



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN

## (6 – 10 AÑOS)

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
Lácteos descremados	3 porciones	Diaria	-1 taza leche descremada -1 yogurt descremado -1 trozo quesillo 3x3 cm -1 lámina queso amarillo
Pescado	1 porción	2/7	-1 presa chica pescado
Legumbres	1 porción	2/7	-1 taza de legumbres
Carnes y huevo	1 porción	3/7	-1 presa chica de pollo o pavo sin piel. -1 bistec chico a la plancha o asado. -1 huevo.
Verduras	3 porciones	Diaria	-1 plato de lechuga, repollo, coliflor o apio. -½ taza de acelga o espinaca, zanahoria, betarraga o zapallo.
Frutas	2 porciones	Diaria	-1 naranja o manzana. -2 duraznos o kiwis. -1 taza de uva o cerezas. -1 rebanada de melón.
Cereales y papas	2 porciones	Diaria	-¾ taza de arroz, fideos o papas cocidas. -1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.
Pan o galletas	1 porción	Diaria	-½ hallulla, marraqueta -4 galletas agua o soda. -2 cdas. de avena. -1 rebanada pan integral
Agua	1.5 - 2 Lt.	Diaria	- 6 – 8 vasos



Nutricionista Camila Soto Mardones

## CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- ~ **Lee y compara las etiquetas** de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).
- ~ **Evite el azúcar**, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- ~ Consumir alimentos con **poca sal** y sacar el salero de la mesa.
- ~ Cuida tu corazón **evitando las frituras y alimentos con grasas** como cecinas y mayonesa.
- ~ Consumir **2 veces verduras y 3 frutas** frescas de distintos colores, cada día.
- ~ Para fortalecer tus huesos, consumir **lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces en el día**.
- ~ Para mantener sano tu corazón, consumir **pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana**.
- ~ Consumir **legumbres al menos dos veces por semana**, sin mezclarlas con cecinas.
- ~ Para mantenerte hidratado, bebe de **5 a 6 vasos de agua al día**.
- ~ Para crecer, mantener tu peso y sentirte bien necesitas **una hora diaria de actividad física**.

## EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDES REALIZAR DIARIAMENTE

- ~ Juegos de fuerza como: quemada, escondida, saltos, etc. para tener huesos y músculos más fuertes.
- ~ Juegos de resistencia: fútbol, básquetbol, skate, patines, para que tu corazón y pulmones sean más sanos y tengas más energía.
- ~ Juego de destreza y habilidades con balones, cuerdas, neumáticos y bastones.
- ~ Juega con tus padres y amigos

### EJEMPLO DE MINUTA DIARIA

#### DESAYUNO

- 1 taza de leche descremada + ½ marraqueta con palta, queso, o huevo + 1 fruta o jugo de fruta natural

#### COLACIÓN

- 1 yogurt descremado con 2 cdtas. de cereal integral o 1 cajita de leche descremada o 1 fruta o 1 puñadito de frutos secos.

#### ALMUERZO

- 1 porción de ensalada de lechuga y betarraga + 1 trozo de pescado, ave o vacuno horneado + ¾ taza de arroz, fideos o papas + 1 taza de tutti frutti

#### ONCE

- Similar a lo consumido en el desayuno

#### CENA

- 1 plato de sopa + tortilla o budín de verduras.