

¿CÓMO ES UN ALMUERZO SALUDABLE?

Un almuerzo saludable para niños debe estar compuesto por una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.

Está compuesto por, una fuente de proteína, carbohidratos, frutas, verduras y grasas saludables.

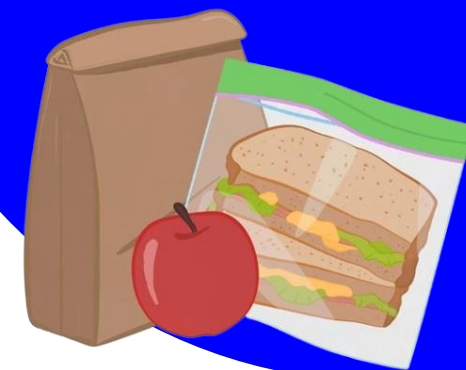


DIRECCIÓN

Manuel Silva #1014 Antofagasta

CONTACTO

*Mail: info@colegiosantaemilia.cl
fono: (55) 2295065*



ALMUERZOS

RECOMENDADOS PARA LOS ESCOLARES



PLATO RECOMENDADO

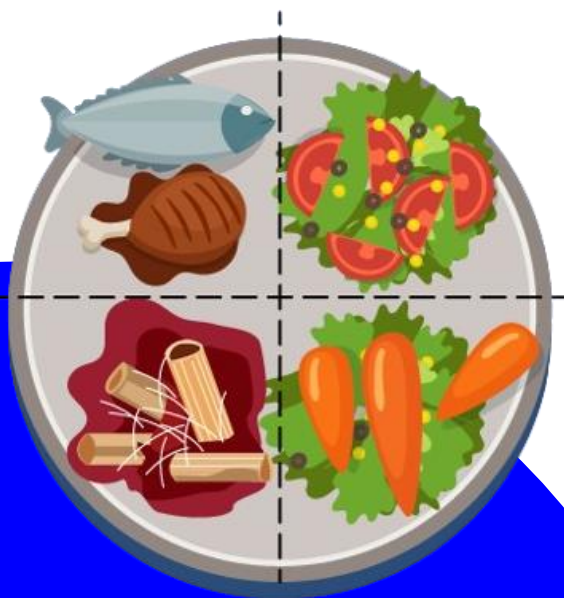
Se recomienda que el plato de almuerzo de un escolar sea equilibrado por lo que se debe:

Llenar $\frac{1}{2}$ del plato con frutas y verduras.

$\frac{1}{4}$ del plato con proteínas.

$\frac{1}{4}$ del plato con carbohidratos.

Las porciones deben ajustarse según el nivel de actividad física y las necesidades de saciedad del escolar.



PROTEÍNAS RECOMENDADAS FUENTES DE PROTEÍNAS

Carne y Pescado: Opciones como pollo, pavo, carne magra, pescado (como salmón o atún) o huevos.

Alternativas Vegetales: Legumbres (lentejas, garbanzos) o tofu para quienes prefieren opciones vegetarianas.

CARBOHIDRATOS RECOMENDADOS

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

Cereales Integrales: Pan integral, arroz integral, quínoa, o pasta integral. Estos proporcionan energía sostenida.

Tubérculos: Papas, camote o yuca, que pueden ser incluidas como una buena fuente de carbohidratos.

FRUTAS Y VERDURAS

Verduras: Al menos una porción de verduras crudas o cocidas. Se recomienda incluir una variedad de colores para asegurarse de obtener diferentes nutrientes.

Frutas: Al menos una porción de frutas frescas, que aportan vitaminas, minerales y fibra.

GRASAS Y ACEITES FUENTE RECOMENDADAS

Oleaginosas: Frutos secos (almendras, nueces) o semillas (chía, linaza) en porciones controladas, que aportan grasas saludables importantes para el desarrollo cognitivo.

Aceites Saludables: Uso de aceite de oliva o palta en las ensaladas o platos cocinados.

CONSEJOS

Alimentos Frescos y Variados: Incluye ensaladas, sándwiches o wraps con verduras, legumbres y proteínas magras.

Evitar Alimentos No Saludables: Evita alimentos altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.

Porciones Adecuadas: Ajusta las porciones según las necesidades y señales de saciedad del escolar, sin forzarlos a comer.

Fomentar la Hidratación: Siempre ofrece agua y evita las bebidas azucaradas.

Involucrar a los escolares: Permitir que participen en la elección y preparación de su comida aumenta su interés por comer saludablemente.

Variación y Color: Añadir diferentes colores y texturas hace la comida más atractiva y nutritiva.