

#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años

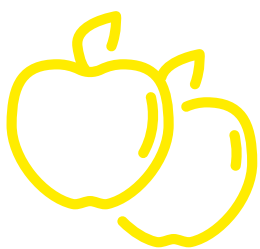
APRENDAMOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Solemos escuchar sobre su importancia para un mejor crecimiento y desarrollo durante la niñez pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de “alimentación saludable”?



Una **alimentación saludable** consiste en combinar alimentos de forma equilibrada, de modo de satisfacer las necesidades nutricionales para un correcto crecimiento y desarrollo.

Cada persona necesita de diversos nutrientes y energía, por ello es muy importante la variedad, inclusión y selección de los alimentos que consumimos para así lograr una alimentación sana, suficiente en cantidad y calidad, equilibrada y placentera.



ALIMENTACIÓN *saludable*

La alimentación es un **proceso voluntario y consciente** que consiste en tomar alimentos de nuestro entorno y proporcionarlos al organismo mediante un conjunto de acciones como la selección, la cocción y su ingestión.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el alimento es todo **“producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de**



nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo”.

Ese proceso está mediado por una serie de factores externos como lo son las costumbres, las creencias culturales y religiosas, la accesibilidad a determinados alimentos, y los recursos económicos, sociales y culturales.

Los alimentos **nos proporcionan la energía necesaria para realizar las funciones corporales básicas** como respirar, mantener la temperatura corporal, la circulación de la sangre o la digestión. A la vez, son indispensables para un desarrollo saludable y para fortalecer la resistencia a las enfermedades.

En este sentido, la educación cumple un rol fundamental, ya que puede brindarnos conocimientos y actitudes que ayuden a tomar mejores decisiones sobre nuestra alimentación y a crear buenos hábitos.



La importancia de la alimentación



NUTRICIÓN VS. ALIMENTACIÓN *¿Cuál es la diferencia?*

Mientras que la **alimentación** es un proceso voluntario y consciente, la **nutrición** es un conjunto de procesos fisiológicos, involuntarios e inconscientes que se inician con la masticación y que permiten al organismo recibir, transformar y utilizar los nutrientes que contienen los alimentos.



De 4 a 8 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

Se entregan tarjetas con dibujos de diversas comidas. Se debate y el educador ayuda a los niños y niñas a formular por qué algunos alimentos son más saludables y nos aportan más nutrientes a nuestro organismo que otros.

Es importante aclarar que no existen alimentos "prohibidos" sino que es necesario que aprendamos a proporcionarlos equilibradamente en nuestras comidas, de forma variada, suficiente y placentera. Además, podemos pensar en que existen otros factores como el tamaño de la porción que elijamos, la forma de cocción, la cantidad de sal y azúcar agregada y la combinación con otros alimentos. Por ejemplo, pensemos ¿con qué podemos combinar un alimento que no nos gusta tanto? O ¿podemos cocinarlo con otra forma de cocción para que sea más saludable?



CONTENIDOS RELACIONADOS

Te invitamos a ver algunas recetas simples y saludables para desayunos, almuerzos, meriendas y cenas, ideales para cocinar con niños y niñas.

¡Podés verlas y descargarlas libremente!

<https://contenidos.fundacionarcor.org/recetas-para-alimentacion-saludable>

