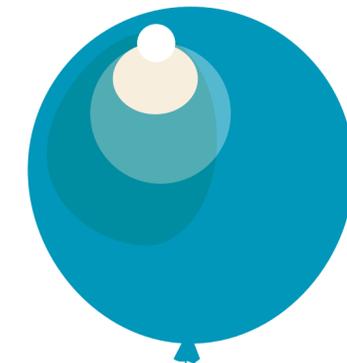




Consejos de alimentación saludable y actividad física para quedarte en casa



#CuidémonosEntreTodos

8

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA



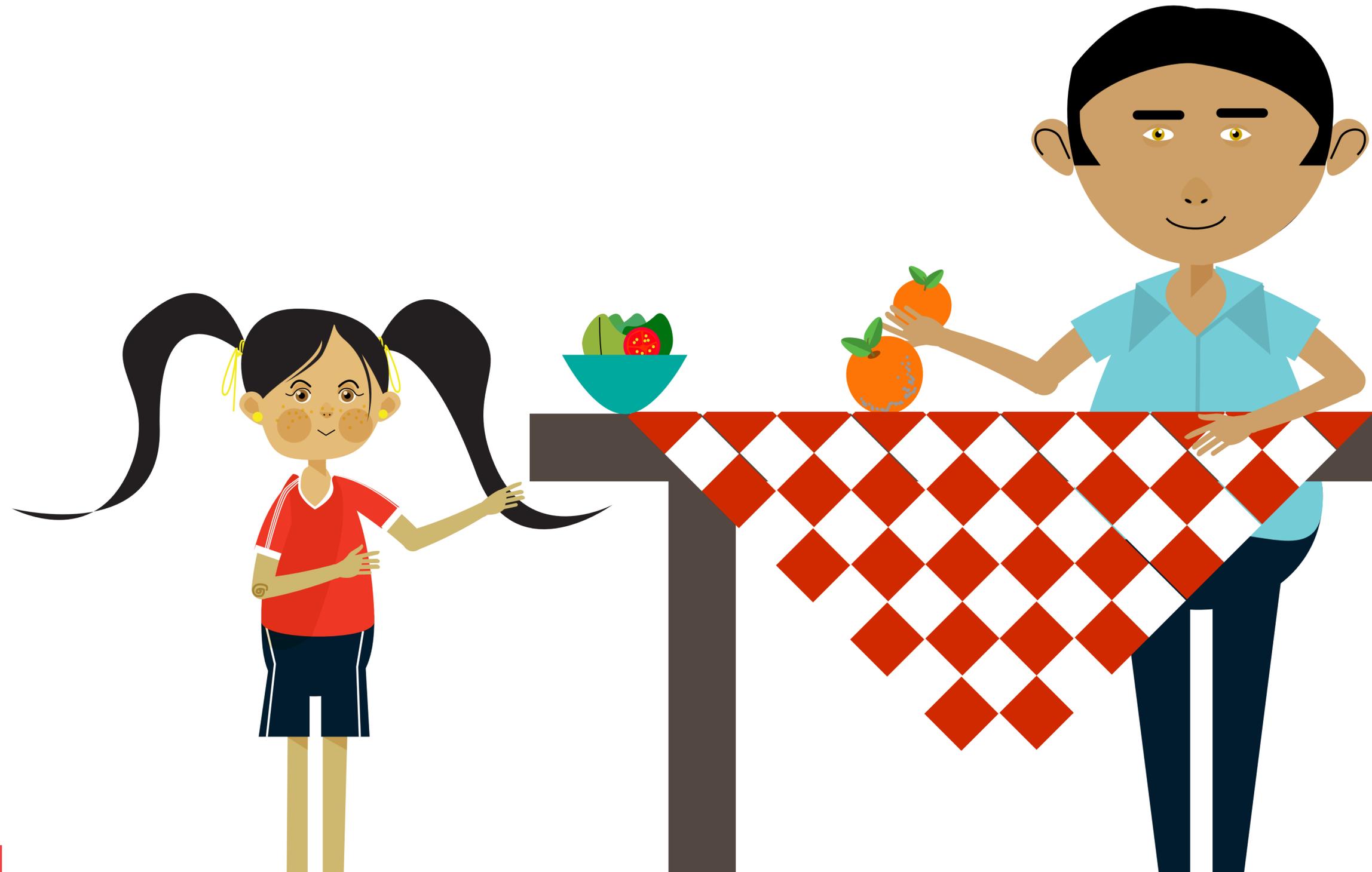
1 PUEDES PLANIFICAR LAS COMIDAS. Trata de elaborar un menú semanal con los alimentos que tengas en casa, priorizando aquellos **frutas, verduras y legumbres.**

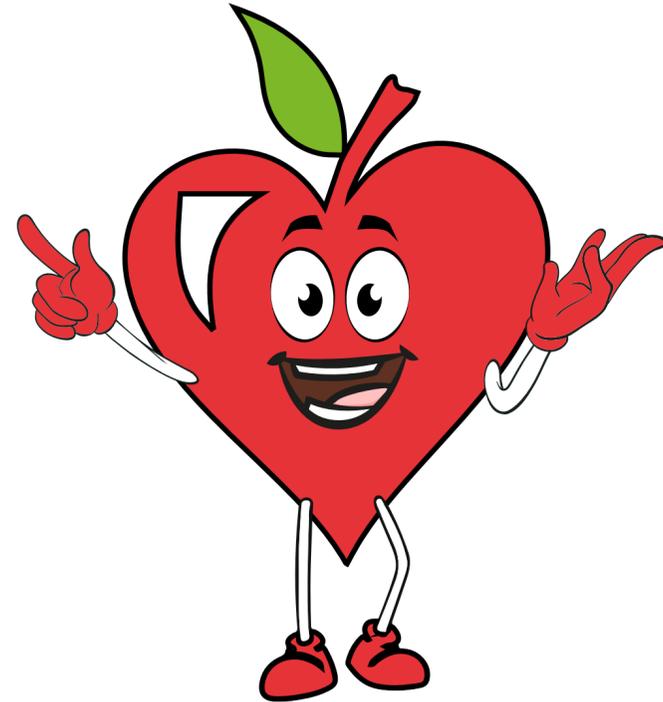


2 PUEDES DISMINUIR LAS PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS. Para ello puedes lavar, cortar, y congelar alimentos, sin **olvidar el lavado de manos.**

3

PUEDES COCINAR EN FAMILIA. Puedes elaborar platos tradicionales para fomentar en los niños y niñas nuestra cultura alimentaria. Invítalos a que ayuden en la cocina realizando acciones simples y seguras. **Recuerda motivar su lavado de manos y mantener una distancia** saludable incluso con quienes vives.





4

INTENTA REALIZAR COLACIONES SALUDABLES Y ENTRETENIDAS.

Los niños y niñas pueden ayudarte a crear nuevas preparaciones o formas de presentar los platos con frutas, verduras y alimentos naturales. Con las manos limpias, déjalos que conozcan los alimentos, sus texturas y olores.

5

ELIGE TU RECETA FAVORITA.

En redes sociales y libros encontrarás recetas saludables, simples y económicas que puedes realizar en familia, por ejemplo, en [@EligeVivirSano](#)

6

NO OLVIDES TOMAR AGUA.

El agua es lo más saludable y debemos cuidarla. La OMS recomienda beber seis o más vasos de agua al día. Mantén siempre una botella reutilizable o vaso con agua siempre a tu lado. También puedes tomar infusiones, agua con rodajas de limón o trozos de frutas.





7

EVITA ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE NO LE HAGAN BIEN A TU SALUD.

En lo posible, evita los alimentos altos en grasas saturadas, calorías, sodio y azúcar, así como las bebidas y jugos altos en azúcar y que no sean naturales, pues estos días seguramente el gasto energético de todos será menor.

8

EN LO POSIBLE NO PREMIES A LOS NIÑOS O NIÑAS CON COMIDA.

Prefiere los incentivos que sean actividades recreativas y creativas y evita usar dulces y golosinas como premios para los niños y niñas.



RECUERDA:

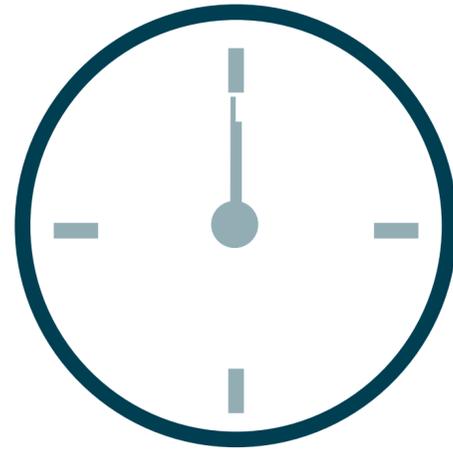
El Programa Nacional de Alimentación Escolar continuará durante la suspensión de clases, mediante un modelo en el cual la familia o estudiante beneficiario podrá retirar una colación de desayuno y/o almuerzo en el establecimiento educacional.

Además, se está implementando un sistema de entrega de canastas, las que pueden retirar los estudiantes y/o su apoderado, una vez que hayan recibido la confirmación del establecimiento para su retiro. Puedes acceder a más información en www.junaeb.cl



8

SUGERENCIAS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA



1 **INTENTA FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.** El movimiento y juego activo pueden ser una forma de recrearse y descansar. De acuerdo a recomendaciones de la Organización Mundial de Salud, los niños **deberán hacer una hora diaria de actividad física en promedio.**



2 **RECUERDA QUE PUEDES ENTRENAR EN CASA.** En redes sociales como las de [@MindepChile](#) y [@EligeVivirSano](#) encontrarás una serie de ideas que puedes realizar acondicionamiento físico o ejercicios simples en tu casa. De esta forma podrás mantenerte activo, sentirte saludable y reducir calorías.



3

PUEDES USAR ELEMENTOS DEL HOGAR

si no tienes implementos deportivos. Recuerda, eso sí, **lavar bien tus manos luego de usarlos.**



4

ELIGE TUS CANCIONES FAVORITAS

y aprovecha para mantenerte activo. Puedes bailar, cantar, crear coreografías en familia.





5 ELIGE JUEGOS ACTIVOS CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.

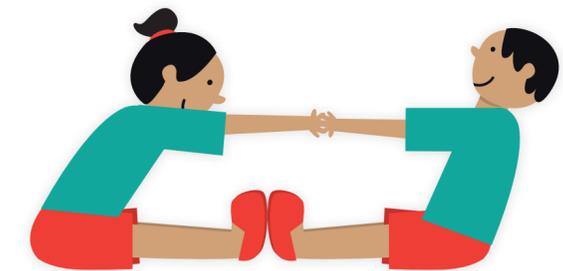
Puedes jugar a la mímica. Escribe en tarjetas deportes, bailes u otras acciones en movimiento que uno debe imitar y los otros adivinar. Hacer competencias de orden entre tu familia.

Se pueden trasladar varios objetos de un lugar de la casa a otro, o dejarlos en el lugar de orden. El primero que termina, gana.

Otra opción son las escondidas.

6 PUEDES MEDITAR O HACER YOGA.

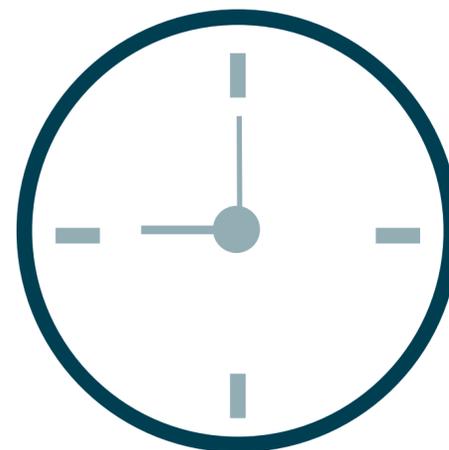
Estas actividades fomentan la flexibilidad, mejoran la respiración y permiten manejar la ansiedad y el estrés. Si no tienes colchoneta o mat en tu casa, una alfombra o una manta servirán para tener una superficie más suave y poder realizar ejercicios. En redes sociales encontrarás ideas, por ejemplo, en [@EligeVivirSano](#).





7 PUEDES CREAR UNA PISTA DE CARRERA AL INTERIOR DE TU CASA

para que los niños o niñas la sigan con autos, muñecos u otros juguetes. En la página de *Facebook de Chile Crece Contigo* encontrarás más ideas.



8 INTENTA PARTIR EL DÍA HACIENDO ACTIVIDAD FÍSICA CON LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Existen guías hechas para profesores pero que te servirán para desarrollar estas actividades que están en este link:

<https://tinyurl.com/st79pws>

También se irán publicando a diario en las redes sociales de *Elige Vivir Sano* (@EligeVivirSano).

Cuidemos a nuestros niños y niñas



a **DE ACUERDO A SU EDAD, EXPLÍCALES LO QUE ESTÁ PASANDO Y QUE EN CASA LO ESTÁN CUIDANDO.** Esta guía de la División Prevención y Control de Enfermedades del Ministerio de Salud puede ayudarte:

<https://tinyurl.com/sk9sfyp>

TAMBIÉN UNICEF elaboró una guía que puedes usar junto a tus hijos e hijas

<https://tinyurl.com/r4weu7c>

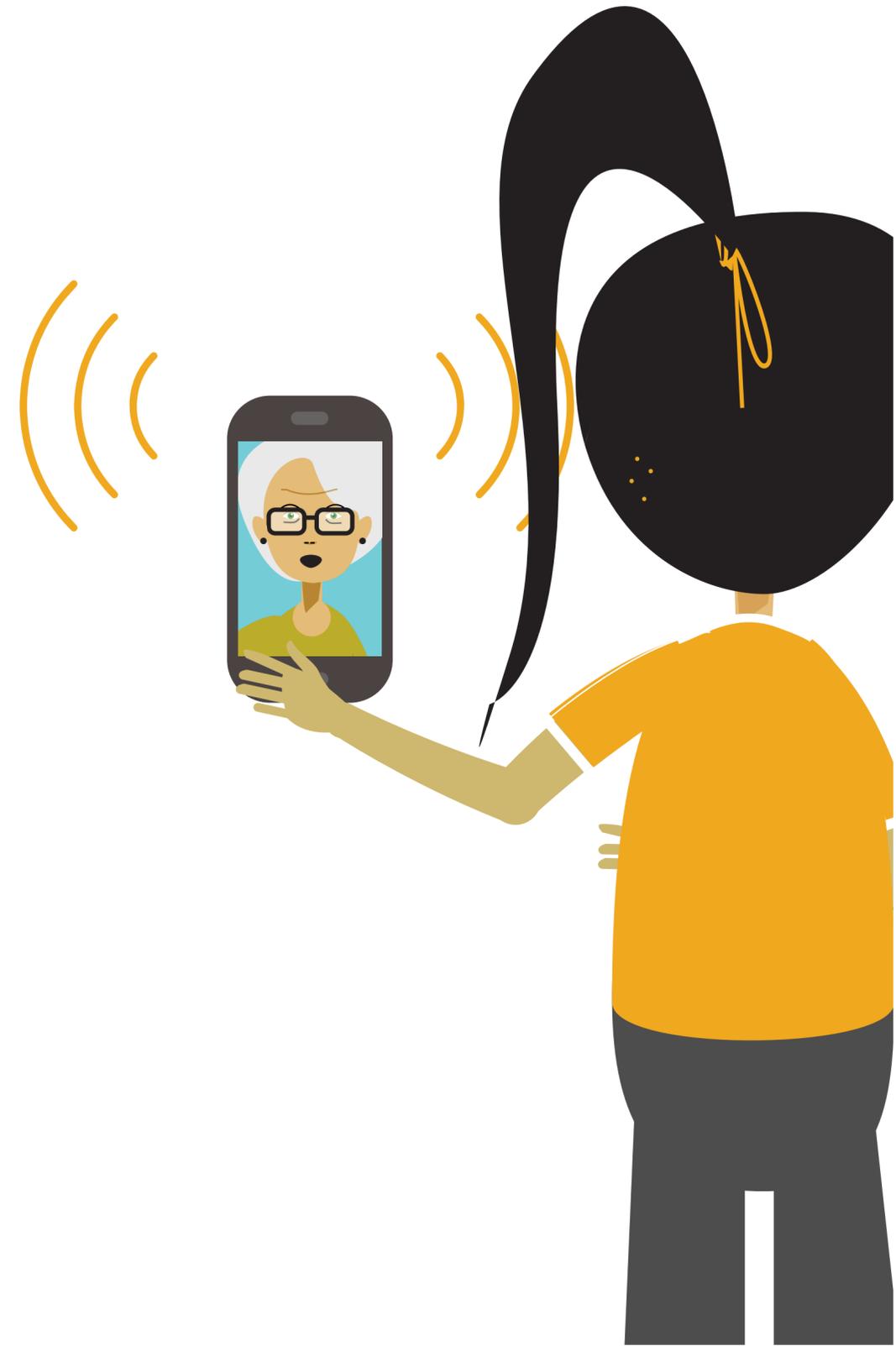
b **INTENTA CREAR RUTINAS PARA EL DÍA A DÍA,** diferenciando los fines de semana. Que los niños y niñas tengan sus horarios de comida, tareas, recreación y actividad física definidos.



INCORPORA A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN TUS RUTINAS. Para los niños y niñas puede ser interesante colaborar en las labores del hogar y acompañarte. Permíteles su compañía y que te ayuden.



PUEDES MANTENERLOS EN CONTACTO CON SUS FAMILIAS Y AMIGOS. Utiliza las plataformas para hacer llamadas o **videollamadas como Skype, Zoom o Whatsapp**, a las personas mayores de tu familia, o amigos y amigas de la escuela. Conversar y saludar a quienes quieren y quieres les servirá mucho.





EN NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS, INTENTA REDUCIR EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños de entre uno y cinco años pasen un máximo de una hora sentados frente a una pantalla (cuanto menos, mejor).



AUNQUE ESTO SEA DIFÍCIL POR ESTOS DÍAS, INTENTA PRIVILEGIAR JUEGOS DIDÁCTICOS, LIBROS u

otras actividades como disfrazarse con la ropa que hay en casa, hacer juguetes con materiales reciclados, inventar cuentos, dibujar, pintar, hacer collages. Estas actividades estimularán la creatividad de niños y niñas.

Podrás encontrar una serie de ideas especialmente para los más pequeños en:

<https://parvularia.mineduc.cl/recursoseducacionparvularia/>

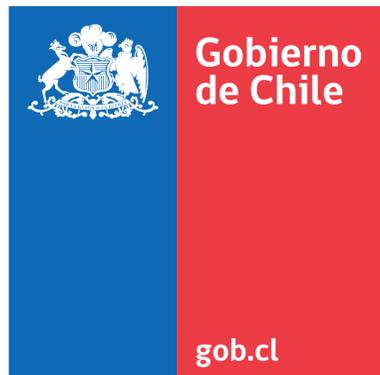


RECUERDA:

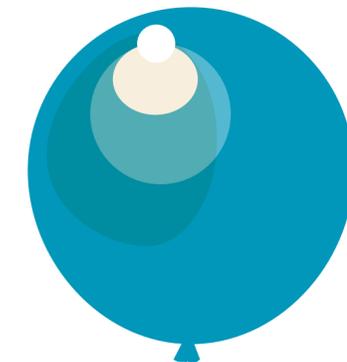
Para los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, el Ministerio de Educación ha puesto a disposición de toda la comunidad un programa de aprendizaje remoto a través de la plataforma Aprendo en Línea con recursos educativos alineados al currículum escolar de 1° básico a 4° medio. Puedes visitarla en <http://aprendoenlinea.mineduc.cl>

<http://aprendoenlinea.mineduc.cl>





Consejos de alimentación saludable y actividad física para quedarte en casa



#CuidémonosEntreTodos

