

ALIMENTACION SALUDABLE

¿Qué la alimentación saludable?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



¿Qué alimentos debe contener una alimentación saludable?

Es muy importante el consumo de frutas, verduras, los cereales integrales, leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Se debe incluir una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, productos de soya, nueces y semillas.



¿Cuántas calorías debe consumir un niño de 10 años?

Los niños de 9 a 11 años deben consumir un total de 1750 calorías provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera:

REQUERIMIENTO DE ENERGÍA POR DÍA NIÑOS DE 9 - 11 AÑOS (1750 Kcal)		
TIEMPO DE COMIDA	DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL	KCAL
DESAYUNO	20%	350
MEDIA MAÑANA	10%	175
ALMUERZO	40%	700
MEDIA TARDE	10%	175
CENA	20%	350
TOTAL	100%	1750