



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



www.sanidadnaval.cl

BOLETIN E MAIL: N°1 MARZO 2016

Cinco propuestas de colaciones saludables para nuestros hijos

Las meriendas no deben exceder las 100 calorías en etapa pre escolar, las 150 calorías en niños en etapa escolar y las 200 en adolescentes.

¿Qué enviar de colación a los niños? Esta es una de las clásicas preguntas que miles de padres se hacen junto con el inicio del año escolar. Una interrogante clave si se considera que en el país tres de cada diez pequeños padecen de obesidad, según cifras del Ministerio de Salud.

En este contexto, el Círculo de Nutricionistas de Sodexo, empresa líder en Servicios de Calidad de Vida, entrega todos los tips para preparar meriendas saludables y que al mismo tiempo sean atractivas para ellos.

“A través de las colaciones saludables, podemos crear hábitos alimenticios sanos en nuestros hijos, al entregarles los nutrientes que necesitan para su desarrollo y crecimiento, lo que influye de manera positiva en su calidad de vida”, señalan desde el Círculo de Nutricionistas de Sodexo.

Los expertos explican que un snack nutritivo es aquel que considera porciones moderadas de alimentos, las que dependen de la edad de los niños. En la época pre escolar, la colación debe tener un aporte de 100 calorías, en la edad escolar de 150 calorías y en los adolescentes alrededor de 200.

Además, aconsejan, *“se puede hacer participe a los niños en la preparación, para que transmitan sus preferencias sobre frutas u otros sabores, lo que permitirá elaborar alternativas que finalmente quieran consumir y no que se queden guardadas en la mochila”.*



Un recreo rico y sano

Lunes: Un sándwich de pan integral con pechuga de pavo cocida con palta. Otras alternativas pueden ser, pollo cocido, atún o quesillo. También podemos reemplazar la palta por tomate o distintos tipos de lechugas.

Martes: Un huevo duro, procurando no enviar sal para el consumo de éste. Una alternativa es moler el huevo y rellenar dos torrijas de jamón con esta mezcla.

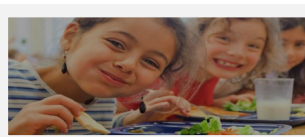
Miércoles: Un yogurt semidescremado o descremado, más una fruta pequeña que puede ser durazno, manzana, plátano o cualquiera de la estación. Tener especial cuidado con aquellas que contienen mucha azúcar como las uvas. El yogurt también se puede acompañar con un puñado pequeño de frutos secos como nueces, almendras, o semillas de girasol.

Jueves. Un trozo de queque o postre de leche casero preparado con lácteos descremados. A eso se le puede adicionar una fruta picada o en jugo.

Viernes: Un puñado de cereales bajos en azúcar, o una barra de cereal, o un par de galletas de arroz.

*Para beber: lo ideal es motivar el consumo de agua pura, pero algunas alternativas pueden ser jugos naturales de frutas, aguas de hierbas o de la cocción de alguna fruta, a las que se les puede adicionar algún endulzante.

Fuente. Publímetro Enero 2016.



Director Responsable : CN SN Rodrigo Abarca Gambaro
Sub Director: CF SN Rodrigo Márquez Marnich.
Editora: Doctora Nélida 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