



Conceptos Clave

“Colaciones para los niños en este periodo de contingencia”

La población infantil necesita cantidades suficientes de alimento debido a la energía que gasta durante el día y la utilización de colaciones puede ayudar a cubrir esto. Ahora que se encuentran en confinamiento, podría verse afectado este balance. Para esto, lo mejor es identificar cuáles y cuánto es lo que se puede ofrecer entre comidas.

- En población preescolar una colación debe ofrecer de 120 a 150 kcal aproximadamente, mientras que en escolares puede ofrecerse hasta 180 kcal.
- El numero de colaciones recomendadas en población infantil es de dos.
- Los mejores alimentos para ofrecer como colación en población infantil son la fruta y verdura, cereales integrales, lácteos y oleaginosas. Las cantidades dependerán del alimento. Ejem: 1 tza. de fruta y/o verdura + 10 oleaginosas, o 1 tza. de yoghurt natural con fruta y miel, o 1 reb. pan integral con crema de cacahuete natural.
- Es importante mantener activos a los niños/as, delegando responsabilidades acordes a su edad o con actividades que llamen su atención, evitando que se mantengan frente a la TV o algún dispositivo por más de 2hr al día.



Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE