

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

04/01/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 8 ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS EN VACACIONES

Alimentos saludables para los niños en vacaciones

En la época de vacaciones, es muy importante poner atención a lo que consumen los niños, ya que es un periodo donde están mayormente en casa y con poca actividad física. Incluso cuando están fuera del hogar, esto les puede generar una ansiedad que desencadena en ingerir alimentos fuera de los horarios de alimentación establecidos, que se traducen en snacks u otros ricos en azúcar, grasas saturadas y

sodio.

Para evitar esta situación, lo ideal es planificar la alimentación de los niños en base a las recomendaciones nutricionales. Es muy importante elegir "alimentos naturales" que no contengan edulcorantes, azúcar, sal ni grasa agregados.

Se recomiendan consumir frutas y verduras cinco al día y de diferentes colores. Los padres pueden participar, elaborando

pinchos de frutas, jugos naturales, platos simulando caras de animales. Todo para estimular y favorecer el entorno familiar a llevar conductas más saludables.

Elegir granos integrales en desayuno y once. Se prefieren acompañamientos bajos en grasa como quesillo, jamón de pavo, huevo. Se puede combinar con vegetales frescos, y en el caso del almuerzo y cena, (arroz, tallarines) acompañados de carnes

como pescado, pollo, pavo y rojas bajas en grasa.

No olvidar consumir legumbres dos veces por semana en reemplazo de las carnes. Además, se deben elegir lácteos bajos o sin grasa, que se puede mezclar con frutas y hacer batidos naturales, endulzados con edulcorante como la stevia o Sucralosa.

En el caso de la hidratación, muy importante en época de al-

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

04/01/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 9 ALIMENTOS SALUDABLES PARA LOS NIÑOS EN VACACIONES

tas temperaturas, se recomienda el agua potable o agua purificada, y como opción líquidos en base a jugos sin azúcar.

Finalmente no podemos dejar de lado que en conjunto con una alimentación equilibrada, se debe incluir la actividad física, buscando instancias de realizarlas en familia para así fomentar la comunicación, confianza y mantener un buen estado físico y general.

Alejandra
Pereira
Nutricionista
U. del Desarrollo



