

Alimentación y Salud

Objetivo general de la intervención:

Brindar información y herramientas prácticas a los alumnos de 1ro. a 6to. año de la Escuela Secundaria (ES), para promover un rol activo en las elecciones que se realizan a la hora de alimentarse con el fin estimular la salud a través de la alimentación y prevenir problemas alimentarios.



“Una alimentación equilibrada y variada proporciona a las personas la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y conservar la integridad de las estructuras corporales. También, esa energía es indispensable para el movimiento, practicar deportes, trabajar, estudiar, preservar el estado de salud y el buen humor.”

“El momento biológico por el cual transcurren los niños y adolescentes se caracteriza por las altas demandas de energía y nutrientes necesarios para alcanzar el máximo potencial de crecimiento y desarrollo. Sin embargo, la mayoría de los jóvenes se saltean el desayuno, realizan varias comidas fuera de casa y la calidad de los alimentos que consumen es baja y poco variada lo que dificulta cubrir las necesidades de nutrientes fundamentales como el calcio, hierro, fibra y vitaminas.”



Es importante realizar las cuatro comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena, sin saltarse ninguna de ellas.

Consumir alimentos variadas todos los días es lo único que nos asegura contar con la diversidad de nutrientes que el organismo necesita para funcionar en estado de salud.