|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título componente** | **Carrusel de tarjetas** | |
| **Indicaciones** | * Título o subtítulo de la temática que se aborda * Colocar una breve descripción del tema que se aborda en el slide * Colocar el texto que va en cada diapositiva según el formato instruccional * Máximo 8 tarjetas por carrusel | |
| **Título** | **Recomendaciones nutricionales en la infancia.** | |
| **Texto descriptivo** | Las recomendaciones nutricionales en la infancia incluyen una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros, promoviendo hábitos saludables desde temprana edad. | |
| **Energía.** | Todos los nutrientes aportan calorías, esenciales para actividades como correr, practicar deportes y estudiar. En la infancia, es crucial potenciar esa energía para evitar el sedentarismo en la adolescencia. | https://www.[freepik.es/](https://www.freepik.es/foto-gratis/render-3d-fondo-medico-figura-masculina-estilo-vitruvio_10167255.htm#fromView=search&page=1&position=16&uuid=e52c1d54-c8d6-4d06-8532-f051e8799d30) |
| **Proteínas.** | Las proteínas son cruciales en los procesos metabólicos y aportan aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir. En los niños, el recambio de proteínas es elevado debido a su crecimiento constante. | **https://www.**[**freepik.es/**](https://www.freepik.es/fotos-premium/alimentos-ricos-proteinas-carne-pescado-aves-nueces-productos-lacteos-huevos-micro-verduras-frijoles-aceite-aguacate-semillas-avena-productos-tontos-cabello-saludable_39990908.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuid=3d76c0fa-8c96-43a1-993a-5837a77cdc8a) |
| **Carbohidratos.** | Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía del cuerpo. A pesar de su mala reputación relacionada con la obesidad, son esenciales en una dieta saludable para niños y adultos. | **https://www.**[**freepik.es/**](https://www.freepik.es/foto-gratis/surtido-grupos-alimentos-vista-superior_21745220.htm#fromView=search&page=1&position=7&uuid=5a939409-7419-41ce-83fd-20a6ee3aaecf) |
| **Fibra.** | La fibra es muy importante en los niños porque ayuda a controlar la digestión y a remover las grasas saturadas y el colesterol malo, que es el causante de molestias en la salud. También sirve para prevenir la obesidad. | https://www.[freepik.es/](https://www.freepik.es/foto-gratis/mezcla-alergenos-alimentarios-comunes-personas_33757348.htm#fromView=search&page=1&position=7&uuid=550bb430-1269-4e74-adef-b601b272053c) |