Colaciones saludables preescolar

Mes de Agosto / 2016

¿Qué es la fibra?

La fibra es un conjunto de sustancias presentes en alimentos vegetales, que no pueden ser digeridas por nuestro organismo, que tienen efectos benéficos sobre la salud y la prevención de enfermedades. Existen dos tipos de fibra: La insoluble y la soluble.

Beneficios:

Entre sus beneficios está el de tratar y prevenir la constipación. Es útil en el tratamiento de la obesidad ya que da sensación de saciedad. Es beneficiosa, en el tratamiento de la diverticulosis, previene el cáncer de colon y las enfermedades cardiovasculares, ya que reduce los niveles de coles-

Fibra Soluble:
La encontramos en las legumbres, la avena, la cebada y algunas frutas. Disminuyen los niveles de colesterol en la sangre.

Fibra insoluble:
No se disuelve en agua y es posible encontrarla en alimentos como el salvado de trigo, granos enteros y las verduras. Aumenta el volumen de

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 huevo duro más 1 jugo light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Compota de fruta con yogurt	Fruta con jalea o 1 fruta + 1 jalea
Leche light más 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 puñado de frutos secos + yogurt light	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 huevo duro más 1 jugo light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo	Compora de fruta con yogurt	Fruta con jalea o 1 fruta + 1 jalea
Leche light más 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 puñado de frutos secos + leche light	1 puñado de frutos secos + 1 yogurt light	Fruta cocida sin azúcar + 1/2 taza de cereal bajo en azúcar	1 yogurt light + barra de cereal o 1/2 taza de quínoa
Lácteo con probióticos (1 al día, Chamito, etc) + 1 fruta	1 huevo duro más 1 jugo light	Jugo light + 1/2 pan hallulla o marraqueta o 2 rebanadas de pan molde o 1 pan pita con jamón de pavo o quesillo		

Contenidos preparados y editados por Daniela Muñoz Gómez, Nutricionista egresada e interna. Escuela básica Blas cañas.