


#alimentaciónsaludable

Entre 4 y 8 años


# ORIENTACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Conozcamos las principales recomendaciones que sugieren las guías alimentarias para una vida más saludable.

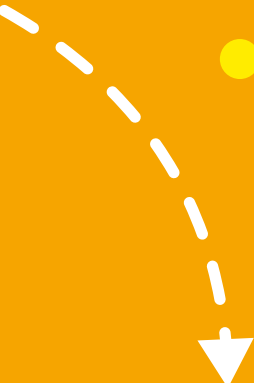


Las guías alimentarias en general contienen orientaciones relacionadas con la **promoción de una alimentación variada, con mucha presencia de vegetales, frutas y agua.**

# PRINCIPALES RECOMENDACIONES



Si bien cada país tiene sus recomendaciones específicas, el propósito de las guías es el mismo: **educar a la población y guiar las políticas nacionales** de alimentación y nutrición así como a la industria de alimentos. Son una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, a la vez que toman en consideración los **factores sociales, económicos y culturales así como el ambiente físico y biológico.**



Los mensajes que se repiten con mayor frecuencia están relacionados con la promoción del consumo de una **alimentación variada, el aumento en el consumo de vegetales, frutas y agua;** así como el **fomento de la**



**actividad física.** En muchos de los países se mencionan entre los objetivos la **prevención de la obesidad y las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.**

Además, existe un amplio consenso sobre la importancia de **moderar el consumo de grasas, sal, azúcares y alcohol.**

En cuanto a cantidad y porciones, únicamente **una cuarta parte de los países incluyen mensajes que indican cantidades exactas;** estos son los relacionados con consumir cinco porciones de vegetales y frutas al día, beber de seis a ocho vasos de agua diariamente y realizar 30 minutos de actividad física al día.

←  
*Orientaciones para una vida saludable.*



# GUÍAS ALIMENTARIAS por región

Podés acceder al listado completo de países con sus correspondientes guías alimentarias a través del siguiente link:

<http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/es/>



Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador entrega a los alumnos y alumnas una imagen que contenga una gran variedad de alimentos de todos los grupos.

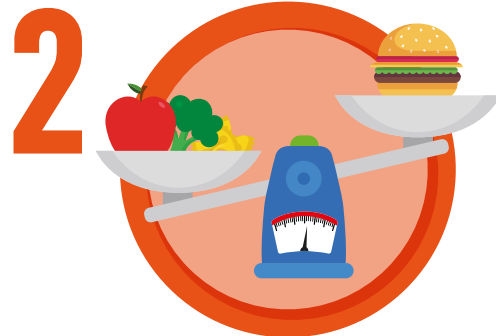
Luego de entregar a los alumnos y alumnas les pedirá que **coloreen aquellos alimentos que consumen habitualmente en un día**. Luego, de forma grupal reflexionar qué alimentos fueron coloreados en la mayoría de los alumnos y alumnas, cuáles son los más saludables y cuáles deberían consumirse en mayor o menor medida a partir de las recomendaciones de las guías alimentarias.

# MENSAJES MÁS FRECUENTES

## PARA UNA VIDA SALUDABLE



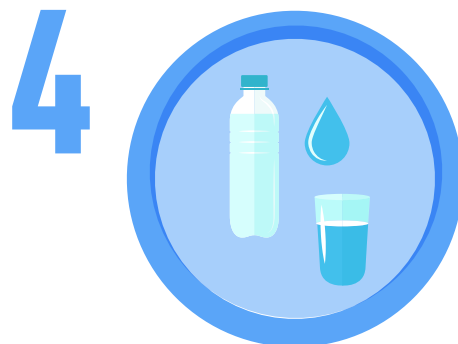
Comer muchas hortalizas y frutas frescas todos los días.



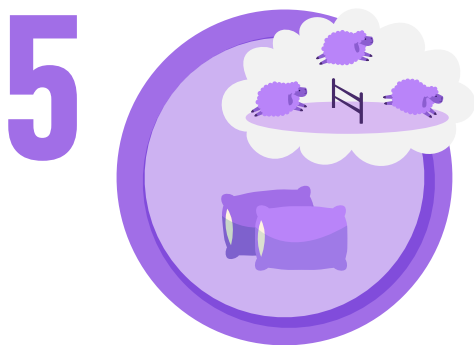
Vigilar el consumo de grasas.



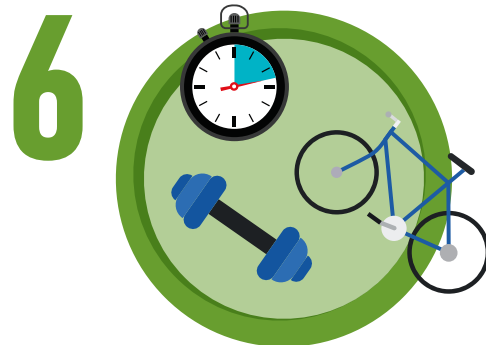
Disminuir el consumo de sodio (sal).



Beber agua regularmente.



Descansar bien.



Hacer ejercicio físico a diario.

Acercándonos a una  
*Alimentación  
Saludable*

## CONTENIDOS RELACIONADOS

En nuestro Canal de Youtube podrás encontrar numerosas recetas muy simples y fáciles para hacer con niños y niñas. Hoy te compartimos el video sobre cómo hacer **Pan integral con mix de semillas**, una idea nutritiva y saludable para acompañar desayunos o meriendas.

<https://youtu.be/ckecSlKo6f8>