

Para leer en familia

Ideas nutritivas:

Está demostrado que los niños bien nutridos aprenden mejor y se concentran más. Un adecuado estado nutricional de los chicos se asocia mano a mano con un buen aprendizaje.

Sería bueno permitirnos reflexionar sobre qué prioridad le estamos dando a nuestra salud y a la de nuestros hijos. Papás, mamás y adultos a cargo somos modelos para ellos. Pensemos juntos cuáles de estas sugerencias podríamos que sea, suma para ir modelando nuestros hábitos hacia una mayor calidad de vida en medio de un ambiente que nos lleva a alejarnos de ella.

Los especialistas nos dan algunas recomendaciones sobre como acercarnos más a la salud.



Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas, minerales y fibras. Lo ideal es comer 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras todos los días. Podés producirlas en huertas o comprar las de estación porque son más económicas.



El calcio que se encuentra en la leche, yogur y quesos hace que tus huesos y dientes sean fuertes. Por eso lo ideal es consumir 3 porciones de lácteos al día. De estos productos, la leche es la más económica; tomarla al desayuno y a la merienda todos los días es fundamental.



Consumir, en la medida de lo posible, una porción de carne magra o huevos por día nos aporta el hierro que necesitas para crecer bien y aprender mucho en la escuela.



Un poco de aceite vegetal todos los días nos hace bien a nuestro corazón. En cambio, la grasa animal y los alimentos fritos nos hacen mal por eso es mejor retirar la grasa visible de la carne y consumir los alimentos fritos solo en festejos.



Los azúcares y dulces solo nos aportan energía, por eso no es necesario comer estos alimentos todos los días. Cuando los consumes es muy importante que te cepilles los dientes para evitar caries dentales.



Un poco de aceite vegetal todos los días nos hace bien a nuestro corazón. En cambio, la grasa animal y los alimentos fritos nos hacen mal por eso es mejor retirar la grasa visible de la carne y consumir los alimentos fritos solo en festejos.

¡Te invitamos a aplicar las recomendaciones en familia para conseguir buena salud y bienestar!