

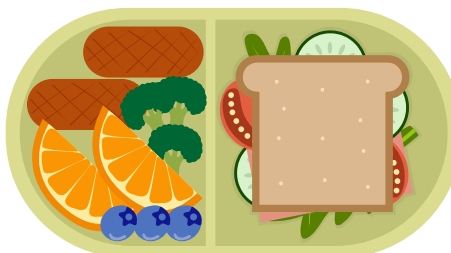


## Consejos adicionales

1. Aumentar lentamente la cantidad de fibra

2. Beber suficiente líquido

3. Elegir alimentos con alto contenido de fibra natural en lugar de suplementos.



## Hábitos saludables





## Desarrollo de hábitos saludables

- Padres y cuidadores pueden guiar a los niños en la adopción de estilos de vida saludables.
- Practicar juntos hábitos saludables puede beneficiar tanto a niños como a adultos.

## Alimentación saludable

- Consumir alimentos y bebidas llenos de nutrientes.
- Balancear calorías con actividad física.
- Priorizar frutas, verduras, nueces, semillas, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa, y diversas fuentes de proteínas.
- Limitar cereales refinados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

## Beneficios



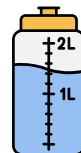
Crecimiento adecuado

Mejoramiento en el aprendizaje



Fortalecimiento de huesos y músculos

Mantenimiento de un peso saludable



Bienestar emocional

Reducción del riesgo de diabetes y enfermedades del corazón



## Estrategias

1. Cocinar con menos grasas sólidas, usar aceites saludables.
2. Reducir el uso de sal y azúcar.
3. Llenar la mitad del plato con frutas y verduras.
4. Conocer los tamaños de porción adecuados.

## Alimentos ricos en fibras

- **Verduras:** Lechuga, zanahorias, espárragos, brócoli, calabaza.
- **Legumbres:** Lentejas, frijoles, garbanzos.
- **Frutas:** Manzanas, plátanos, peras, kiwis.
- **Granos:** Avena, arroz integral, quinua, cereales de salvado.

