

Apreciados Padres de Familia y/o tutores, reciban un cordial saludo.

Pensando siempre en la salud y buena alimentación que deben tener los líderes del Colegio Comfamiliar Los Lagos, la estación de enfermería comparte Tips para incluir en la dieta diaria.

Así mismo, queremos recordar lo importante el control sanitario para evitar contagios como el que azota a países como China con el COVID-2019

- Usar tapabocas cuando se está cerca de personas con resfriados
- Ventilar los lugares donde nos encontramos
- Lavarse frecuentemente las manos usando agua y jabón, importante antes de comer
- Mantener una alimentación balanceada rica en frutas y verduras
- Desinfectar los elementos personales en casa y en el trabajo, tales como teléfonos y manijas.

TIPS COMIDA SALUDABLE FEBRERO

#1 – Banano, fuente potasio y energía

El banano tiene grandes beneficios para el cuerpo humano. Es fuente de fibra, potasio y azúcares naturales que le darán a los pequeños energía para la jornada escolar.

- Barrita de Cereal - 1 banano pequeño - Yogurt de fresa bajo en grasa

2 – Wrap de jamón

Es muy importante incluir una fruta en la dieta diaria de los niños pues estas aportarán vitaminas y minerales importantes para su desarrollo y crecimiento.

- 2 tortillas de maíz - 2 tajadas de jamón - 6 fresas partidas - Yogurt líquido del sabor de preferencia

Envuelve el jamón dentro de las tortillas. Si deseas agrega un poco de mayonesa o mostaza para darle más sabor.

3 Vegetal y cereal, buena fuente de fibra

El pepino es rico en agua, lo que permitirá que tus hijos mantengan una hidratación adecuada mientras juegan. Además, tiene alto contenido de fibra lo que ayudará en el tránsito intestinal de los niños.

- Pepino rayado con limón - Snack mix de cereal y Leche de soya

4 – Emparedado de pavo con salsa agridulce

El pan aporta una gran cantidad de carbohidratos importantes para la generación de energía en el cuerpo. Incluirlo en las preparaciones de tus hijos asegurará que puedan disfrutar de la jornada escolar llenos de energía.

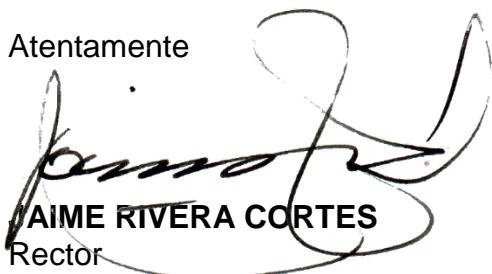
- 2 tajadas de pan - 1 cucharada de salsa - 2 tajadas de pavo- jamón o mortadela. - 1 tajada de queso y Té frío sin calorías

Sobre las tajadas de pan, esparce la salsa, luego coloca el jamón y el queso.

5 – Galletas con mantequilla de maní

La mantequilla de maní es una buena fuente de proteína y fibra dietética. Una de sus características principal es que da sensación de saciedad por más tiempo, lo que evitará que los niños quieran calmar su apetito con comida chatarra.

Atentamente



JAIME RIVERA CORTES
Rector

Amanda Ines Portela Córdoba
AMANDA INES PORTELA
Auxiliar de Enfermería