



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°1 MARZO 2014

www.sanidadnaval.cl



COLACIONES SALUDABLES

¿Qué es una colación?

Es una pequeña porción de alimentos que se puede ingerir entre comidas, para mantener los niveles saludables de energía, en niños, adolescentes y adultos, y así seguir con las actividades escolares y laborales, sin problemas.

La colación ideal recomendada por el Ministerio de Salud (MINSAL), se compone de productos lácteos, frutas y cereales. Estos alimentos también deben estar presentes en las cuatro comidas diarias.

Una buena colación cumple con el objetivo de complementar las necesidades de nutrientes y energía que no satisfacen los niños o adultos, con un desayuno muchas veces tomado a la carrera.

De hecho, los estudiantes deben consumir al día aproximadamente tres porciones de lácteos descremados (leche, yogur o queso). Semanalmente, se sugieren: cinco porciones de fruta y cinco a seis porciones de pan y cereales. Las grasas, aceites y azúcares pueden estar presentes, pero en menor cantidad.



Sugerencias de Colaciones Saludables

Educación Parvularia

- 1 envase individual de yogurt (175cc)
- 1 envase individual de leche con sabor (200cc)
- 1 unidad de fruta mediana (100gr) con media taza de cereales
- 1 envase individual de jugo de frutas natural y 1/2 huevo duro

Educación Básica

- 1 envase individual de yogurt (175cc) y semillas (8 unidades), almendras o maní sin sal
- 1 unidad de fruta grande (200gr) y pasas (30gr)
- 1 envase individual de leche con sabor y 1 fruta mediana
- 1 taza de cereales laminados o inflados con una unidad media de fruta (100gr)

Educación Media

- 1 envase individual de yogurt (175cc) y semillas (16 unidades), almendras o maní sin sal
- 1 unidad de fruta grande (200gr) y pasas (40gr)
- 1 envase de leche individual con sabor y 1/4 de taza de cereales laminados
- 1 taza de cereales laminados o inflados con una unidad grande de frutas (200gr)

El objetivo es lograr una alimentación equilibrada que le permita al niño un buen desempeño en el colegio y sus tareas diarias.

Las loncheras escolares deben contener entre 80 y 120 calorías. La cantidad descrita tiene que estar en concordancia con la edad, estatura y actividad física del niño o adolescente.

La colación debe ser una durante la mañana (no una por recreo), si quiere se puede dividir, la mitad en un recreo y la otra mitad en otro. Lo ideal es que sea fácil de consumir, para que el niño no pierda mucho tiempo comiendo y pueda realizar más actividad física durante el recreo. Tampoco debe ser muy abundante para que no interfiera en la ingesta del almuerzo.

Fuente: www.eligevivirsano.cl

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Luis García Flores.
Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div.Salud Previsional)
Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta.. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)
Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP
Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl