ALIMENTACION SALUDABLE PARA NUESTROS NIÑOS

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar.

Dicho esto es importante que cada dia, nuestros niños tengan sus 3 macronutrientes en el plato:

CARBOHIDRATOS:A repa,arroz,papa,yuca platano,frijol,lenteja, garbanzo etc.

PROTEINAS: Huevo,pollo,pescado, carne de res.

Grasas: Frutos secos,salmon,aguacate.

VITAMINAS & MINERALES: Frutas & Verduras

A continuacion encontraras una lista de onces que puedes enviar a tus hijos y cuales deberias evitar

1.Sandwich de pollo o huevo
2 1porcion de fruta
3 pancakes de avena
4 jugo natural **"no los de caja ni botella"**
5 1porcion de gelatina
6 Galletas echas en casa
7 Palomitas de maiz,echas en casa.

Evita: Todo lo que tenga que ver con paquetes papas,galletas,pony malta y jugos artificiales, esto con el fin de que los niños aprovechen el refrigerio y tratar de que el consumo de estas cosas sea ocasionalmente y no a diario.