

# Educación para una Alimentación Saludable

# EAS

## Una Alimentación Saludable debe ser:

**Equilibrada:** Existen diferentes alimentos: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, pescados, legumbres...

**Variada,** basada en la dieta mediterránea.

**Hidratante:** Beber agua y evitar los refrescos azucarados.

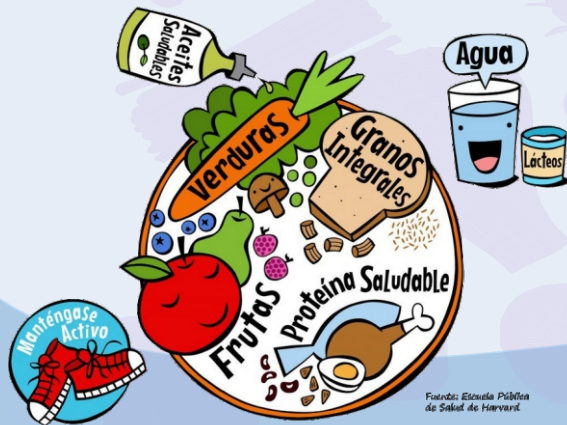
**Distribuida** en varias tomas a lo largo del día, saboreando y masticando bien.

**Adecuada,** en un buen clima de comunicación emocional.

Además de completarse con **ejercicio físico:** Hacer al menos **30 minutos al día.**

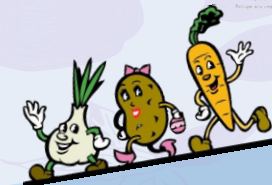
**Sostenible:** ya que ha de ayudar a proteger el medio ambiente y a mitigar el cambio climático. Y es por ello nuestra salud es también la salud del planeta.

## El Plato para Comer Saludable



Fuente: Escuela Pública de Salud de Harvard

Impreso en papel ecológico



DOSQUES PARA TODOS PARA SIEMPRE FSC

Material de uso escolar



¡RECUERDA!  
PON COLOR  
A TUS PLATOS  
CON FRUTAS Y  
VERDURAS

Nutrisana Educación

## EDUCACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN FAMILIA



# M

diputación de **málaga**  
educación y juventud

# DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1

Seguir una Dieta Mediterránea y su filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos y de cocinar los alimentos, de vivir y de relacionarnos con el medio.



5

No utilizar la comida como consuelo, recompensa o castigo. Forzar a comer dificulta que los niños y niñas aprendan a confiar en sus sensaciones internas.

NUTRITIVA  
APETECIBLE  
EQUILIBRADA  
NUTRITIVA  
VARIADA

8

Favorecer la actividad física en la vida cotidiana tanto al aire libre como en casa. Debe tener la finalidad de divertirse, disfrutar y relajarse.



2

Limitar las actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos), y fomentar actividades físicas sobre todo al aire libre y en contacto con la naturaleza.



El agua es la mejor bebida. Hidrata el organismo, ayuda a regular la temperatura de su cuerpo, lleva oxígeno y nutrientes a las células, elimina sustancias no aprovechables del organismo

6

Implicar a niños y niñas en la cocina para que entiendan que la preparación de la comida conlleva trabajo y así valoren más lo que comen. Más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida

SORPRENDENTE  
EQUILIBRADA  
VARIADA  
SANA  
DIVERTIDA  
ORDENADA  
CONSISTENTE  
EDUCATIVA  
NUTRITIVA  
APETECIBLE

9

Organizar la toma de alimentos en comidas principales y uno o dos tentempiés. Masticar bien, saborear y disfrutar de la comida.

3

Permitir que participen en la compra. Elaborar una lista y dar prioridad a los productos frescos y de temporada. En caso de comprar productos procesados: Leer las etiquetas y fijarse en el orden de ingredientes, tipo de grasas, cantidad de azúcar y contenido de sal.



7

Adaptar el menú a las características gastronómicas de la zona, y a la oferta de productos de cada estación del año. Hablar de la cultura gastronómica y del origen de las recetas tradicionales



10

Crear un clima de comunicación emocional adecuado. No mostrar indiferencia ante los sentimientos. Escuchar con calma y ayudar a expresar y a identificar y nombrar las emociones y sentimientos.

