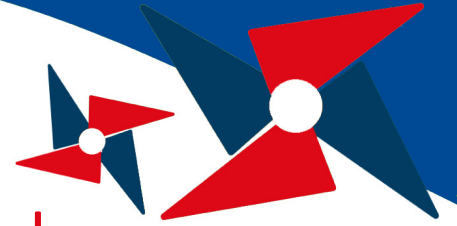




## Celebrando el Bicentenario de forma sana



### Hay que cuidar lo que comen los niños y niñas durante el 18

Al celebrar nuestras Fiestas Patrias nos olvidamos lo importante de comer sano y caemos en excesos perjudicando la salud de nuestros niños y niñas.

En fechas como esta debemos recordar que se puede celebrar sanamente en compañía de la familia, tomando conciencia de los buenos hábitos alimentarios.



### Como celebrar en forma saludable y entretenida

Una buena alimentación no significa dejar de comer las comidas tradicionales ej: las empanadas, carnes, choripanes, etc., sino saber combinar y la porción necesaria.

Organizar junto a su familia un menú entretenido y balanceado que le permita incluir una variedad de alimentos sin perder ninguna de las cuatro comidas diarias por ej: empanadas de verduras, brochetas de frutas, brochetas de pollo con verduras.

Aprovechar de realizar actividades al aire libre junto a la familia, a través de paseos, juegos tradicionales (el luche, carrera en saco, el volantín etc).



### Algunas Alternativas de consumo

Evitar las bebidas gaseosas y el alcohol , favorecer el consumo de jugos naturales

Moderar el consumo de carnes rojas, favoreciendo el consumo de carnes blancas (Pollo, pescado y pavo).

Incorporar en la alimentación diaria frutas y verduras (ensalada a la chilena).

**Con estas recomendaciones intenten alimentarse de mejor forma y pasen unas saludables Fiestas Patrias.**

**¡VIVA CHILE!**

*Equipo de Profesionales de los Jardines Poeta Vicente Huidobro y Santo Domingo*



**VISITA [WWW.CIFSANTIAGO.CL](http://WWW.CIFSANTIAGO.CL)**