



Colanta[®]

Sabe Más

www.colanta.com

www.colantakids.com



VIGILADA SUPERSOLIDARIA

Colanta[®]
Kids

Nutre tu mundo



FAMILIAS SALUDABLES

COLANTA® KIDS NUTRE TU MUNDO

Es necesario promover una alimentación saludable desde los primeros años de vida, con el fin de: lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y jóvenes; favorecer el buen funcionamiento del organismo en todas las edades; prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles -como diabetes de tipo 2, hipertensión, enfermedad coronaria, exceso de peso, síndrome metabólico- y la muerte prematura debida a éstas.

Usted como padre, docente o persona encargada del cuidado del/la niño/a, debe saber que para ellos es imprescindible comer alimentos saludables pero, los responsables de la alimentación no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer.

Pregúntese ¿Cómo puede asegurar que los/las niños/as están comiendo los alimentos correctos?

En primer lugar debe comenzar con buenos hábitos alimenticios. Los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más uno o dos refrigerios planifique el horario de los refrigerios. De tal manera que no queden demasiado cerca de la hora de las comidas principales. escoja refrigerios de los seis grupos del plato saludable para la población colombiana mayor de 2 años, que a continuación describiremos.

Enseñe buenos hábitos con el ejemplo, sea usted el primero en seguir una alimentación balanceada y sana y un estilo de vida que promueve el bienestar. Disfrute de las comidas con sus hijos, al verlo, ellos aprenderán de usted qué y cómo hacer ;sus hábitos saludables harán que usted también sea más saludable y feliz!

El objetivo de esta cartilla es dar a conocer y enseñar a los padres, docentes, niños y niñas, la importancia de los alimentos para la salud, la vida y el desarrollo de toda la familia. En COLANTA® nos preocupamos por llevar bienestar a los hogares a través de nuestros productos, por eso también compartimos un mensaje de educación nutricional, promoción de la salud y prevención de la enfermedad con base en los hábitos de alimentación, la higiene y el ejercicio físico.



Cárnicos



La cima del sabor

Con carne de res y cerdo de la mejor calidad.



Colanta

Sabe Más

VIGILADA SUPERSOLIDARIA

Yogur Kid[®]

SORPRESA

**La sorpresa
es que siempre
hay sorpresa**
Busca en el interior del envase
de tu **Yogur Kid[®] Sorpresa**



Colanta[®]
Sabe Más

VIGILADA SUPERSOLIDARIA

CONCEPTOS BÁSICOS

La vida se sostiene de los alimentos y de los nutrientes que éstos contienen. Ellos proporcionan las sustancias esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los seres vivos.

Los alimentos son productos naturales o procesados encargados de producir la energía necesaria para que el organismo mantenga sus funciones biológicas, su temperatura y desarrolle actividades.

El alimento se constituye en la fuente de energía para el organismo y adicionalmente puede contener sustancias químicas (nutrientes) necesarios para la regulación de procesos vitales, la construcción y mantenimiento de tejidos.



Colanta[®]
Kids
NUTRE TU MUNDO

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

Los alimentos se clasifican según su **naturaleza y su composición química**.

Conforme a su naturaleza el ICBF los clasifica en seis grupos como se describe en el **"plato saludable de la familia colombiana"** y una alimentación balanceada debe incluir los alimentos de dichos grupos en cantidades moderadas así:



2. Verduras, hortalizas o legumbres, leguminosas verdes y frutas



1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



3. Leche y derivados lácteos



4. Carnes, derivados cárnicos, huevos, mezclas vegetales y leguminosas secas (frijol, garbanzo, lenteja, soya, mani)



5. Grasas, aceites y salsas



6. Azúcares, dulces y postres



En conclusión se pueden elaborar loncheras que sean de agrado de los padres (por su valor nutritivo) y de los niños (por ser ricos y agradables), sólo es cuestión de ponerle un poco de dedicación y amor. Los padres deben predicar con el ejemplo. En el hogar es donde los niños adquieren y aprenden los hábitos alimenticios y valoran la importancia de seguir unas pautas saludables de alimentación, incluyendo la actividad física diaria y la buena higiene.

Como padres de familia y responsables de los niños, debemos participar en las actividades de la institución educativa en la promoción de una alimentación saludable. Pero en el colegio desde la tienda escolar se debe promover que se vendan alimentos saludables como Leche COLANTA®, Yogur COLANTA®, Kumis COLANTA®, Avena COLANTA®, Quesos COLANTA®, frutas, galletas, refresco PULPY®, pan integral, sándwiches con verduras y alimentos ricos y nutritivos; entre otros.

Bibliografía:

Nutricionistas Dietistas, marketing nutricional, Departamento de Mercadeo, Cooperativa COLANTA 2017
Ministerio de Salud e ICBF, Guías Alimentarias para la Población Colombiana, Bogotá Colombia. 2013

¿Por qué los productos en la lonchera?

Colanta Kids
NUTRE TU MUNDO

- * Prácticos y fáciles de llevar en la lonchera
- * Puedes encontrar fabulosas sorpresas.
- * Te brindan confianza para alimentar a tus hijos con lo mejor
- * Porque saben rico y son **nutritivos**



Colanta Kids
NUTRE TU MUNDO



1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Para cubrir las necesidades de energía, en la alimentación diaria es importante consumir alimentos fuente de carbohidratos, tales como: quinoa, cereales (arroz, trigo, maíz, mijo, cebada, avena), tubérculos (papas, arracacha, ñame, yuca), plátanos, harinas y preparaciones con harina. Para un uso práctico, podemos clasificar los carbohidratos entre refinados o procesados y no refinados.

Los no refinados se encuentran en los granos enteros con su cáscara (como la quinoa entera, el arroz, el maíz o el trigo integral), en los plátanos enteros, en los tubérculos, en las hortalizas, las frutas y leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos...).

Los Refinados o procesados corresponden al azúcar, la panela, las harinas blancas y alimentos elaborados con éstos (p.e.: pan blanco, natillas, coladas, galletas no integrales, dulces, jugos y bebidas azucaradas). Una alimentación saludable puede contener ambos

tipos de carbohidratos, pero deben predominar los no refinados, pues mantienen estable la glucosa ('azúcar') en sangre, aportan más vitaminas y minerales y aportan fibra que contribuye al mantenimiento de un peso saludable, a la buena digestión y a la disponibilidad de energía por mucho tiempo, con menor riesgo de hiperglicemias o hipoglicemias (subidas o bajadas de azúcar en la sangre).

En este orden de ideas preferiremos los alimentos no procesados, en su estado más natural como fuente principal de energía en la mayoría de nuestras comidas.

2. Verduras y frutas

Ambas nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Se encuentran en el tomate, pepino, zanahoria, coles, repollo, lechuga, arveja verde y apio, entre otros.

Ejemplos:

- * Auyama o zanahoria.
- * Verduras (Espinacas, acelgas, brócoli, repollo, lechuga o apio)
- * Frijol verde o habichuelas verdes.
- * Tomate común.



Colanta Kids
NUTRE TU MUNDO

Se recomienda consumir frutas todos los días y preferir las frutas enteras, con la cáscara - en los casos en que se puede comer, pues conservan todos sus nutrientes.

Porción recomendable:

- * 1 naranja, mandarina, pera, manzana, mango o zapote.
- * 2 guayabas, granadillas, curubas, duraznos o maracuyás.
- * 1 pocillo de papaya, moras.
- * ½ unidad mediana de banano.
- * ½ Pocillo de piña o de uchuvas.
- * 3 unidades de tomate de árbol.
- * 10 a 15 unidades de fresas o uvas.



Nuestros yogures son fuente de proteína y ricos en calcio. Con microorganismos probióticos, que pueden ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal. Con deliciosos y variados sabores.

ACTIVIDAD FÍSICA

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es educar para promover una vida activa en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como caminar, bailar, pasear, subir escaleras, saltar, nadar, entre otros. El ejercicio y la actividad física frecuente fortalecen y mejoran la respiración, la circulación, el funcionamiento cardíaco, los músculos y huesos, ayudándonos a ser funcionales hasta edades avanzadas. Promueven el crecimiento; regulan el peso; previenen enfermedades graves como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, Alzheimer y depresión y mejoran la coordinación y el rendimiento mental.

Los Expertos no recomiendan que los niños y niñas pasen más de dos horas frente a pantallas de televisión, computador, tabletas y otros dispositivos electrónicos.

La práctica del ejercicio físico es importante para prevenir el exceso de peso y las enfermedades crónicas y para potenciar el crecimiento.

Para obtener todos los beneficios del ejercicio, se recomienda una hora de actividad en movimiento para los niños y niñas en crecimiento y media hora para los adultos. Este tiempo se puede repartir a lo largo del día por ejemplo: 30 minutos en la mañana y 30 en la tarde, procurando que pasen al menos 20 minutos de corrido en movimiento.



Al mencionar vegetales y frutas recomendamos incluir la estrategia de "5 al día":

Se han hecho muchos estudios alrededor del mundo que han comprobado que el consumo diario de 5 porciones entre frutas y verduras, contribuye a prevenir enfermedades como: obesidad, enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer.



Ejemplo:

Una forma de aplicar la recomendación sería:

2 porciones de ensalada (almuerzo, cena)

3 porciones de fruta (desayuno, merienda y onces).



¿Cuánto es una porción?

Lo que cabe en el puño de tu mano, o el tamaño del puño cerrado.



3. Leche y derivados lácteos

Son la primera fuente de calcio en la alimentación; además nos aportan un nutriente esencial denominado Proteína. El calcio ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes y a mantenerlos saludables. Se debe incrementar su consumo para el crecimiento y desarrollo de los niños y para prevenir la osteoporosis. La proteína es imprescindible para formar tejido que necesitamos para crecer, para tener músculos fuertes y para sanar cuando tenemos heridas. También se requiere para defendernos ante las enfermedades y para llevar a cabo reacciones químicas vitales.

La leche, el yogur, el kumis, el queso, la cuajada y el quesito COLANTA® son los alimentos que corresponden a este grupo. Por ejemplo:

- * Leche, kumis o yogur COLANTA®.
- * Avena COLANTA®.
- * Queso, cuajada o quesito COLANTA®.
- * Helado
- * Queso GANITAS®



Utilice los seis grupos de alimentos para niños de corta edad. Cada grupo proporciona algunas de las sustancias nutritivas y la energía que los niños necesitan. Ningún grupo alimenticio es más importante que otro. Para crecer y ser saludables, los niños necesitan comer diferentes alimentos cada día y los que ellos conocen y disfrutan. Esta guía especial le ayudará también a enseñar a sus hijos qué deben comer para crecer y mantenerse saludables.

Invite a los niños a preparar en compañía suya la lonchera, ésto será de ayuda para que consuman todo el refrigerio.

Sirva porciones pequeñas a los niños de corta edad, si quedan con hambre ellos pedirán más comida. Ofrézcales nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas.

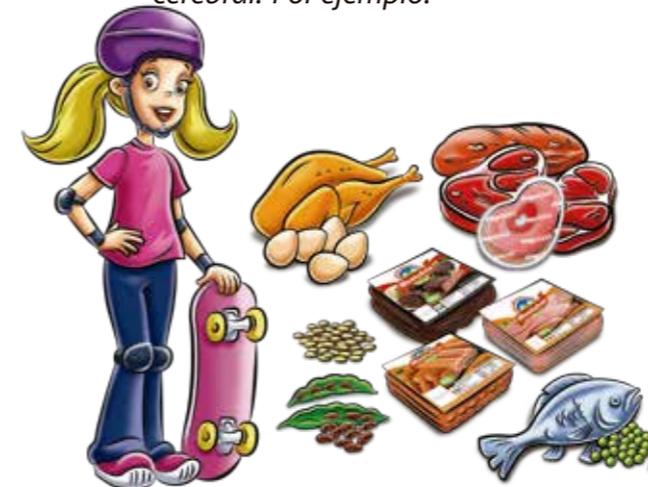
Con frecuencia los niños quieren comer el mismo alimento, comida tras comida, este comportamiento se conoce como "manía por un alimento". Por lo general, esta manía por un alimento no dura lo suficiente para perjudicar la salud del niño; si se trata de un alimento saludable, los padres pueden permitir que el niño lo siga comiendo hasta que se le pase la manía.

Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento y nivel de actividad. Si considera que el niño está comiendo muy poco o demasiado, consulte con su nutricionista dietista y médico pediatra.



4. Carnes, derivados cárnicos, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales:

Son alimentos que aportan proteínas, vitaminas y minerales esenciales para la vida, la salud y el crecimiento. Por tanto son fundamentales especialmente en edad preescolar, escolar y adolescencia. Las carnes rojas y vísceras como el hígado o pajarilla, aportan cantidades significativas de hierro de fácil absorción, que previene la anemia y ayuda al desarrollo cerebral. Por ejemplo:



- * Carne magra o pulpa de res o cerdo FRIGOCOLANTA®, pollo o pescado (100 g).
- * Hígado o pajarilla FRIGOCOLANTA®.
- * Morcilla MONTEFRÍO®.
- * Huevos.
- * Salchicha MONTEFRÍO®.
- * Jamón o mortadela MONTEFRÍO®.
- * Salchichón MONTEFRÍO®.
- * Chorizo con ternera MONTEFRÍO®.
- * Frijol, arveja, lentejas o garbanzos cocidos.

5. Grasas, aceites y salsas

Nos aportan calorías y algunas vitaminas a la alimentación diaria y deben consumirse con moderación. Por ejemplo:

- * Aceite de Oliva MONTEFRÍO®.
- * Tocineta MONTEFRÍO®.
- * Crema de leche COLANTA®.
- * Mantequilla COLANTA®.
- * Aguacate.
- * Salsa de tomate o rosada.
- * Margarina.
- * Mayonesa, coco, nueces y maní.



6. Azúcares, dulces y postres:



Son fuente de carbohidratos simples: azúcar, panela, mermelada, miel, panelita, bocadillo, ponqués, brownies, pasteles dulces, galletas, postres, helados y rollos, entre otros alimentos azucarados. Aportan mucha energía pero pocos nutrientes esenciales, por lo que deben consumirse ocasionalmente y con moderación. Por ejemplo:

- * Miel de abejas COLANTA®.
- * Mermelada.
- * KIPE® COLANTA®.
- * Arequipe COLANTA®.
- * Bocadillo.
- * Chocolates con azúcar.
- * Panelita de leche.
- * Cocada.
- * Leche Condensada COLANTA®.

Según su composición química, se clasifican como: **PROTEÍNAS**

Es un nutriente esencial para la vida porque contribuye a la formación, mantenimiento y reparación de los tejidos; produce las enzimas que son sustancias que controlan los procesos del organismo, forma la hemoglobina que lleva el oxígeno a las células y los anticuerpos que luchan contra las bacterias y las enfermedades.

La debemos consumir a diario y los alimentos fuentes de ella son la leche COLANTA®, quesos COLANTA®, carnes FRIGOCOLANTA®, pescado, huevo, aves, mariscos y cárnicos MONTEFRÍO®. Los embutidos y carnes frías deben consumirse ocasionalmente. También se encuentran aunque de menor calidad, en el frijol seco, arveja seca, lenteja, soya y las mezclas vegetales como la Bienestarina.

Durante la infancia se deben consumir en mayor cantidad para poder crecer y tener una buena salud.



- Un niño sano come cuando tiene hambre, no lo obligue a comer.
- No obligue al niño a llevar alimentos que no le gustan, trate de reemplazarlos por unos similares que si sean del agrado de él.
- No hay alimentos buenos ni malos, solo hay alimentación equilibrada o desequilibrada, el problema aparece cuando combinamos mal los alimentos y elegimos siempre productos de un mismo grupo sin variar. Una falta de nutrientes que puede provocar distintas enfermedades. Por eso es importante seguir una alimentación equilibrada, variada y suficiente, ayúdense con la guía para alimentarse bien descrita anteriormente.



RECOMENDACIONES ÚTILES

- Evite el abuso de golosinas, snack o refrescos dulces, les proporcionan energía, pero su consumo debe ser moderado.
- Dedique el tiempo necesario para que coman despacio y aprendan a disfrutar la comida.
- Asegure el consumo de proteína (lácteos, carne, pollo, pescado, huevos) porque sus necesidades son mayores (proporcionalmente) que las de un adulto.
- A los niños entre 4 a 8 años no les gusta que los alimentos se mezclen unos con otros, un plato con divisiones es una buena alternativa.
- Si a su hijo no le gusta un grupo de alimentos ensaye con un equivalente nutricional, por ejemplo verduras por frutas. O si no le gusta la leche ofrézcale Avena, Queso, Yogures o Kumis COLANTA®.
- El consumo continuo de la comida rápida nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.
- No utilice la comida para tranquilizar, premiar o castigar al niño.



GRASAS CARBOHIDRATOS

Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo, ya que proporcionan energía, ayudan a la utilización de vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K, al sostenimiento de los tejidos, transporte de nutrientes, conservan el calor, sirven como reserva de energía y dan sabor a las comidas.

El consumo de grasa no es malo, la clave es la moderación.

De manera global, existen dos tipos de grasas: grasas saturadas que se encuentran principalmente en productos de origen animal como mantequilla, crema de leche, leche entera, quesos enteros, tocineta, costilla, carnes grasas. Y grasas insaturadas, que se encuentran sobretodo en las nueces, semillas y aceites vegetales (canola, soya, girasol, maní, aceite de oliva MONTEFRÍO®).



Los carbohidratos aportan la glucosa o azúcar que es el combustible más importante del organismo para la producción de energía. Se clasifican en simples, o sea, azúcares como la glucosa y en complejos como el almidón.

La glucosa es el carbohidrato que pasa a la sangre para que cada célula lo utilice como fuente de energía, combustible especialmente a nivel cerebral. el almidón de los vegetales es el más importante de los carbohidratos complejos. Entre los vegetales que contienen almidones se hallan: leguminosas, cereales, plátanos y tubérculos, que además aportan otros elementos esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Algunos ejemplos de este tipo de alimentos son: arroz, trigo, avena, maíz, mijo, centeno, cebada, papas, yuca, ñame, arracacha, plátanos, quinua.

Otros productos que aportan carbohidratos tanto de azúcares como de harinas obtenidas de los cereales son: productos de panadería y pastelería, mermeladas, panela, azúcar blanco y moreno, miel, postres, golosinas y bebidas azucaradas. Estos últimos deben consumirse en porciones pequeñas y esporádicamente.

Otros alimentos que aportan carbohidratos tanto de azúcares como de harinas obtenidas de los cereales son: productos de panadería y pastelería, mermeladas, panela, azúcar blanco y moreno, miel, postres, golosinas y bebidas azucaradas.



VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales para el organismo, por lo que deben ser aportados diariamente, ya que el cuerpo no los puede fabricar.

Las vitaminas se clasifican en solubles en agua o hidrosolubles y las solubles en grasa o liposolubles.

Las vitaminas solubles en grasa son las vitaminas A, D, E y K, las cuales si se consumen en exceso se almacenan en el organismo. Deben consumirse con moderación, ya que pueden ser tóxicas, por lo tanto, no se deben tomar suplementos sin fórmula médica.

Las solubles en agua o hidrosolubles son las vitaminas C, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), Vitamina B5 (ácido pantoténico), B6 (Piridoxina), B8 (Biotina), B9 (ácido fólico), B10 (PABA), B11 (CARNITINA), Colina. y la niacina, su exceso se elimina por orina; excepto la vitamina B12, la cual si se almacena.



Describiremos algunas:

VITAMINA A: Es esencial para el crecimiento, para la visión en la oscuridad y la conservación de las membranas que recubren a muchos órganos. Se encuentra en dos formas en los alimentos: en los vegetales se encuentran pigmentos verdes, de color amarillo o naranja, que una vez ingeridos, se transforman en el hígado y en el intestino delgado en provitamina A, y en los de origen animal está como vitamina A preformada. Los suplementos de vitamina A deben ser consumidos por fórmula médica, ya que esta vitamina se almacena y en exceso puede producir toxicidad. Alimentos fuentes de caroteno son las hojas de color verde oscuro, como las espinacas, acelgas, brócoli, habichuela y los frutos de color naranja; entre ellos, la papaya, melón, mango, zanahoria o auyama.



De 1 a 8 años de edad es una etapa esencial, pues cada vez más se está reconociendo la importancia de la alimentación complementaria en la formación de hábitos alimentarios para toda la vida. Se debe educar a los niños que prueben y coman de todo e irles presentando la mayor variedad de alimentos posible. Un niño bien alimentado es un buen estudiante, por lo tanto:

Fomente el desayuno diario y que sea completo, variado y equilibrado, aportando al menos una porción de cada grupo de alimentos. Esto le proporcionará a usted y a sus hijos energía y nutrientes suficientes para realizar bien las actividades diarias y tener buena salud. Tras el ayuno nocturno dedique al menos quince minutos a esta primera comida del día; el cuerpo y la mente lo agradecerán. Se ha descubierto que quien NO desayuna, tiene un rendimiento físico e intelectual

reducido. A continuación damos ejemplos de alimentos para un desayuno completo: fruta entera, yogur u otra bebida con leche COLANTA®, cereal o derivado como: pan, galletas, arepa, tostadas que se pueden acompañar ocasionalmente con mantequilla COLANTA®, miel COLANTA® o incluso a diario con aceite de oliva MONTEFRÍO, que es rico en grasas monoinsaturadas que protegen nuestra salud cardiovascular. Acompañar con alimentos fuente de proteína como quesos COLANTA®, carnes frías o embutidos MONTEFRÍO (hasta dos veces por semana) o huevos.

Es recomendable que para fomentar hábitos saludables, cada comida del día se haga tranquilamente, masticando bien y lejos de distracciones como juegos, TV y dispositivos electrónicos.

Menú 13: Leche COLANTA®, pan integral con Miel COLANTA® y fruta



Menú 14: Leche COLANTA®, galletas integrales con Queso Fundido COLANTA® y refresco PULPY®.



Menú 15: Leche COLANTA®, tostadas con miel COLANTA® o Mantequilla COLANTA® y Refresco PULPY®.



VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Son un grupo de vitaminas relacionadas con el metabolismo y contribuyen a la producción de energía. Son hidrosolubles o solubles en agua por lo que se pueden perder en el agua de cocción y en caso de tomar agua en exceso se eliminan por la orina, hasta cierto límite. Son varias vitaminas B con funciones parecidas. Estas vitaminas son indispensables y deben ser consumidas a diario en la alimentación. Entre ellas está: Vitamina B1 o tiamina, B2 o riboflavina, niacina, piridoxina, vitamina B12, ácido fólico, ácido pantoténico y biotina. Enunciaremos algunas:



Tiamina o B1:

Es necesaria en la alimentación diaria, su absorción ocurre en el intestino delgado, su exceso por ser soluble en agua se elimina por orina y su deficiencia produce beriberi que se presenta como abdomen blando y distendido, vómitos, cólicos, insuficiencia cardíaca y convulsiones.

Riboflavina o B2:

Su requerimiento se incrementa en función de las calorías consumidas en la alimentación diaria, a mayor consumo calórico, mayor es la necesidad de vitamina B2. Esta vitamina es concluyente para proporcionar energía al interior de las células. Es esencial para la piel, boca, mucosas y córnea. La leche y la carne son la principal fuente de riboflavina. Para conservar esta vitamina y que no se inactive por acción de la luz, en COLANTA utilizamos empaques de cartón y plástico opacos y fortificamos la leche con la vitamina B2. Su exceso se elimina por vía urinaria.



Niacina o vitamina B₃ : Dentro de sus funciones está remover químicos tóxicos del cuerpo y participa en la producción de hormonas esteroideas sintetizadas por la glándula adrenal, como son las hormonas sexuales y las hormonas relacionadas con el estrés. Su deficiencia produce pelagra (úlceras cutáneas escamosas, diarrea, confusión mental y alucinaciones). Su exceso se elimina por la orina, muy poca cantidad queda almacenada en el organismo. Alimentos fuentes: hígado, carnes pulpas, pollo, pescado, frijoles o papas. En COLANTA fortificamos la leche con niacina.



VITAMINA C o ÁCIDO ASCÓRBICO: Es un antioxidante, el cual contribuye a disminuir los procesos de envejecimiento celular, fortalece las células del cuerpo y de los vasos sanguíneos y es un potente cicatrizante. Ayuda a la adecuada absorción del mineral hierro y a tener mayor resistencia a las infecciones. Contribuye al control de la enfermedad coronaria (ayuda a disolver los coágulos sanguíneos), contribuye a regular la tensión y mejora el sistema inmunológico. Alimentos fuentes: guayaba, limón, naranja, kiwi, mango, fresas, espárragos, pimentón, alcachofas, repollos (coliflor, brócoli, repollitas) y las papas.



Menú 9: Yogur entero COLANTA®, fruta y perro caliente (pan con Salchicha MONTEFRÍO®).



Menú 10: Refresco PULPY®, sánduche con lechuga, tomate y Jamón de ternera MONTEFRÍO® o Carne de res o cerdo FRIGO-COLANTA®.



Menú 11: Sánduche de Queso Mozzarella COLANTA®, Refresco PULPY® y fruta.



Menú 12: Avena COLANTA®, tres galleticas integrales y un racimeto de uvas (12 unidades).





Menú 5: FRESCOLANTA®, galletas integrales y fruta.

Menú 6: FRESCOLANTA®, fruta y pan con jamón MONTEFRÍO®, Queso Mozzarella COLANTA® y verduras.



Menú 7: Avena COLANTA®, pandequeso y fruta.

Menú 8: Ensalada de frutas, galletas de soda con Queso doble crema GANITAS® 50 g picado, KIPE® COLANTA® y agua MONTEFRÍO®.



MINERALES

CALCIO: Este mineral es esencial para la formación y mantenimiento de dientes y huesos. Es indispensable en todas las etapas de la vida, pero especialmente durante la niñez, la adolescencia, el embarazo y la lactancia, períodos donde los requerimientos son mayores. Sin embargo, no se debe omitir su consumo en la edad adulta. Es esencial para el correcto funcionamiento del corazón y coagulación de la sangre. Su deficiencia produce desmineralización de los huesos, raquitismo en los niños y osteoporosis en adultos. Este mineral se encuentra en mayor proporción en la leche, queso, yogur, kumis y lácteos COLANTA® en general.



HIERRO: Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los períodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por lo tanto, la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los niños. Está presente en la morcilla MONTEFRÍO®, el hígado, riñones, carne de res y cerdo FRIGOCOLANTA®, yema de huevo, legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas o cereales de desayuno. Cabe aclarar que el mineral hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.



ZINC: Mineral esencial en el organismo, más del 85% del total de zinc presente en nuestro organismo se deposita en los músculos, huesos, testículos, cabellos, uñas y tejidos pigmentados del ojo. Aumenta la absorción de la vitamina A, interviene en el normal crecimiento y desarrollo durante el embarazo, la niñez y la adolescencia. Se elimina principalmente en las heces a través de secreciones biliares, pancreáticas e intestinales. Los alimentos fuentes son los productos de mar, carnes, lácteos, aunque también se encuentra en frutos secos y algunos alimentos fortificados como la Leche en polvo Infantil COLANTA® y la Leche para madres Gestantes y Lactantes COLANTA®. Su dosis diaria es cubierta naturalmente en una alimentación normal.



FIBRA

La fibra alimentaria no es nutriente, ya que no participa directamente en procesos metabólicos básicos del organismo, pero sí realiza un papel muy beneficioso en el proceso de la digestión. Se encuentra en alimentos vegetales y no puede ser digerida por las enzimas del aparato digestivo, por lo que llega intacta al final del mismo, ayudando a movilizar el bolo fecal y a alimentar a los microorganismos beneficiosos que habitan el colon. La fibra alimentaria desempeña funciones fisiológicas como estimular los movimientos intestinales, es útil para tratar y prevenir el estreñimiento, previene la diverticulosis (pequeñas bolsas que se abultan en el colon o intestino grueso) y el cáncer de colon al aumentar el volumen fecal; ayuda en la enfermedad cardiovascular al reducir los niveles de colesterol en sangre y en el tratamiento de la obesidad, ya que da sensación de saciedad y retarda la absorción intestinal de glucosa o azúcar que pasa a la sangre, lo que resulta favorable en el tratamiento de la diabetes.



Ejemplos de refrigerios para un descanso:

Menú 1: Leche COLANTA®, pan redondo integral con mermelada o Mantequilla COLANTA® y fruta.



Menú 2: Pan integral pequeño, fruta entera y FRESCOLANTA®



Menú 3: SUPER BOOM® COLANTA®, fruta y un puñado de nueces o maní.



Menú 4: Leche COLANTA®, ponqué pequeño y fruta.



PREPARE UNA LONCHERA SALUDABLE

Puede incluir individualmente lo siguiente:

- Leche saborizada fortificada FRESCOLANTA® de fresa, vainilla o chocolate.
- SUPER BOOM® COLANTA® (yogur con cereal).
- Avena COLANTA®.
- Leche COLANTA®.
- PETITO® fortificado COLANTA®.
- Gelatina TWISTY fortificada COLANTA®.
- Yogur SLIGHT® o Yogur con fruta COLANTA®.
- Arequipe KIPE® COLANTA®.
- Frutas con Queso Ricotta COLANTA®.
- Melón picado, mandarina, fresa, ciruelas pasas, o su fruta preferida con yogur COLANTA®.
- YOGUR KID® con cereal fortificado.
- Queso GANITAS®.



La fibra se puede clasificar en soluble e insoluble de acuerdo con su capacidad de disolverse en agua. El papel que juegan estos dos tipos de fibra en nuestro organismo es diferente.

La fibra soluble básicamente retarda la absorción de glucosa, reduce los niveles sanguíneos de colesterol y es fermentada por las bacterias colónicas, sin tener un efecto laxante. En COLANTA® adicionamos un tipo de fibra soluble, la fibra FOS a: Refresco PULPY®, Yogur Fibra Digesty® deslactosado COLANTA® y Leche COLANTA® Deslactosada con fibra.

La fibra insoluble en cambio, tiene principalmente un efecto laxante, ya que acelera el tránsito intestinal, aumenta el peso de la materia fecal. También reduce la absorción de azúcar o glucosa.

Entre los alimentos fuente de fibra soluble encontramos las frutas, verduras, Yogur FIBRA DIGESTY® Deslactosado COLANTA®, avena y leguminosas como frijoles, garbanzos o lentejas. Todos los alimentos fuentes de fibra se deben consumir con suficiente agua en nuestra alimentación diaria.



AGUA

El agua es el componente más abundante del cuerpo de todos los seres vivos. Es la mayor parte de nuestro cuerpo, hasta un 73%. Se mantiene constante por el equilibrio entre ingresos y pérdidas durante el día. Este equilibrio es cuidadosamente regulado por los riñones. En condiciones normales un adulto toma entre 1.5 y 2,5 litros de agua al día. Aunque no sienta sed, debe consumir agua de 4 a 8 vasos al día, con el objetivo de hidratar el organismo, evitar el estreñimiento y prevenir el riesgo de cálculos renales.



Funciones que desempeña el agua:

Es el medio en el que tienen lugar las reacciones químicas de nuestras células.

Elimina los productos de desecho por la orina y el sudor.

Es el medio de transporte de todas las sustancias que se necesitan en cualquier parte de nuestro organismo.

Actúa como regulador térmico, repartiendo el calor de forma uniforme por todo nuestro cuerpo. **Pero no da energía.**

El agua no contiene calorías, ni genera disminución de peso por el aumento en la eliminación urinaria, como muchas personas creen.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA LONCHERA?

La lonchera es el medio de transporte del refrigerio y/o el almuerzo de sus hijos; por lo tanto estas comidas deben ser nutricionalmente balanceadas, variadas en sabores y colores, y contener alimentos fáciles de manipular y comer como si las recibiera en el hogar.

¡Ármala con amor, tu hijo se sentirá mejor!

Junto con un desayuno saludable al comenzar el día, un refrigerio y un almuerzo nutritivos y balanceados contribuyen al aprendizaje óptimo de los niños; a un crecimiento y desarrollo adecuados y a la formación hábitos de alimentación saludable.

El desayuno es la comida más importante del día. Los niños que desayunan obtienen mejores puntajes en matemáticas y lectura, su aprendizaje y memoria mejoran, participan en clase con mayor frecuencia, se comportan mejor, incrementan su desarrollo social, disminuye el ausentismo y las llegadas tarde y visitan con menos frecuencia la enfermería del colegio.

