

COLACION SALUDABLE PREESCOLAR



Ana María Labraña.Nutricionista

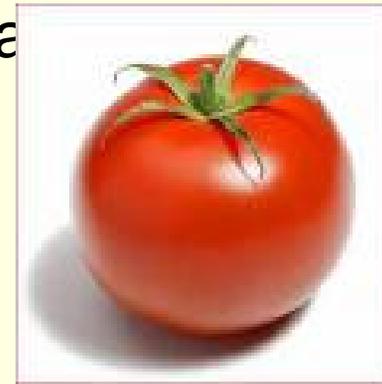
COLACION SALUDABLE

- Definición: tiempo de comida que no debe aportar entre 10- 15% de las calorías totales del día.



COLACION SALUDABLE

- Aporta:
- VITAMINAS , MINERALES, agua



COLACION SALUDABLE

■ Aporta:

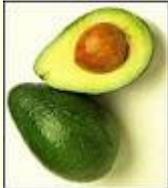
■ FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE



■ ACIDOS GRASOS ESENCIALES



EJEMPLOS DE COLACIONES SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 manzana pequeña.</p> 	<p>yogurt bajo en contenidos grasos</p> 	<p>una rebanada de pan integral con queso y palta.</p> 	<p>1 porción de maní, nueces, almendras y pasas .</p> 	<p>1 jugo de frutas natural sin azúcar.</p> 