



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°3 MAYO 2013

www.sanidadnaval.cl



Colaciones Saludables para los Niños

Los crecientes índices de obesidad infantil en Chile han alertado a las autoridades para tomar medidas legislativas, así como hacer un llamado a los padres o personas a cargo de niños y niñas, respecto a poner más cuidado sobre lo que les estamos entregando de alimentación a los más pequeños, quienes no tienen en sus manos la decisión, sino más bien ésta recae en los adultos que los cuidan. Es de vital importancia además de iniciar el día con un buen desayuno, aquello que enviamos a los niños para consumir en su jornada escolar, no es lo mismo una colación basada en grasas y azúcares versus una rica en proteínas, vitaminas y minerales.

¿Es saludable lo que actualmente le enviamos? ¿Qué alternativas hay para mejorar la calidad de las colaciones escolares?

A continuación les entregamos algunas recomendaciones para colaciones saludables y ejemplos de éstas por día:

- ☺ Elegir o preparar lácteos y postres de leche descremados y con endulzante natural como la estevia.
- ☺ Evitar alimentos con grasas saturadas, tales como el paté, mantequilla, embutidos en general.
- ☺ Optar por alimentos ricos en fibra, como pan integral, cereales (sin azúcar) y galletas más saludables (de avena, trigo).
- ☺ Preferir alimentos bajos en sodio y azúcar.
- ☺ Incorporar frutas y verduras del gusto de los niños.
- ☺ Reducir al mínimo la incorporación de alimentos procesados industrializados.
- ☺ Elegir colaciones variadas, evitar monotonía.
- ☺ En lo posible preparar la colación en casa, de ésta forma usted controla lo que el menor consumirá.
- ☺ No entregar dinero a los niños, así evita que el menor adquiera alimentos chatarra o golosinas.

Lunes	1 Cajita de leche semidescremada + 1 Fruta.	
Martes	1 Yogurt con cereales + 1 Porción de Pasas.	
Miércoles	1 Yogurt + 1 Sandwich de pavo con palta.	
Jueves	1 Yogurt con pulpa de Fruta + 1 Porción de Nueces.	
Viernes	1 Porción de Jugo de Frutas + 1 Sandwich de Tomate y Quesillo.	

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
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