

La alimentación saludable es un pilar fundamental que debe inculcarse desde la temprana edad con el fin de generar hábitos que se mantengan en la vida adulta.

¿LA MEJOR RECETA?

¡Modelar a través del ejemplo! Como padre eres el mejor guía de comportamiento a seguir para tu hijo. Para promover conductas de alimentación y ejercicio, se deben promover cambios en todos los integrantes de la familia.

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es transversal para todas las edades y simplemente significa alimentarse de forma **equilibrada**, siempre combinando con ejercicio de acuerdo a los requerimientos de tu edad y de tu cuerpo. Para esto, se debe procurar que no falte ningún nutriente, es decir en tu consumo diario y el de tu hijo debe haber frutas, verduras, lácteos y semanalmente alternar legumbres, carnes, pescados y huevo, acompañado de cereales.

Es importante servir porciones adecuadas y evitar saltarte alguna comida (siempre debe haber desayuno, una colación a media mañana, almuerzo, once liviana y comida).

Por otra parte, la **ingesta** calórica debe estar equilibrada con el **gasto** calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.

¿POR QUÉ PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Porque nos protege del sobrepeso y obesidad tanto en niños como en adultos, pero por sobre todo porque es de los factores más importantes para un adecuado desarrollo en toda la vida y todas las edades, tanto en el ámbito físico, como el psicológico y cognitivo.

Algunas enfermedades que se pueden producir por tener una alimentación poco saludable son: diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, cáncer, trastornos alimenticios (sobre todo en la adolescencia), entre otros.

TIPS PARA MARCAR LA DIFERENCIA:

- No reemplazar la **cena** por once-comida, ya que es menos completa y más calórica, es decir ¡no aporta igual que una cena!
- Comer **despacio**, masticar y tragar tranquilamente ayuda a apreciar mejor los sabores y saciarse más.
- Acompañar las comidas preferentemente con **agua**. Puedes agregar unas torrijas de limón, naranja o pepino para dar sabor y aroma. Como segunda alternativa podría ser jugo sin azúcar, pero nunca bebida.
- Al comprar en el supermercado, fíjate en la información nutricional: que sea **bajo en grasas saturadas**, que son las grasas que no aportan, y **bajo en azúcares**.
- ¡**Colaciones sanas!** frutas, yogur, frutos secos, un sándwich pequeño con palta, queso o tomate, barras de cereal con menos de 100 calorías.
- Al comprar en el supermercado, trata de seleccionar alimentos que contengan **menos ingredientes**. Es señal de que son menos procesados y por eso ¡más sanos!
- ¡Y muy importante! **mantente activo** en el día a día.
 - Prefiere escaleras antes que ascensores.
 - Estaciónate un poco más lejos para que puedas caminar.
 - Haz deporte 3 veces, todas las semanas
 - Incentiva a tu hijo a salir al aire libre todos los días.