



**PRIMARY YEARS
 PROGRAMME- IB**
 LITTLE BYRON - EARLY YEARS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TIEMPOS DE COVID 19

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Alimentarse en forma saludable significa comer una variedad de alimentos para que su hijo o hija reciba los nutrientes como: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesita para un crecimiento normal, por lo tanto, si come una gran variedad de alimentos básicos en forma regular, estará bien nutrido.

Llevar una dieta balanceada es clave para evitar, por un lado, la anemia o desnutrición; y, por otro lado, el sobrepeso y la obesidad, que pueden condicionar a los niños y adolescentes a padecer hipertensión, problemas cardíacos, diabetes, cáncer, entre otras enfermedades que a la vez vuelven a las personas más vulnerables ante cualquier otra infección, como pasa con el COVID-19.

Si cuidas tu alimentación, refuerzas tus defensas y previenes el COVID-19. Consume:

- **Lácteos:** leche, yogurt y queso.
- **Verduras:** betarraga, zanahoria, espinaca, etc.
- **Frutas:** Naranja, pomelo, limón, manzana, etc.
- **Frutos secos:** nueces, almendras, castañas, etc.
- **Proteínas:** carne de res, pollo y pescado.
- **Cereales:** trigo, avena, quinua, etc.
- **Tubérculos:** yuca, camote, papalisa, etc.

Informate en boliviasegura.gob.bo
 Línea gratuita: 800 30 33 33 - 800 30 33 33

#QuédateEnCasa
 MINISTERIO DE SALUD

Una alimentación sana debe estar compuesta, en lo posible, por diferentes grupos de alimentos en cada comida.

vitamínico necesario. Además, es importante que ésta incluya minerales, hidratos de carbono complejos y proteínas.

El objetivo es mantener una dieta balanceada con productos frescos, ricos en frutas y verduras, que garanticen el aporte

Una alimentación variada y saludable siempre va de la mano de la actividad física. Que a su vez ayuda a reducir los síntomas



CONTINUACIÓN

de estrés y depresión, y mejora nuestro sistema inmune. La falta de ejercicio en este contexto predispone a los niños a aumentar de peso y a los consiguientes problemas de salud comentados. Es fundamental estimular a los niños a realizar ejercicios en cualquier momento y lugar.

Asimismo, es importante limitar el consumo de alimentos altamente procesados que son de bajo valor nutritivo y que generalmente tienen un alto contenido de grasas saturadas, azúcares libres y sal. Deben evitarse los dulces procesados.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN?

Un niño con malos hábitos alimenticios no estará bien nutrido. Es decir, no está recibiendo las cantidades de nutrientes necesarios para un crecimiento y un desarrollo saludable. Ésto puede llevarlo a tener un peso bajo o sobrepeso. Los niños mal alimentados tienden a tener un sistema inmunitario más débil, lo que aumenta sus posibilidades de enfermarse.

Los tiempos son apretados en casa, pero hoy más que nunca evita descuidar la nutrición de los pequeños



- Una alimentación saludable aumenta la capacidad intelectual y evita el deterioro y trastornos cerebrales.
- Una mala alimentación afecta el rendimiento académico en los niños.

Links de recomendación:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-kqDkT6WLU>

www.abcdelseguro.com.pe

www.vittal.com.ar

