


#alimentaciónsaludable

Entre 9 y 13 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.

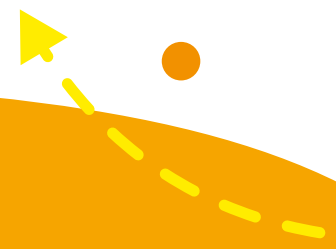


GUÍAS ALIMENTARIAS

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 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador invita a los alumnos y alumnas a **describir cuáles son las porciones de alimentos que habitualmente forman su plato de comida**, en diferentes situaciones, un día tradicional o fin de semana.

Para ello, primero realizan una exposición dialogada, en la que comparten e intercambian sus experiencias y luego cada uno dibuja un plato en el cuaderno que ilustre la cantidad de alimentos, teniendo en cuenta los distintos grupos de alimentos.

Posteriormente le enseña el cuadro con las porciones diarias de cada grupo de alimentos y una forma sencilla de reconocer las porciones de cada uno: el tamaño de la palma de la mano indica la porción de **carne** adecuada, el largo y ancho de los dedos índice y mayor la porción de **quesos**, la mano abierta en forma de cuenco la porción de **frutas y verduras**, el tamaño del puño para **pastas, arroz, pan y papa**, y la punta del dedo índice para las **grasas y azúcares**.

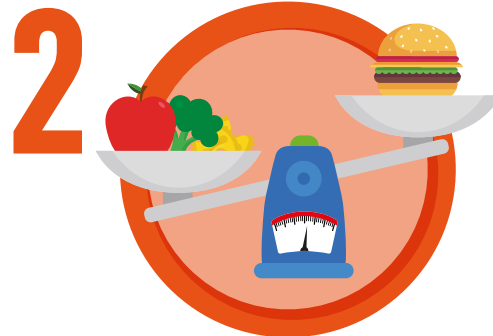
Pueden realizar en el pizarrón el dibujo de cada una de esas medidas caseras y reconocer cada una en sus manos.

MENSAJES MÁS FRECUENTES

PARA UNA VIDA SALUDABLE



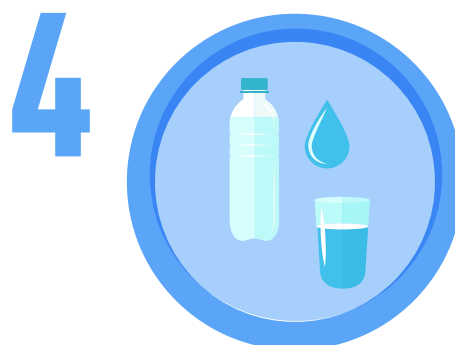
Comer muchas hortalizas y frutas frescas todos los días.



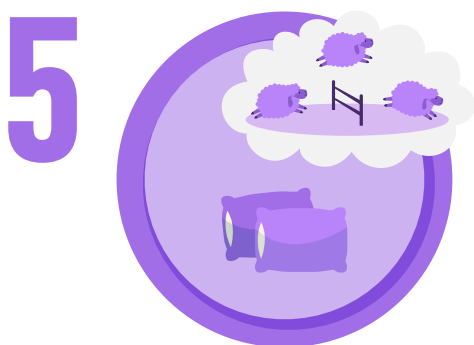
Vigilar el consumo de grasas.



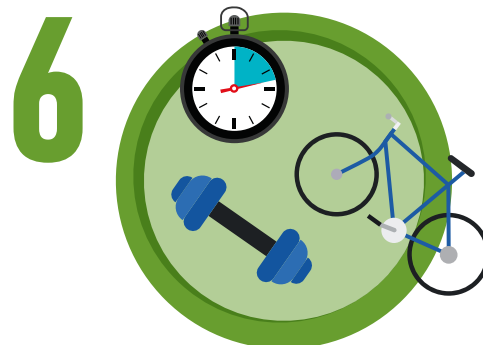
Disminuir el consumo de sodio (sal).



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>