

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición 22 2017 Ejemplar Gratuito

Nutrición para escolares



Meriendas, desayunos
y alimentos que ayudan
en la etapa escolar.

La alimentación en etapa escolar es primordial



Aunque la alimentación es trascendental durante toda nuestra vida, en la etapa escolar en particular cobra relevancia debido a que juega un papel importante en el desarrollo y aprendizaje del niño.

Si un niño consume menos nutrientes de los que necesita, lo cual ocurre incluso si come todos los días, es probable que no sea capaz de crecer adecuadamente y le afecte en el rendimiento escolar. Por otro lado, si consume más de lo que requiere, puede provocar problemas en la salud.

Además, es en esta etapa donde los niños adquieren hábitos, y por lo tanto, pueden desarrollar hábitos de vida saludable, los cuales le sirvan en edad adulta y les prevenga de enfermedades comunes como diabetes o hipertensión.

Conscientes de esta relevancia que tiene la adecuada alimentación escolar, y de la escasez de tiempo que afecta a las familias actualmente, en esta edición de Estilos de Vida Saludable, le brindamos información para orientarle en los diversos nutrientes esenciales en esta etapa, así como en opciones de desayunos y meriendas, y recomendaciones generales a la hora de dirigirnos a los pequeños del hogar.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Susan Láscarez, nutricionista, Centro de Nutrición Larisa Páez.
- Gloriana Navarro, nutricionista Centro Clínica de Nutrición
- Michelle Guier, nutricionista Dos Pinos.
- Encuesta realizada por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica

¡LA VIDA ES
**MEJOR
JUNTOS**
Y AL AIRE LIBRE!



¡Apuntate a compartir
más momentos de alegría!

Mondelēz
International

¿Por qué esforzarse en la alimentación durante la etapa escolar?

Porque la alimentación debe cubrir las necesidades de energía diaria que requiere el niño, tanto física como mentalmente.

En la etapa escolar el niño está en crecimiento y desarrollo, y la alimentación es crucial.

Porque la alimentación adecuada ayuda en la prevención de enfermedades, y padecimientos como diabetes e hipertensión.

Es una etapa donde se fomentan los diferentes hábitos, principalmente los hábitos alimentarios, y donde puede aprender a nutrirse adecuadamente.



La no correcta nutrición puede provocar afectación en el rendimiento escolar.

¿Puede estar un niño mal nutrido aún si come todos los días?

SÍ

Ni la cantidad de comida, ni las veces que consuma alimentos por día determinan el aporte de nutrientes que necesita el menor.

La calidad y el tipo de alimentos que se consuman es lo que importa.



Un niño con bajo peso puede estar mal nutrido de igual forma que lo está uno con sobrepeso.



Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.



LAICA

10 nutrientes que requiere un escolar diariamente



Nutrientes

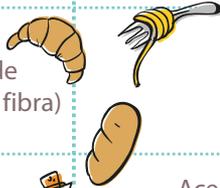
Alimentos que lo contienen

Proteínas



Carnes, huevos, lácteos, nueces, lentejas o jamón.

Carbohidratos (preferiblemente de alimentos ricos en fibra)



Pan, cereales, arroz, pasta o papas.

Grasas



Aceite de oliva, el pescado (especialmente el salmón, el bonito o el atún), leche o frutos secos.

Calcio



Lácteos, espinacas, brócoli, lentejas, garbanzos, la yema del huevo o la leche de soya.

Hierro



Carnes rojas o de pollo, hígado, frutos secos, espinacas, chocolate, garbanzos, lentejas o frijoles.

Ácido fólico



Lentejas, garbanzos o verduras de hojas verdes.

Fibra



Cereales integrales (como la cebada, la avena o el arroz integral), frutas, garbanzos, lentejas, frijoles y todas las hortalizas y verduras.

Vitamina A



Zanahorias, ayote o melocotón.

Vitamina C



Naranjas, limones, kiwis, mandarinas, fresas, tomates, espinacas o coliflor.

Omega 3:



Semillas de chía, nueces, linazas, sardinas, salmón o aceites de oliva y canola

“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



No desayunar provoca fatiga y pobre concentración



Luego del ayuno prolongado y el estado de reposo, provocado por el sueño, el cuerpo requiere la energía del desayuno.

El desayuno debe ser entre los 30 y 60 minutos luego de despertarse.



Idealmente debe incluir, una fuente de: carbohidrato, de proteína, de vitaminas, minerales y fibra y adicional una de calcio como leche o yogur.



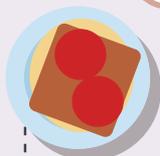
No desayunar provoca fatiga, pobre concentración, irritabilidad y cansancio.



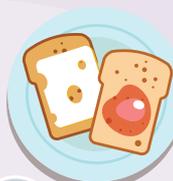
5 opciones de desayunos nutritivos



Gallo pinto, con huevo y aguacate.
Batido de mora.



Tortillas, jamón de pavo y tomate.
Una tacita de frutas con yogur.



Tostadas con jalea natural y queso blanco.
Jugo de naranja.



Waffles con miel de maple y huevo.
Yogur de fresa.

Wrap con frijoles molidos, queso blanco, tomate y lechuga.
Batido de frutas en agua.



DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA



EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica



¡Preste atención a las meriendas!

Son dos de los cinco tiempos de comida



Deben aportar el 20% de la energía y nutrientes que debe consumir un niño al día, por eso son muy importantes.

Idealmente está compuestas por carbohidratos complejos, frutas y vegetales, lácteos y fuentes de proteína.



Utilice la creatividad, y evite la monotonía. Varíe el corte y colores de las frutas y vegetales y alterne el tipo de proteína.



No exceda en la cantidad de alimentos o en los tamaños de las porciones.



Meriendas prácticas de preparar



Leche

Una caja de leche (0-2% grasa), una manzana en forma de rompecabezas. Una tortilla de maíz con queso blanco y tomate.

Palomitas de maíz naturales, y pincho de jamón, con tomate cherry y una fruta. Leche con chocolate.



Galletas integrales con mermelada sin azúcar y fresco natural.

Cereal integral con yogur, almendras y fruta.



Pinchos de queso con tomate cherry, galleta de maíz, yogur líquido.



Por momentos únicos
con salud
y bienestar



Nestlé

A gusto con la vida®

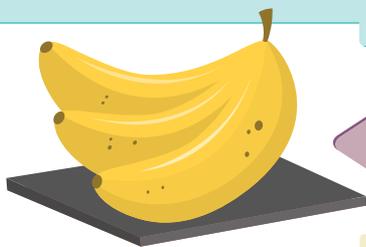
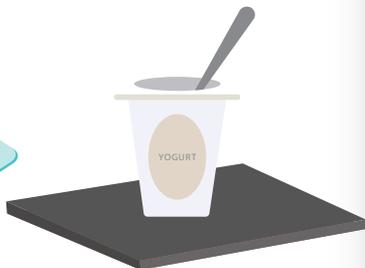


Alimentos para nutrir el cerebro

Aguacate: ayuda en la comunicación neuronal y limpia las arterias por lo que mejora la circulación sanguínea al cerebro.



Yogur: contiene un aminoácido que produce neurotransmisores imprescindibles para el sentido de alerta y la memoria.



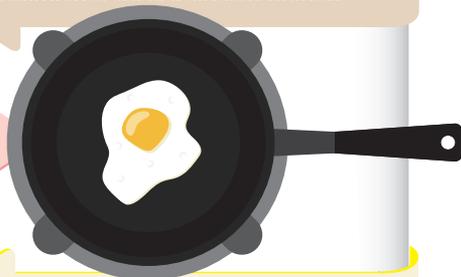
Banano: un alimento completo porque tienen altos niveles de potasio, magnesio, vitamina C y fibra, y vitamina B6, lo cual ayuda en la memoria y la concentración.

Té: posee un aminoácido propio que mejora el sentido de alerta, el tiempo de reacción y la memoria.



Verduras de hoja verde (como espinaca y arúgula): su combinación rica de antioxidantes y vitaminas C, E y A evita el decaimiento de la atención mental.

Huevo (especialmente la yema): posee aminoácidos esenciales para el cerebro que nuestro cuerpo no puede producir naturalmente. Favorece la memoria, el pensamiento y otras funciones cognitivas.



Salmón: alta concentración de omega-3, ácidos grasos que fortalecen las conexiones neuronales que previenen la demencia y las embolias.



LA VIDA
ES UNA
FIESTA.

**CUIDÁ TU
ALIMENTACIÓN
Y ACTIVIDAD
FÍSICA.**

Y NO PARÉS DE DISFRUTARLA.

Rumba

Evite prácticas inadecuadas en la alimentación escolar



Los niños no siempre están interesados en probar nuevos alimentos, ofrézcaselos en pequeñas porciones.

Cerciórese de que el tiempo de probar alimentos sea en un ambiente relajado, sin presiones, o castigos.

Verifique y controle la ingesta del niño cuando esté fuera de casa.

Nunca ofrezca alimentos como recompensa o castigo.

Asegúrese una buena hidratación

Evite que coma mientras ve televisión.

Prepare los menús con tiempo, e involucre al niño en la preparación y compra de los alimentos.

No basta con una buena alimentación, el escolar no debe ser sedentario

La actividad física no solo ayuda a equilibrar el gasto y consumo de energía del niño, también a nivel emocional, cognitivo y social.



El escolar debe hacer una hora diaria de ejercicio, con juegos de intensidad moderada a intensa.



Establezca un límite de horas televisión y videojuegos, no debe pasar más de dos horas sentado.



Incítelo a que corra en los recreos, aunque ensucie el uniforme y esté "desarreglado"



Motívelo usando la palabra "juegos" y no haga alusión al peso, ya que esto podría acarrear problemas de otro tipo, como psicológicos.



Sea creativo, invente juegos, carreras de obstáculos, entre otros, ya sea dentro como fuera del hogar.



Dé el ejemplo y únase a hacer actividades junto a él.



Apóyelo si le agrada algún deporte.



Si querés mantener tu figura o alcanzar tu peso ideal,
la solución no es dejar de comer, sino hacerlo cada
poco tiempo disminuyendo la cantidad.
Por eso te recomendamos **hacer 5 tiempos de comida al día.**

Un consejo de: **Rapiditas**[®]
BIMBO

• Ahora con NUEVA IMAGEN •



Crea, comparte y disfruta de momentos especiales con tus hijos!

Ellos los guardarán como recuerdos únicos y memorables para sus vidas!

 **FHACASA**
FABRICA DE HARINAS DE CENTROAMERICA, S.A.