Del plato al corazón

alimentación saludable para niños

Autores

Stephanie Carolina Realpe López, Itzayana Astaiza Ramos, Diana Paola Ortiz Tobar, Nicole Marcela Delgado Narváez, Danilo Alejandro Ortiz Zambrano, Luz Elida Vera Hernández, Ana Cristina Chávez López, Johan Esteban Botina Portillo



Sinopsis

Este manual ofrece una guía práctica para promover una alimentación adecuada y saludable en niños desde temprana edad, orientada a cuidadores y educadores. Presenta los grupos principales de alimentos del plato saludable, con indicaciones para consumir cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, grasas saludables y azúcares con moderación, detallando los beneficios nutricionales de cada uno.Se abordan además buenas prácticas de manufactura y manipulación alimentaria para evitar contaminación cruzada y garantizar la seguridad de los alimentos, con recomendaciones claras para limpieza, desinfección y conservación.Por último, se incluyen recetas nutritivas y prácticas para loncheras saludables, pensadas para favorecer el crecimiento, desarrollo, rendimiento académico y bienestar general del niño. El manual es un recurso útil para docentes, familias y profesionales que trabajan en educación nutricional infantil.

E-Book

Año de publicación: 2026

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Tamaño: 14.15 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 32 Páginas

SR

Sobre el autor

Stephanie Carolina Realpe López

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

IA

Itzayana Astaiza Ramos

DO

Diana Paola Ortiz Tobar

ND

Nicole Marcela Delgado Narváez

DO

Danilo Alejandro Ortiz Zambrano



Palabras clave

Alimentación saludable; Nutrición infantil; Loncheras saludables; Buenas prácticas de manufactura; Seguridad alimentaria; Educación nutricional; Crecimiento infantil; Desarrollo infantil; Rendimiento académico; Bienestar infantil

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

LV

Luz Elida Vera Hernández

AC

Ana Cristina Chávez López

JB

Johan Esteban Botina Portillo

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen