LITORALPRESS

Fecha: 13-04-2024
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Noticia general
Título: **Colaciones para cada edad**

Pág. : 8
Cm2: 86,9
VPE: $ 141.409

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

Colaciones para cada edad

Los niños en edad escolar tienen necesidades nutricionales específicas para apoyar su crecimiento y desarrollo, por lo que es importante ofrecerles colaciones que sean fáciles de comer y atractivas para ellos. Por otro lado, los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y tienen mayores necesidades energéticas, por lo tanto, pueden necesitar colaciones más ricas y variadas para satisfacer sus necesidades nutricionales y mantener la energía durante todo el día.

Las colaciones son una oportunidad para proporcionar nutrientes esenciales y energía adicional, pero es importante equilibrarlas con opciones saludables y evitar alimentos que puedan afectar negativamente la salud a largo plazo. Adaptar las recomendaciones a la edad y las necesidades individuales de cada niño o adolescente garantizará que reciban la nutrición adecuada para su crecimiento y desarrollo.

María Stuardo Guerra Valle
Académica de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián