

Planificación Alimentación Saludable

Escolares

En esta etapa de su vida, los niños se encuentran en un período de rápido crecimiento y desarrollo. Su alimentación debe aportar la energía (calorías) y todos los nutrientes que necesitan para verse y sentirse bien. Una alimentación sana les permitirá crecer saludablemente, tener un peso adecuado para su edad, estatura y formar hábitos adecuados para toda la vida. Además, desarrollan las preferencias, por lo que es fundamental dar a probar alimentos sanos en diversas formas y preparaciones, para que sean los alimentos que ellos escojan durante su vida.

OPCIONES DE COLACIONES SALUDABLES:

- 1 yogur
- 1 leche en caja semidescremada
- 1 fruta
- 1 barrita de cereal natural o sin azúcar
- 1 compota natural o sin azúcar.
- Galletas de avena natural, etc.

RECOMENDACIONES:

- Dar 5 porciones de verduras y frutas de distintos colores cada día.
- Tomar 5 o más vasos de agua al día.
- Dar pescado o legumbres 2 a 3 veces a la semana.
- Evitar las frituras, prefiera las preparaciones al horno, plancha o cocidas.
- Usar muy poca sal al cocinar.
- Evitar agregar azúcar a la leche.
- Evita darle bebidas o jugos azucarados, dulces y helados entre otros.
- Leer y comparar las etiquetas de los alimentos.

Nombre

Fecha