



RECOMENDACIONES PARA UNAS FIESTAS PATRIAS SALUDABLES





Fiestas Patrias



Planifiquen la alimentación de estas fiestas, recordando siempre que **niñas y niños consumen porciones más pequeñas que los adultos.**



Intenten mantener el número de comidas (no te las saltes) y horarios, sobre todo en la alimentación de niñas y niños.



Evita las bebidas y jugos azucarados, **prefiere hidratarte con agua** (puedes saborizarla naturalmente con rodajas de limón, menta, etc.)



Unidos por un 18 seguro



Fiestas Patrias



Evita las preparaciones fritas, para ello, te sugerimos considerar cocciones a la olla, plancha, agua, parrilla, vapor, etc.



Agrega a tu plato abundantes ensaladas y elije acompañamientos como el pebre para reemplazar salsas altas en grasa como la mayonesa.



Para el postre prefieran frutas naturales maduras de estación o un mote con huesillos pequeño.



Mantenga, en lo posible, las rutinas de alimentación y sueño de niñas y niños.



Unidos por un 18 seguro



Fiestas Patrias



Permitan que niñas y niños descansen, es importante resguardar y comprender sus tiempos.



¡Movamos nuestro cuerpo! Estas Fiestas Patrias son un buen momento para bailar, participar de juegos tradicionales con niñas y niños, salir a caminar, jugar en los parques y plazas.



Recuerda que estas Fiestas Patrias son instancias para **compartir en un ambiente de respeto, alegría y autocuidado.**



Unidos por un 18 seguro