

PIRÁMIDE NUTRICIONAL EN NIÑOS

Es sumamente importante que nuestros hijos conozcan todo acerca del funcionamiento de su cuerpo y de los alimentos que requiere consumir para mantenerlo sano.

Los niños en etapa de desarrollo deben nutrirse de forma equilibrada y con alimentos saludables, frescos, variados y ricos. Deben además conocer las necesidades del organismo y la forma correcta de alimentarlo.

La pirámide nutricional es una forma sencilla y práctica de mostrarles la variedad de alimentos, su clasificación y su grado de importancia.

En la base se encuentran los cereales que nos aportan hidratos de carbono (carbohidratos) y que son de gran importancia ya que proporcionan energía para realizar el trabajo diario, estudiar, jugar...

En seguida y, hacia arriba, se encuentran las frutas y las verduras que aportan la fibra que nos ayuda a eliminar las toxinas del intestino, vitaminas y minerales para que los órganos y las células funcionen debidamente y agua. Además nos brindan la energía vital que favorece el pensar con claridad.

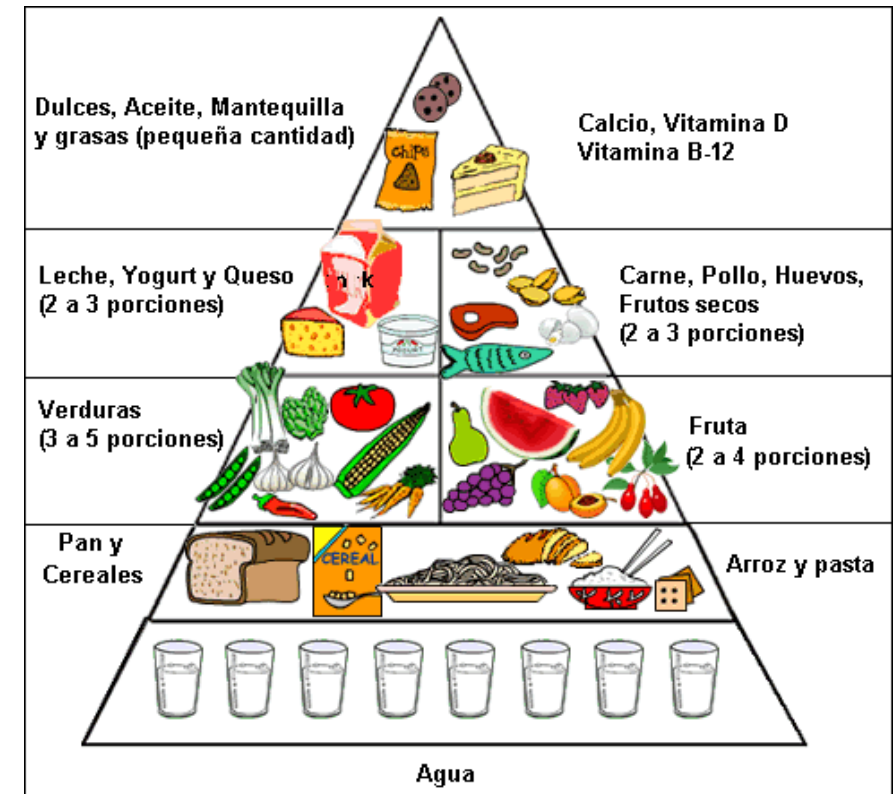
Les siguen las proteínas que son sustancias que se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal, así como en las leguminosas (habas, frijoles, lentejas, garbanzos, etc.) La principal función de las proteínas es sustituir las células muertas por nuevas y fortalecer los músculos del cuerpo.

Por último están las grasas que, si bien no deben consumirse en exceso, son tan importantes como cualquier otro tipo de nutriente ya que sin ellas no se absorben muchas vitaminas.

No debemos olvidar que, aunque la pirámide fue creada para señalar la importancia de cada alimento de acuerdo a su necesidad de consumo, todos los alimentos deben incluirse en la alimentación diaria. Por eso una buena dieta es aquella que es completa, variada y atractiva a la vista, al olfato y al gusto.

CEIP

La Aduana



Menú Comedor Escolar

MARZO 2018