



Nota Saludable



Alimentación Saludable

¿Sabías Qué...?



Los hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia, especialmente en la adolescencia.

En la alimentación saludable, es fundamental realizar como mínimo cinco comidas al día: Desayuno, Media mañana, Almuerzo, Merienda y Cena.

EL DESAYUNO

El desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de los niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten para facilitar que no dejen de comerlo.

LA MEDIA MAÑANA O MEDIA TARDE

La media mañana o media tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la comida. Tiene como objetivo principal distribuir durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales.

ALMUERZO

Es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades nutricionales diarias.

COMIDA

Se debe fomentar la "comida en familia" y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que se duerma bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales.





Actividad en Familia

Diseñen en familia un cronograma de alimentación saludable de una semana donde se incluyan los cinco tiempos de alimentos y donde se compartan los gustos de toda la familia.

Momentos de alimentación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Media mañana					
Almuerzo					
Media tarde					
Cena					



Solicítale la colaboración a tus padres o a un adulto que te ayude a cortar los ingredientes y preparen juntos una creativa y deliciosa receta saludable para compartir en familia.

Torta de Mandarina

Ingredientes (12 personas):

- 3 mandarinas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 taza de aceite
- Mandarina o ralladura de limón.

Preparación

- 1 En una licuadora procesar, pulpa de mandarina, azúcar, huevos, aceite, ralladura de mandarina y limón todos juntos.
- 2 Agregar la harina cernida, mezclar en forma envolvente.
- 3 Cubrir una asadera o molde, echar encima el preparado.
- 4 Cocinar a horno pre-calentado por 45 minutos a temperatura moderada.

