

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



Incluye

- Fotografía

24 Enero, 2023

Para que los niños, niñas y adolescentes tengan un óptimo rendimiento escolar y un desarrollo adecuado, la alimentación es parte importante por lo que el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social recomienda a los padres de familia enviar a sus hijos e hijas loncheras saludables.

La licenciada en nutrición Ingrid Calderón de la Clínica de Adolescentes del Hospital General San Juan de Dios brinda algunos consejos para preparar una lonchera saludable:

- Lo principal que se debe cuidar en una lonchera saludable es la proteína de origen animal, como el huevo o las carnes frías.
- Las harinas le darán energía durante las mañana, por ejemplo para los niños y niñas pueden colocar la mitad de un pan sándwich y para adolescentes 1 sándwich, este puede prepararlo con 2 rodajas de pan, 1 hoja de lechuga, puede colocar jamón 2 rodajas de tomate, cebolla o bien pollo.
- A los niños pueden colocarle vegetales en trozos y en adolescentes una ensalada de hojas verdes lechuga desinfectada, tomate, cebolla, aguacate, limón, sal y pimienta y algunas semillas doradas.
- Las frutas como la manzana, piña, colocarlas en cuadritos y con un poco de limón.
- Es importante colocarles agua pura con rodajas de naranja, fresa o limón; para que tenga sabor.
- No colocarles jugos empacados porque son altos en azúcar, así como alimentos ultra procesados son los alimentos empacadas en bolsas que venden en las tienda.

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social busca evitar enfermedades que son prevenibles y que surgen del sobrepeso y obesidad, lo cual inicia con una alimentación saludable desde la niñez.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

FOTOGRAFÍAS

< iframe >

Descargar imágenes

- lonchera
- Saludable
- salud

Source URL: <https://prensa.gob.gt/comunicado/una-lonchera-saludable-ayuda-al-rendimiento-escolar>

List of links present in page

- <https://prensa.gob.gt/comunicado>
- <https://prensa.gob.gt/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <https://prensa.gob.gt/fotografia>
- <https://drive.google.com/drive/folders/1jd6UhCgiltanZfSuG0PMhSx5AJewtkZ7?usp=sharing>
- <https://prensa.gob.gt/lonchera>
- <https://prensa.gob.gt/saludable>
- <https://prensa.gob.gt/salud>