fundamental que se integre al horario de comida familiar.
- Asegurar que los niños completen 1,5 litros de líquidos en el día, incluyendo la leche.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Evitar las frituras, preferir las preparaciones al horno, a la plancha o cocidas.
- Leer las etiquetas de los alimentos y elegir los bajos en grasa, azúcar y sal.
- No premiar a los niños con comida.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 rebanada	
Porciones por recipiente 22	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de la Grasa 10
% del valor nutricional diario*	
Grasa total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 1g	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol

La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día

Pan de trigo entero



ACTIVIDAD FÍSICA

Para aprender, compartir, tener amigos, descubrir y divertirse, permita que el niño (a) pueda:

- Jugar en vez de ver televisión
- Jugar con balón, aros o cuerdas y todo lo que no haga daño.
- Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio.



ACTIVIDAD FÍSICA

- Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza y en compañía familiar.
- Enseñarle juegos de la niñez como la pinta, naciones, tambo, la escondida, entre otros.
- Andar en bicicleta, en autito a pedales, patines y en todo lo que pueda pedalear, traccionar y empujar.
- Jugar con objetos grandes y pequeños, de distintos colores, que le permitan mover su cuerpo, brazos y pies.



BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Mantener el peso
- Disminuir la ansiedad
- Mejorar la calidad del sueño
- Prevenir enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión
- Mejorar conocimiento de sus propias habilidades
- Mejorar la Autoestima



BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Crear hábitos de juego y recreación
- Estimular lazos afectivos con sus pares
- Promover lazos familiares, generando comunicación en momentos de entretenimiento saludable.



