

Los niños y niñas escolares de primaria deben de aprender a seleccionar y consumir alimentos variados en porciones adecuadas que propinen una alimentación correcta. Para lograr este objetivo los padres, madres, o tutores deben inculcar en los preescolares las buenas costumbres explicando los beneficios de aprovechar los 6 nutrientes básicos de la comida. Se debe de ser muy responsable para tener alimentos con los nutrientes necesarios para asegurar el óptimo crecimiento. Se recomiendan alimentos de origen vegetal, verduras, frutas, cereales de grano entero, semillas y alimentos de origen animal.

### Desayuno:

#### Opción#1:

Cereal de trigo con leche, trozos de manzana y medio aguacate.

#### Opción#2:

Avena, frutos secos, uvas y salchichas.

#### Opción#3:

Licuada de frutas, huevos, tiras de zanahoria y salami.

#### Opción#4:

Plátanos fritos con aceite de oliva virgen, yogurt, y cacahuates.

### Refacción:

#### Opción#1:

Yogur con granos o cereales, galleta integral y pan con pollo.

#### Opción#2:

Agua, maní, pollo rebanado o atún con apio y tomate.

#### Opción#3:

Ensalada de tiras de zanahoria, apio y pepino, yogurt y medallones hechos en casa.

#### Opción#4:

Pan con humus, lechuga y tomate (un aderezo light o normal en poca cantidad), una manzana y atún.

Debes tomar en cuenta que el niño o niña no puede estar en ayuno durante el periodo de clases. Además de esto le puedes permitir una vez a la semana seleccionar un dulce a su elección. Es a criterio de cada encargado si quiere realizar diferentes combinaciones siempre y cuando pueda seguir los recomendados. Ya que contamos ya con las proteínas, vitaminas, minerales y calorías necesarias para los niños.

### Almuerzo:

#### Opción#1:

zanahoria, papas, arroz y filete de pescado

#### Opción#2:

fideos, ensalada de brócoli y pechuga de pollo.

#### Opción#3:

Sopa de verdura, tacos de bistec asado y aguacate.

#### Opción#4:

Puré de papa, tortas de res y ensalada de coditos

Se debe de evitar asociar los alimentos como premios o castigos y no clasificarlos como “buenos” o “malos”. Esto generará que tengan una mejor relación con los alimentos en el futuro. No se recomienda presionar a los niños para que coman, es preferible dejar que dejen de comer para que ellos se vayan autorregulando.

### Cena:

También nuestro sistema digestivo trabaja cuando dormimos, por eso es necesario que la cena ayude a que se desarrollen nuestras funciones corporales de manera correcta y para permitirnos un buen descanso al ir a descansar y dormir lo mejor posible.

#### Opción#1:

- Pechuga de pollo a la plancha y puré de papa, algún té o una bebida liviana para cenar.

#### Opción#2:

- Cualquier tipo de ensaladas, agua pura para bebida.

### Opción#3:

- Postre de cualquier fruta, verduras o revuelto de verduras.

### Opción#4:

- Hamburguesas de Jamón, coles de brusela con arándanos o con cualquier otro acompañante.

Las cenas además de ligeras deben hacerse temprano para garantizar una mejor digestión y asimilación de los alimentos, evitando molestos síntomas como flatulencias e hinchazón que pueden provocar trastornos del sueño. Los fundamentos de una cena saludable son los mismos que el almuerzo.