¿Y ahora que le pongo para el lonch?

Manual de refrigerios saludables para escolares

Autores

Miroslava Porta Lezama, Elizabeth Bustamante Mar, Nathiella López Pastrana, Sandra Pacheco Durán

Sinopsis

Entre los 6 y 12 años de edad las necesidades alimentarias del niño y de la niña se incrementan debido a que continúa creciendo al mismo tiempo que aumenta su actividad física, motivos por los cuales cobra importancia tanto la calidad como la cantidad de lo que comen.A pesar de ello, no requieren una alimentación especial y simplemente adaptarse a la dieta familiar con todas las características de una alimentación correcta. El desayuno adecuado y suficiente es muy necesario, debido a que un niño o niña con hambre tiene dificultad para concentrarse, tiende a ser lento, a desarrollar menor actividad física y su crecimiento se puede ver afectado.El niño o niña debe tener tiempo suficiente para ingerir sin prisa sus alimentos, disfrutarlos y realizar una buena masticación. Los refrigerios (colaciones, tentempiés, entre comidas o lunch), tanto matutinos como vespertinos, son importantes para la nutrición y el desempeño de los escolares, pues en el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida, o entre la comida y la cena, necesita energía para el desarrollo de sus actividades físicas y mentales.



E-Book

Año de publicación: 2015

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Total de páginas numeradas: 51 Páginas

ISBN13: 9786074824919

Palabras clave

Habilidades; Alimentación; Riesgos; Actitudes

MP

Sobre el autor

Miroslava Porta Lezama

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

EB

Elizabeth Bustamante Mar

NL

Nathiella López Pastrana

SP

Sandra Pacheco Durán

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