

FECHA: 9 AL 13 DE AGOSTO 2021

NOTAS CIENTIFICAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

ALIMENTOS NUTRITIVOS

Estos permiten obtener los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas para tu cuerpo. Los alimentos aportan al organismo los nutrientes y la energía necesaria para reparar tejidos y crecer. La alimentación de un bebé no es igual a la de un adulto o una mujer embarazada. Los nutricionistas le denominan Valor Calórico Total

ALIMENTOS NO NUTRITIVOS

Los 10 alimentos menos saludables

1. Refrescos. ...
2. Papas fritas. ...
3. Aderezos y salsas altas en grasa. ...
4. Bebidas alcohólicas. ...
5. Papitas. ...
6. Carne término medio. ...
7. Yoghurt bajo en grasa. ...
8. Pizza.

DERECHOS DE LOS NIÑOS

Los niños y los jóvenes tienen los mismos derechos humanos generales que los adultos. Los derechos reconocen la dignidad humana fundamental de todos los niños y la urgente necesidad de velar por su bienestar y su desarrollo. Deja clara la idea de que todos los niños deben tener derecho a una calidad de vida básica, en lugar de ser un privilegio que pocos disfrutan.

Fuentes:

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

<https://preparaninos.com/los-alimentos-explicacion-para-ninos/>

<https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/por-que-son-importantes>