



**Guía de Aprendizaje Salud en Párvulo**  
**“Alimentación saludable”**

**Objetivo de aprendizaje: Relaciona estilos de vida saludable con las actividades de la jornada diaria para propiciar la autonomía de los niños y las niñas al iniciar acciones que le significan una mejor salud.**

Nombre		Curso		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

- **Instrucciones:**
  - ✚ Lee de forma individual el siguiente texto.
  - ✚ Destaca lo que consideres importante.
  - ✚ Responde las preguntas que se plantean al finalizar la lectura.
  - ✚ Escribe las dudas que te surgieron a partir del texto para luego ser resueltas con tu profesora.
  
- **Actividad:**
  - 1.- Realiza una lectura minuciosa del texto que se presenta a continuación.

**Alimentación en niños (as) de 4 años y más**

En esta etapa es importante estar atentos y controlar que la comida sea saludable y acorde a las necesidades de crecimiento del niño o niña.

A partir de esta edad el niño/a consume casi todo tipo de alimentos, conversa con tu equipo de salud los detalles.

Es importante que **estés atento y controles** que la comida sea **saludable** y acorde a sus necesidades de crecimiento, evitando los excesos.

La **obesidad infantil es un problema a nivel mundial** y Chile no es la excepción. Es fundamental que le enseñes al niño/a **buenos hábitos** alimentarios, para que desde pequeños/as aprendan a nutrirse y a relacionarse con la comida de una manera saludable.



**Sugerencias:**

**Organiza** la alimentación para generar buenos hábitos alimentarios, evita el picoteo.



Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa  
San Patricio 500, sector Guacolda Camino Internacional a Curacautin  
Comuna de Lautaro IX Región- Chile  
Fono :452531347

**Especialidad: Atención de Párvulos.**

Docentes: Sra. Verónica Díaz D.  
Modulo: Salud en los Párvulos.

**Evita los alimentos muy pequeños** o duros que puedan provocar un atoro, por ejemplo maní.

**Evita** los jugos y bebidas azucaradas ya que inhiban el apetito y engordan. No le agregues azúcar o miel a los jugos de fruta natural y recuerda que tomar agua pura siempre es más sano.

**Estimula la independencia del niño/a**, motivándolo/la a comer solo. No importa que se ensucie.

**La comida no es un premio.** Cuando quieras regalinear o felicitar a tu niño y niña por algún logro, hazlo a través de un abrazo, palabras de apoyo, un panorama entretenido, la posibilidad de compartir juntos, pero no con comida ni golosinas.

**La comida no es para calmar.** Cuando tu niño/a tenga pena, esté enojado o con alguna molestia, enséñale a expresar sus sentimientos y a resolver sus conflictos de forma sana. Comer no quita la pena, sólo distrae la atención y fomenta que el niño o niña aprenda malos hábitos. Expresar sentimientos y emociones, contenido por un adulto, ayuda a aprender el manejo de estas emociones.

### Colaciones saludables

La colación se justifica solo si tu niño o niña estará más de 4 horas sin comer. Esta colación debe estar compuesta de alimentos saludables, tales como:

- ✚ Frutas y verduras frescas, jugos de frutas y verduras, sin adición de azúcar o miel.
- ✚ Leche y yogurt natural.
- ✚ Alimentos sin el logo “ALTO EN” calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio.
- ✚ **Evite** los alimentos que los pueden atragantar como pastillas de dulces, nueces, maní, semillas, “cabritas”, uvas y cerezas enteras, frutas con pepas o cuezco, zanahorias crudas hasta los 5 ó 6 años.





Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa  
San Patricio 500, sector Guacolda Camino Internacional a Curacautin  
Comuna de Lautaro IX Región- Chile  
Fono :452531347

**Especialidad: Atención de Párvulos.**

Docentes: Sra. Verónica Díaz D.  
Modulo: Salud en los Párvulos.

## **Control de Salud de Niño y Niña Sano en Establecimientos Educativos**

Los controles de salud de niños y niñas de 5 años en adelante pueden ser tanto en el Centro de salud como en el establecimiento educacional. Las principales actividades a realizar en el control son la evaluación del desarrollo integral y crecimiento del niño o la niña, junto con orientar y resolver las dudas que las madres, padres y/o cuidadores tengan al respecto.



Esta atención considera las siguientes prestaciones: revisión de antecedentes generales y de riesgo biopsicosocial, examen físico cefalocaudal, revisión dental, evaluación pondoestatural, control de presión arterial, screening visual, auditivo y respiratorio, y revisión de plan de vacunación.

Junto con realizar el control de salud de niño y niña sano(a), este programa realiza las derivaciones al centro de salud según el problema pesquisado. Adicionalmente, se trabaja con los profesores y se les capacita en riesgos de salud.

### **2.- Responde las siguientes preguntas a partir del texto anterior.**

#### **a.- Nombra alimentos saludables para los niños**

#### **b.- ¿Qué alimentos se deben evitar dar a los niños (as) y por qué?**



Liceo Politécnico Ema Espinoza Correa  
San Patricio 500, sector Guacolda Camino Internacional a Curacautin  
Comuna de Lautaro IX Región- Chile  
Fono :452531347

**Especialidad: Atención de Párvulos.**

Docentes: Sra. Verónica Díaz D.  
Modulo: Salud en los Párvulos.

**c.- ¿Por qué crees que es importante que los niños se alimenten de forma saludable?**