

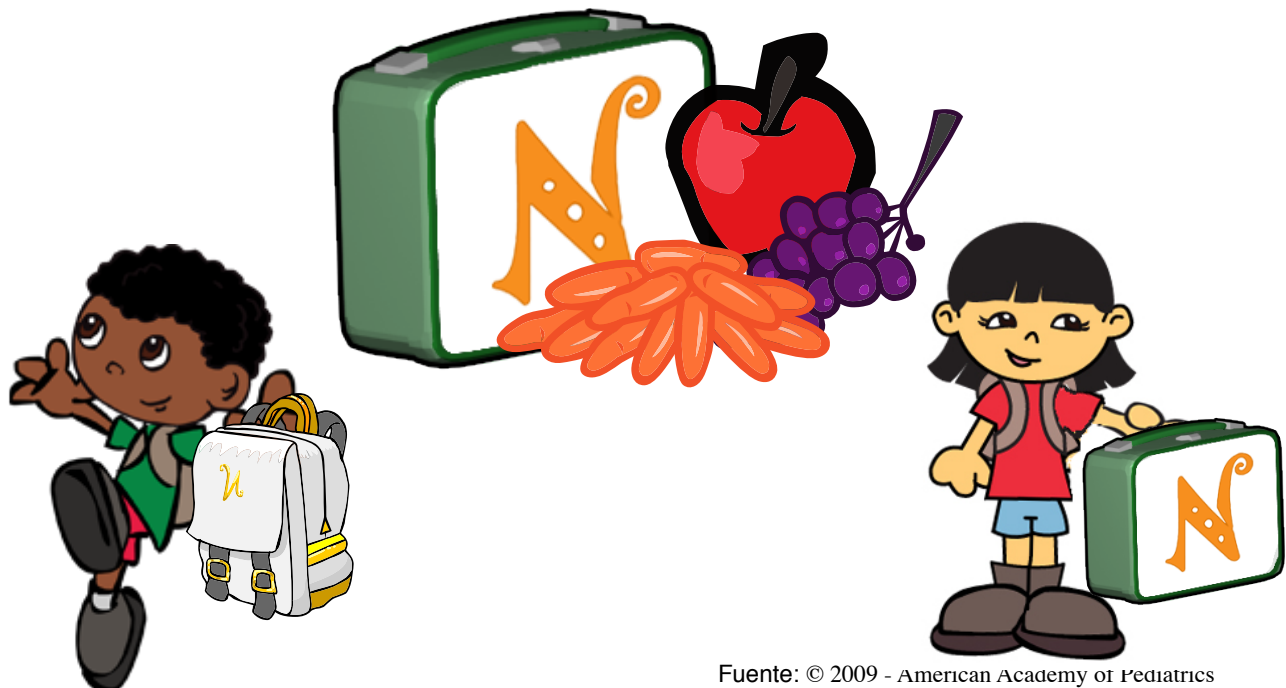


# Chef Solus Consejos de Comiendo Durante La Escuela



## ALIMENTACIÓN DURANTE EL DÍA DE CLASES

- \* La mayoría de las escuelas envían con regularidad a las casas los menús y horarios de la cafetería.
- \* Con esta información por adelantado, puede planificar la elaboración de un almuerzo en los días en que el plato principal es tal que su hijo(a) prefiere no comerlo.
- \* Procure que las máquinas despachadoras de alimentos de la escuela de su hijo(a) contengan alimentos saludables como frutas frescas, productos lácteos reducidos en grasas, agua y jugos 100% de frutas.
- \* Cada bebida gaseosa de 12 onzas (350 ml) contiene aproximadamente 10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías.
- \* Beber una sola lata al día incrementa el riesgo de su hijo(a) de sufrir obesidad en un 60%. Restrinja las bebidas gaseosas que consuma su hijo(a).



Fuente: © 2009 - American Academy of Pediatrics

Visita [ES.ChefSolus.com](http://ES.ChefSolus.com) para hojas de trabajo imprimibles para niños, juegos de educación de nutrición, rompecabezas, actividades y más

Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados