

TIEMPOS DE COMIDA



Tener un peso saludable nos permite disfrutar de una buena calidad de vida y evitar enfermedades

La alimentación debe ser. adecuada, suficiente, completa, variada, equilibrada e inocua.

Es recomendable que los niños que se encuentran en edad escolar (6-12 años) distribuyan sus alimentos, en cinco tiempos de comida, para contribuir a su sano crecimiento y desarrollo.

La recomendación ideal de la distribución en comida es:

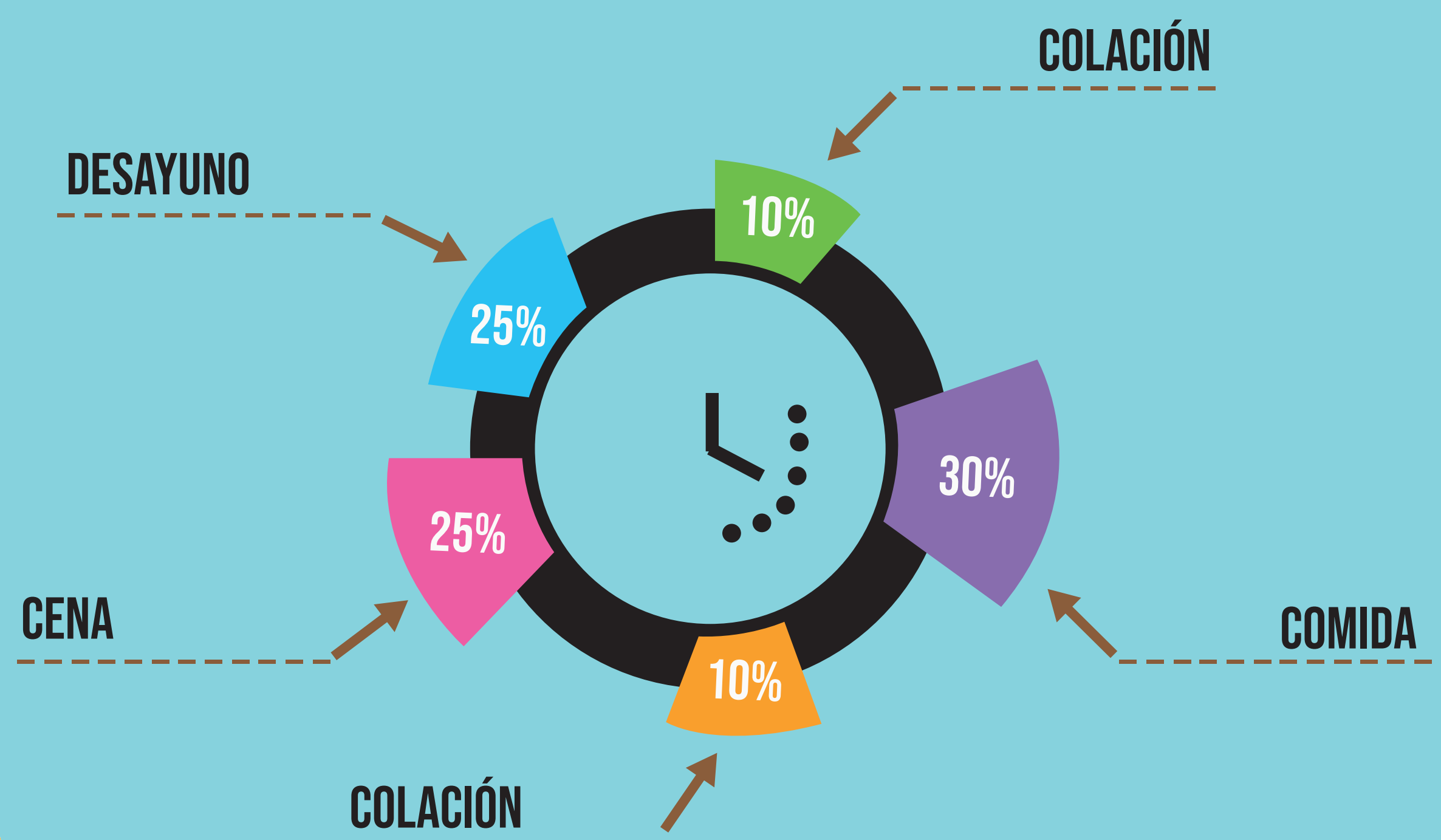
Las calorías totales

Desayuno: 25%

Comida: 30-35%

Cena: 25-30%

Colaciones: 10c/u



DESAYUNO

Es una de las comidas principales, ayuda a tener la energía necesaria para iniciar el día. Debe aportar por al menos tres de los grupos de alimentos como:

Lácteos
Cereales
Frutas
Verduras
Leguminosas

CENA

Debe ser ligera y sencilla, se recomienda que se realice 2 o 3 horas antes de dormir. Puede incluir verduras, frutas, alimento de origen animal (huevo, pollo, lácteos) y cereales (avena, arroz, amaranto).

COMIDA

Es el tiempo de comida más completo: se debe incluir todos los grupos de alimentos como: Verduras, cereales (arroz, pasta, tortillas), alimento de origen animal (carne, pollo, pescado), leguminosas (frijol, lentejas, garbanzo) y frutas.

COLACIONES

Se sugiere realizarlas 1 entre el desayuno y la comida y la otra entre la comida y la cena. Deben ser ligeras, pueden incluir fruta, semillas (nueces, almendras, cacahuates), verduras y algunos cereales (avena, arroz, alegrías).