



**DESAYUNOS Y SNACKS:**

**SUGERENCIAS  
SALUDABLES**

COLEGIO LA ASUNCIÓN - MAYO 2023 -





# Orientación para las familias y la comunidad educativa





## Guías Alimentarias para la Población Argentina ( GAPA)

### Se identifican SEIS GRUPOS DE ALIMENTOS

SUGERENCIAS / PROPORCIONES ( Interpretar de izquierda a derecha)

- ❖ Priorizar consumo de vegetales y frutas
- ❖ Luego legumbres, cereales y derivados
- ❖ Leche y lácteos de bajo tenor graso
- ❖ Carnes varias y huevos en menor medida
- ❖ Aceites, frutas secas y semillas
- ❖ Reducir al mínimo grasas saturadas y dulces

➤ **AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA**

➤ **DISMINUIR USO DE SAL**



LA INGESTA DE AGUA  
SEGURA ES **CENTRAL**



## Recomendaciones generales:



- ❖ Reducir el contenido de azúcar
- ❖ Reducir el contenido de sodio
- ❖ Reducir el contenido de grasas saturadas ( Grasas animales)
- ❖ Aumentar la ingesta de líquidos ( En especial **AGUA**)
- ❖ Observar **durante todo el proceso de gestión de los alimentos** las Normas BPM ( *Buenas Prácticas de Manufactura*) que buscan garantizar la **INOCUIDAD** de los alimentos ofrecidos, evitando la transmisión de enfermedades alimentarias ( **ETA**)

# Cuidando la inocuidad de los alimentos:



## PROTEJA SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA



Lave manos y superficies



Separe alimentos crudos de cocidos



Cocine bien sus alimentos



Refrigere adecuadamente entre 0° y 5°



Use alimentos seguros



- Lavarse las manos con frecuencia
- Lavar y desinfectar superficies de trabajo
- Sanitizar verduras y frutas
- Tablas separadas para distintas carnes crudas, carnes cocidas, verduras y pan
- Cocción completa de carnes
- Recalentar alimentos íntegramente (Ej: Empanadas / Tartas)
- No utilizar huevos crudos
- Asegurar enfriamiento correcto y rápido

# Por qué DESAYUNAR ??



DES - AYUNO: Significa **cortar el AYUNO**

Un desayuno **nutricionalmente adecuado** se asocia con un mejor rendimiento físico e intelectual y mejor estado de salud, incluyendo la prevención del sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas como Hipertensión y Diabetes.

**7 de cada 10** niños y adolescentes necesitan mejorar o replantearse el desayuno

## Desayunos y snacks:



Primera comida del día , a realizarse **en la primera hora y media** luego de levantarse:

Idealmente , en un **desayuno + snack** se deben incluir, según hábitos y gustos:

- ❖ Leche, yogures, ricota, quesos untables y de bajo tenor graso (PROTEÍNAS+CALCIO)
- ❖ Frutas, verduras – Preferentemente enteras y frescas ( Aportan VIT, MINERALES, FIBRA)
- ❖ Cereales integrales y derivados, legumbres (Hidratos de Carbono: Aportan ENERGÍA, FIBRA )
- ❖ Infusiones, agua ( Aseguran una correcta HIDRATACIÓN)

**No desayunar es como pretender arrancar un automóvil sin combustible**

## Opciones: Considerar todos los grupos



- ✓ Frutas frescas de **todos los colores** (Ensalada de frutas, brochettes, jugos 100 % naturales, licuados)  
*Priorizando las de estación*
- ✓ Frutas cocidas: Manzana asada, compotas, duraznos en almíbar ( con poco jarabe)
- ✓ Vegetales : Tomates Cherry , bastones de zanahoria y apio
  
- ✓ Yogures y flanes caseros o envasados
- ✓ Cereales con Leche: Avena, sémola, arroz con poca azúcar ( Mas leche que cereal)
- ✓ Frutas secas: Maní sin sal, nueces california o pecanas, almendras ,avellanas, pistachos (Pequeñas porciones)
- ✓ Frutas desecadas: Uvas, arándanos, duraznos, mango ( Pequeñas porciones)
- ✓ Mix de secas y desecadas ( Pequeñas porciones )
- ✓ Cereales inflados: Quinoa, arroz, maíz, trigo
- ✓ Copos de maíz SIN azúcar
- ✓ Garbanzos en lata escurridos y desecados en el horno
- ✓ Galletas de arroz
- ✓ Semillas sin sal ni azúcar agregado ( Inclúidas las de calabaza)

## Opciones menos frecuentes:



- ✓ Bizcochuelo casero sin relleno / Bay Biscuits / Vainillas
- ✓ Magdalenas sin relleno
- ✓ Galletas dulces simples o integrales SIN relleno
- ✓ Barras de cereal CASERAS O ENVASADAS

MENOS FRECUENTEMENTE AÚN :

- ✓ Budines caseros con zanahoria / remolacha/ zuchini
- ✓ Budines caseros de banana y nuez

## INFUSIONES / BEBIDAS:

- AGUA
- Te , mate cocido, tisanas, malta
- Licuados de frutas con agua o leche
- Leche sola con cacao amargo agregado y poca azúcar, y para agregar al te o mate cocido
- Jugos naturales de frutas

# Algunas ideas: Siempre porciones acordes





Alimentar es un acto de amor!



Gracias !!