

Fecha: 09-03-2024

Fuente: El Mostrador

Título: Almuerzos y colaciones: la importancia de incorporar alimentos nutritivos

Visitas: 360.463

VPE: 1.207.551

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.elmostrador.cl/revista-jengibre/gastronomia/2024/03/09/almuerzos-y-colaciones-la-importancia-de-incorporar-alimentos-nutritivos/>

Por: Revista Jengibre La alimentación es uno de los factores esenciales para el bienestar de cada persona. <p>Con la vuelta a clases, es esencial elegir una dieta balanceada, incorporando legumbres, proteínas, verduras y frutas.</p> <p>En el proceso de formación de hábitos saludables en niños, el entorno escolar desempeña un papel relevante, especialmente en lo que se refiere a la alimentación como factor clave.</p> <p>“Un consumo de alimentos adecuado no solo contribuye a satisfacer las necesidades nutricionales esenciales, sino que también juega un papel fundamental en el mantenimiento de la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, lo que a su vez mejora la capacidad cognitiva y con ello, el proceso de aprendizaje y rendimiento escolar”, explica Karla Cárdenas, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de UDLA.</p> <p>En la actualidad, la mayoría de los estudiantes almuerza en la escuela, impulsados por jornadas escolares completas. Este contexto ofrece una valiosa oportunidad para promover hábitos alimentarios saludables que incorporen preparaciones con verduras, carnes magras y cereales integrales, manteniendo la estructura tradicional del almuerzo con ensalada, plato de fondo y postre.</p> <p>Es importante involucrar activamente a los niños en la preparación de sus propios alimentos, considerando colores, variedad y preferencias.

Esto, no solo mejora la aceptación de comidas más saludables, sino que también fomenta su participación activa en las decisiones alimentarias.</p> <p>La experta señala que “en lo referente a las colaciones, es vital comprender que no reemplazan las comidas principales, pero desempeñan un papel crucial en la distribución de nutrientes a lo largo del día.

Asimismo, evitan reducciones en los niveles de azúcar en la sangre, fatiga, irritabilidad, dolor de cabeza o de estómago, además de enviar señales al cerebro de saciedad y bienestar, condicionando el grado de alerta, la capacidad de concentración y memoria, aportando de esta manera a mejorar el rendimiento escolar”.</p> <p>Y añade que “idealmente, se deben preferir preparaciones hechas en casa, evitando alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares, que hacen que el cerebro gaste la mayoría de su energía en bajar el azúcar a niveles normales, impidiendo la concentración y su correcto proceso de aprendizaje”.</p> <p>Una opción equilibrada puede incluir proteínas como legumbres, huevo, pescado, carne o pollo, para asegurar un aporte adecuado de este nutriente esencial.

También, la inclusión de cereales como papas, arroz, quinua, fideos, cuscús, choclo o fajitas proporciona una fuente de carbohidratos necesarios para la energía sostenida, comenta Cárdenas.</p> <p>En cuanto a las verduras, estas pueden incorporarse de diversas maneras, ya sea en forma de ensalada cruda o cocida, garantizando una ingesta de vitaminas y minerales esenciales. Como postre, se sugiere incluir una fruta o lácteo, brindando un toque dulce y a la vez nutritivo al almuerzo.</p>



elmostrador



ALIMENTOS

9 marzo, 2024

Almuerzos y colaciones: la importancia de incorporar alimentos nutritivos

Por: Revista Jengibre



La alimentación es uno de los factores esenciales para el bienestar de cada persona. Con la vuelta a clases, es esencial elegir una dieta balanceada, incorporando legumbres, proteínas, verduras y frutas.

En el proceso de formación de hábitos saludables en niños, el entorno escolar desempeña un papel