



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

NOTA DE PRENSA N° 066 - 2018/GRDS-DIRESA-OF.COM.

ALIMENTOS RICOS EN CALORIAS PROTEGEN A NIÑOS DE BAJAS TEMPERATURAS

- **DIRESA, recomienda consumir más avena, quinua, trigo, plátano y mantequilla así como bebidas tibias para evitar infecciones respiratorias.**

Ante la llegada de la temporada de heladas y bajas temperaturas en la región, la Dirección Regional de Salud (DIRESA) invocó a los padres de familia, incrementar en la dieta alimenticia de los niños, alimentos energéticos, ricos en calorías para protegerlos de las infecciones respiratorias y neumonías.

La coordinadora de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición, Sonia Fernández Nolazco, recomendó en las mañanas, elaborar un desayuno en base a avena o quinua, plátano y pan con mermelada o mantequilla, que en conjunto superan las 900 kilocalorías, e incluso tiene alto valor nutritivo por contener vitamina A y D. Sin embargo, advirtió evitar las margarinas debido a su alta concentración de grasas trans.

Para el almuerzo, sugirió, priorizar segundos antes que los caldos o sopas. Preparar, por ejemplo, guisos de quinua, quinua atamalada acompañado de hígado frito o pescado frito e incluyendo papa y camote. También, consideró, postres y mazamorras pero espesos ya que según aseguró, mientras más denso es el alimento más calorías aportará a la temperatura corporal de cuerpo del menor.

En cuanto a la dieta de los adultos, recomendó, a diferencia de los niños, el consumo tanto de segundo como de sopas pero que no sean muy grasosas. Pueden ser, caldo de gallina, de cordero, de quión, entre otras variedades, con abundante verduras, ya que cuantos más vegetales tenga mejor será la concentración de calorías. Mientras que para la noche se debe solo comer alimentos ligeros como una taza de leche caliente, avena y pan con queso.

Huancavelica, 20 de abril de 2018

Agradecemos su difusión
U. Com. DIRESA – Hvca.