

ABC Parenting

Estilo de vida saludable a través de la alimentación

La buena alimentación, el ejercicio y el descanso son puntos básicos para conseguir un estilo de vida saludable. Los padres desempeñan un papel fundamental a la hora de enseñar la importancia de valorar y cuidar la salud.

El proceso de formación de hábitos en los niños y niñas está basado en la construcción de rutinas para las cuales es importante que, los adultos, definan diferentes aspectos como la importancia y las ventajas de la práctica de ciertos hábitos en la familia.

La alimentación saludable forma parte de los hábitos que pueden ser implementados. Estos repercuten de manera favorable o desfavorable en el estado de salud, nutrición y bienestar de los niños y niñas.

Recuerde que para conseguir una alimentación saludable es muy importante consumir todo tipo de alimentos, existen diferentes grupos alimenticios que aportan los nutrientes básicos que nuestro cuerpo necesita como son los granos, vegetales, frutas, lácteos y carnes.



BENEFICIOS

- ✓ Crecimiento fuerte y saludable.
- ✓ Desarrollo adecuado del cerebro.
 - ✓ Mayor energía y fuerza.
 - ✓ Apoyo a la salud mental.
- ✓ Evitar problemas de salud como:
 - Obesidad
 - Enfermedades del corazón
 - Presión arterial alta
 - Diabetes
 - Cáncer





Fomenta una digestión saludable

Meriendas

Qué preparar para las meriendas?

- ❖ Se recomiendan alimentos nutritivos que les gusten y sean de beneficio para su salud.
- ❖ La lonchera debe ser una merienda y no sustituir una de las comidas principales del día.
- ❖ Meriendas atractivas utilizando distintos colores y texturas.



ALIMENTOS PROCESADOS

Son alimentos que han recibido algún tipo de cambio previo a su consumo.

Algunos procesos de conservación de alimentos requieren añadir azúcar, sal o grasa para lograr su conservación.

1. Masticar bien los alimentos, comer en un ambiente tranquilo.

2. Hacer ejercicio de forma regular.

3. Evitar bebidas gaseosas.

4. Esperar un tiempo prudente antes de dormir para que el proceso de digestión se dé adecuadamente.

5. Ingerir alimentos ricos en fibra como frutas y verduras.



APRENDIENDO & DISFRUTAR

¡Aprendamos a disfrutar de una alimentación saludable!