## GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL

# **ESCOLAR**



En esta etapa de tu vida te encuentras en un período de rápido crec<mark>imiento y desarrollo. Tu</mark> alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitas para verte y sentirte bien.

6720

A continuación te presentamos un plan de alimentación saludable:

			·O'
ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD	
<b>Lácteos</b> (sin azúcar)	Diaria	<b>3</b> ur	nidades
Verduras	Diaria	21	olatos
Frutas	Diaria	<b>ॐ 🍐 ∕</b> 3 ur	nidades
Pescado	2 veces por semana	1 pre	sa chica
<b>Pollo, pavo o carnes</b> (sin grasa)	2 veces por semana	1 pre	sa chica
Legumbres	2 veces por semana	1 pla	to chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	<u> </u>	ınidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	1 pla	ato chico
Panes	Diaria	2 unidades	∥ ∥ 1 1/2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	<u> </u>	cdtas
The second	APORTE CALÓRICO APROXIMADO	1.700	1.500

#### **SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS**

#### Desayuno

- •1 taza de leche.
- Pan con palta o huevo. •1 fruta chica.

#### Almuerzo

- 1 plato de ensalada.
- •1 plato de porotos con tallarines.
  - •1 narania.

#### Once

- •1 taza de leche. Pan con gueso.
- •1 trozo de tortilla de verduras con arroz.
  - •1 fruta.

Cena

## CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día, lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 5 a 6 vasos de agua al día.

#### SUGERENCIAS DE COLACIÓN



caja de leche sin azúcar







# Consejos si realizas actividad física

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele. Recuerda que para crecer, mantener tu peso y sentirte bien, necesitas una hora diaria de juegos activos.

### Ejemplos de actividad física que puedes realizar diariamente

- Juegos de fuerza como: tracciones, trepas, saltos, etc. Para tener huesos y músculos más fuertes.
- Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, skate, patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- Juegos de destrezas y habilidades con: balones, cuerdas, bastones y neumáticos.
- Juega con tus padres, amigos y amigas.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Olivares S, Zacarías I, González CG