

**Estrategia para el fortalecimiento de capacidades
diversas.
OHR**

**ONCES ESCOLARES
SALUDABLES**



SE TRATA DE UNA COMIDA PEQUEÑA QUE COMPLEMENTA LAS COMIDAS PRINCIPALES (DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA) Y COMO TAL, DEBE SER NUTRITIVA, DEBIENDO CONTENER ALIMENTOS NATURALES DE PREFERENCIA.

**RELACIÓN DISCAPACIDAD-
ALIMENTACIÓN**

EVITAR LOS ALIMENTOS PROCESADOS Y EL AZÚCAR EN NIÑOS CON DISCAPACIDAD ES CLAVE PARA MEJORAR SU SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y COGNITIVA.



SE HA OBSERVADO QUE LOS ESTUDIANTES TRAEN ONCES MUY AZUCARADAS, PAQUETES, GASEOSAS ETC; QUE NO APORTAN A SUS ORGANISMOS, Y AL CONTRARIO AUMENTAN LA HIPERACTIVIDAD, OBESIDAD, PROBLEMAS DE COLON, DIGESTIVOS, BAJAS DEFENSAS; ETC

IMPORTANTE:



- TRAER SIEMPRE LIQUIDO, PREFERIBLEMENTE AGUA, EVITAR LAS GASEOSAS O JUGOS EMBOTELLADOS.**
- EVITAR PAQUETES DE PAPAS, CHITOS, GALLETAS AZUCARADAS.**
- NO DULCES CHUPETES, DULCES EN EXCESO.**

MENOS PROCESADOS

TODOS LOS ALIMENTOS TIENDEN A TENER UN MEJOR VALOR NUTRICIONAL CUANTO MÁS CERCA SE ENCUENTRE EN SU ESTADO NATURAL, ES DECIR CUANDO ESTÁ MENOS PROCESADO, ADEMÁS UNO DE SUS BENEFICIOS ES QUE VAS A ESTAR CONSUMIENDO MENOS GRASAS, AZÚCAR Y SAL.

EJEMPLO DE ONCES:



REQUIEREN DE UN MAYOR ESFUERZO, PERO VALE LA PENA POR SALUD Y FUTURO DE NUESTROS HIJOS.

- SANDWICH**
- TORTAS CASERAS**
- AREPAS- AREPUELAS**
- TORTILLAS RELLENAS**
- FRUTAS, ENSALADA DE FRUTAS**
- PACOTES: JAMON, QUESO, ZANAHORIAS**