

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

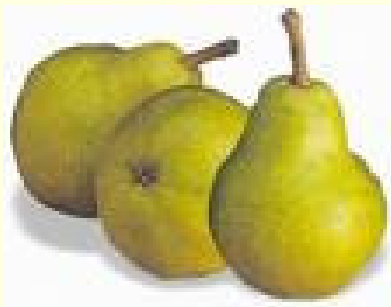
- Aporta:
- VITAMINAS , MINERALES, agua



COLACION SALUDABLE

■ Aporta:

■ FIBRA SOLUBLE E INSOLUBLE



■ ACIDOS GRASOS ESENCIALES



EJEMPLOS DE COLACIONES SALUDABLES

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