

EDUCACIÓN EN FAMILIA:

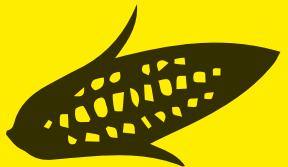
- Niños con prácticas alimentarias y de actividad física saludables
- Padres con conocimientos y prácticas de alimentación y actividad física adecuadas
- Nutrición afectiva



FAMILIA saludable

AGRICULTURA:

Disponibilidad y producción familiar de alimentos saludables



MEDIO AMBIENTE:

Saneamiento e higiene en el hogar



SALUD:

Utilización de servicios de salud en forma oportuna

EDUCACIÓN COMUNITARIA:

- Maestros formados en alimentación y nutrición
- Líderes comunitarios formados en SAN



INFRAESTRUCTURA:

Entornos adecuados para promover y practicar actividad física regular

BASE SÓLIDA DE CONOCIMIENTOS INTEGRALES FAMILIARES

FAMILIA saludable



En la adquisición de un estilo de vida saludable, **la familia juega un papel protagónico**, ya que es a través de la interacción padres-hijos, que los infantes adquieren determinadas actitudes, preferencias y hábitos alimentarios, y prácticas de actividad física.

Para lograr una nutrición familiar saludable, la base está en el mensaje que los niños reciben en casa, **lo que consumen en el hogar** y el ejemplo que brinden los padres al respecto desde la etapa infantil, dónde aprenden por imitación.

Cabe resaltar que **los mensajes y ejemplos que brinden los padres**, a su vez están **influenciados por una serie de factores externos** como: el nivel de educación, especialmente en relación a la educación alimentaria y nutricional y de salud recibida; el saneamiento e higiene en el hogar; la disponibilidad y la producción familiar de alimentos; el acceso a los alimentos y cómo utilizan los recursos económicos para la adquisición de los mismos.

Cuando se incorporan a la escuela, los profesores serán los responsables de brindarles los conocimientos sobre salud y nutrición. **Si los maestros están empoderados con los fundamentos de una alimentación saludable y la importancia de la actividad física regular**, serán capaces de promover y mantener buenas prácticas alimentarias en la escuela.

Referencias bibliográficas:

1. INCAP. (2016). CADENA: Contenidos Actualizados De Nutrición y Alimentación. 3^a Edición. Guatemala.
2. Molina, V. (2004). Nota técnica: Nutrición Afectiva. Guatemala.

