

#alimentaciónsaludable



Entre 9 y 13 años

# LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

Son un instrumento educativo sobre hábitos alimentarios a fin de promover un estilo de vida saludable. Descubramos un poco más acerca de estas recomendaciones.



Las guías alimentarias son **recomendaciones que ofrece un país** para su población y tienen el objetivo de promover una alimentación completa saludable, variada y culturalmente aceptable **para una vida más sana.**

# GUÍAS

## *alimentarias*



Estas herramientas educativas adaptan conocimientos científicos sobre cuáles son los **requerimientos nutricionales** y la **composición de los alimentos** para una alimentación saludable.

Las guías se elaboran utilizando mensajes sencillos y prácticos y representaciones gráficas, que buscan promocionar hábitos y prácticas que puedan conjugar las costumbres locales con **un estilo de vida más saludable**. Y, de ese modo, evitar conductas alimentarias erróneas y mejorar la cultura alimentaria de la población.

Asimismo, se realizan en función de las directrices y las recomendaciones de la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)** y la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, tomando en cuenta los hábitos alimentarios de cada país.

*¡Las guías y su representación varían según cada país!*



## MENSAJES

*más frecuentes*

- ✓ Comer muchas hortalizas y frutas frescas todos los días.
- ✓ Vigilar el consumo de grasas.
- ✓ Reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar.
- ✓ Disminuir el consumo de sodio (sal).
- ✓ Beber agua regularmente.
- ✓ Hacer ejercicio físico a diario, al menos 30 minutos por día.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador propone que cada alumno y alumna realice su propia línea de tiempo de alimentos. Se puede incluir una imagen de referencia marcando: nacimiento, 6 meses, 2 años, 6 años y actualidad. Cada etapa debe estar señalada con algunas orientaciones alimentarias como: leche materna en el intervalo entre nacimiento/6 meses, o zapallo, banana, manzana, arroz, en el intervalo de los 6 meses/2 años, por ejemplo.

Para ello deben conversar con la mamá, el papá o algún otro adulto de la familia, para conocer qué comían en las diferentes etapas de su vida; cuáles eran los alimentos preferidos en cada una, aquellos que siempre están presentes en sus comidas, y toda la información que consideren importante para completar la línea de tiempo.

Luego, se puede compartir en clase e identificar y conversar sobre los alimentos que aparecen con mayor y menor presencia en relación con el plato de alimentos.

A COMER SALUDABLE TAMBIÉN SE APRENDE



## CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/+informacion/comerSaludable.html>