

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ESCOLAR



enfermeriaonlineuv



Enfermeria online uv

.....

Durante la etapa escolar, ocurren importantes cambios fisiológicos y psicológicos y los requerimientos nutricionales serán influenciados por un marcado crecimiento.

.....



RECOMENDACIONES

Lo ideal es consumir **4 comidas** establecidas en el día: desayuno, almuerzo, once y cena, y eventualmente una colación saludable.



Lea y compare las **etiquetas de los alimentos** y prefiera los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción 100g	
Cantidad por porción	
Calorías 169	Calorías de grasa 65
% Valor Daily	
Grasa total 7g	11%
Grasa saturada 2g	11%
Grasas Trans	
Colesterol 68 mg	23%
Sodio 42mg	2%
Carbohidratos totales 0g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 24g	
Vitamina A 6%	Vitamina C 5%
Calcio 9%	Hierro 2%

* Porcentaje de Valores diarios están en 2,000 Calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Evitar alimentos que tengan **sellos**.





Comer alimentos con **poca sal** y sacar el salero de la mesa.

Para cuidar el corazón **evitar las frituras y alimentos con grasas** como embutidos y mayonesa.



Realizar las comidas en un **ambiente familiar y tranquilo.**



Evitar comer solos o frente a pantallas ya que puede provocar que el niño o niña coma más comida de la necesaria.



Es importante el consumo de agua, idealmente entre 5 a 6 vasos al día.

SUGERENCIA DE COLACIÓN

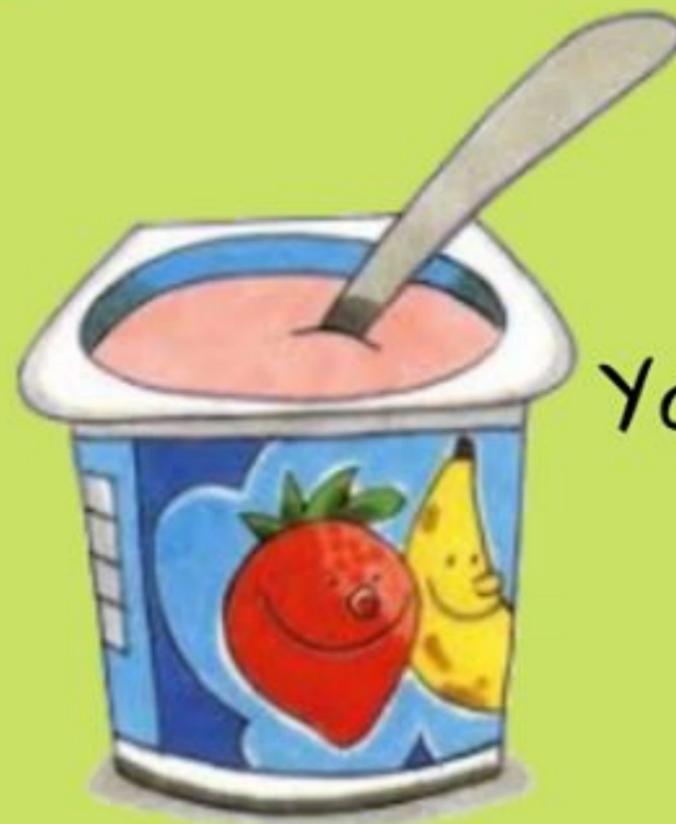


Caja de jugo sin azúcar



Una fruta a elección

Es importante
consumir lácteos
descremados.
Otra alternativa, en
vez de fruta, son los
frutos secos.



Yogurt