ALIMENTEMOS
UN MEJOR APRENDIZAJE

APOYEMOS EL RENDIMIENTO ESCOLAR CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

TAN SALUDABLE COMO APRENDER

PRIMERO QUE TODO, ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que incluye y alterna, una variedad de alimentos como: verduras, legumbres, frutas, lácteos, pescados, carnes sin grasa y cereales integrales como avena, fideos, arroz y agua.

IMPORTANTE

Todos los expertos en nutrición recomiendan consumir

3 VERDURAS Y 2 FRUTAS, TODOS LOS DÍAS.

¿PUEDE INFLUIR LA ALIMENTACIÓN EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR?

Sí, se ha demostrado que las personas que se alimentan en forma saludable tienen mejor rendimiento y obtienen mejores calificaciones. Lo que ayudará no solo a rendir en los estudios, sino también a continuar desarrollando todos los intereses de cada niño y niña.

NIÑ@S MÁS ACTIVOS, NIÑ@S MÁS FELICES

¿CÓMO CONTRIBUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR?

¡Tiene una gran importancia! Hacer ejercicio regularmente, mejora la capacidad de memoria y aprendizaje. A tu hijo o hija le irá mejor en la escuela y se sentirá feliz.

Motívalo a que realice actividad física moderada a vigorosa, al menos,

1 HORA AL DÍA.

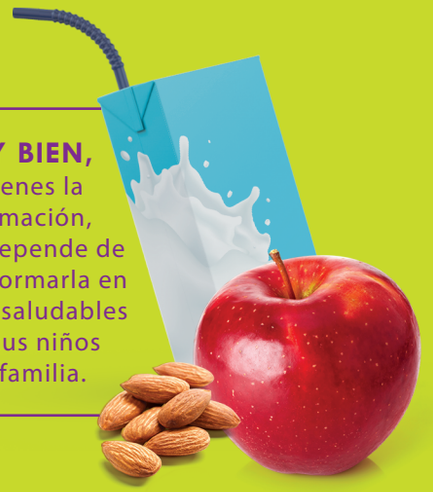
Te recomendamos aprovechar todas las instancias en las que pueda realizar ejercicio físico y reducir el tiempo frente a las pantallas (TV, celular u otro dispositivo).

PERO, ¿QUÉ ES UNA COLACIÓN SALUDABLE?

Tal vez no sepas qué es una colación saludable o cuáles tipos de alimentos son los mejores para darle a tu niño o niña. Bueno, acá te entregamos algunas sugerencias de colaciones para que las tengas en cuenta:

- 1 caja chica de leche sin azúcar.
- 1 fruta entera o trozada.
- 1 yogur sin azúcar o con frutas picadas.
- Palitos de zanahoria, apio o zapallo italiano.
- 1 puñado de frutos secos sin sal ni azúcar, como almendras, nueces, pasas o maní.
- 1 huevo duro sin sal.
- ½ pan con palta.
- Beber agua en vez de bebidas azucaradas.

MUY BIEN, ya tienes la información, ahora depende de ti transformarla en hábitos saludables para tus niños y tu familia.



CONSEJOS
QUE DAN VIDA

A CONTINUACIÓN, TE ENTREGAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA PONER EN PRÁCTICA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y QUE TE PROPORCIONARÁN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA:

- Lo primero es lo primero, inicia tu día con un buen desayuno.
- Recuerda incluir una variedad de alimentos de cada grupo, todos los días.
- Sí o sí, considera 3 porciones de verduras y 2 frutas, diariamente. Incluye en tu dieta legumbres, al menos, 2 veces por semana.
- Prefiere pan, arroz o pastas integrales, además de avena y cereales sin azúcar.
- También, consume pescado 2 veces por semana; huevo, 2 a 3 veces a la semana; y 3 lácteos sin azúcar, al día.
- Finalmente, pero no menos importante, toma 6 a 8 vasos de agua, al día.

1ª EDICIÓN 2021

MUY IMPORTANTE

EVITA LOS ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS, GRASAS SATURADAS, AZÚCAR Y SODIO.

Y RECUERDA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA A VIGOROSA, AL MENOS 1 HORA, TODOS LOS DÍAS.

Autoras: Isabel Zacarías, Lorena Barrios y Carmen Gloria González.

www.5aldia.cl · www.inta.cl/material-informativo

/ @5aldiachile

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.