

Link: <https://comerciante.lacuarta.com/noticias/tema-central/10-productos-para-la-once-que-no-pueden-faltar-en-el-almacen.html>

Un estilo de vida saludable incluye una adecuada distribución de la alimentación durante el día. <p> Incorporar en el horario de la once alimentos como verduras y frutas, además de productos lácteos pensando en los niños de la familia, es una de las recomendaciones que entrega la experta Evelyn Sánchez. </p> <p> Y es que según plantea la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad de Las Américas**, “un estilo de vida saludable incluye una adecuada distribución de la alimentación durante el día”. </p> <p> Consultada por aquellos productos que no deberían faltar en el almacén para satisfacer la demanda de la clientela, la académica parte por mencionar los más usuales, a los que luego agrega algunas alternativas determinadas, tanto por su valor nutricional como por sus precios más económicos para la población. </p> <p> Evelyn Sánchez deja en claro que en el negocio del barrio tienen que venderse sí o sí la mayoría de los siguientes diez alimentos:</p> <p> Pan (Ojalá integral)</p> <p> Leche (no azucarada)</p> <p> Cereales</p> <p> Huevos</p> <p> Mantequilla (margarina)</p> <p> Queso</p> <p> Jamón (mortadela)</p> <p> Yogurt</p> <p> Quesillo</p> <p> Frutas</p> <p> Una once más nutritiva</p> <p> Al referirse a alternativas dulces para la hora de once, la docente apunta a “las mermeladas sin azúcar añadida.

O la posibilidad de elaborar caseramente este alimento con frutas de la estación que estén maduras, evitando con esto la pérdida de alimentos”. </p> <p> Y con perspectivas de elaborar una once más nutritiva, sugiere se sugiere incorporar a los alimentos ya mencionados, “verduras como el tomate, la lechuga u otras, además de atún al agua o pastas caseras de pollo o legumbres, por ejemplo, aumentando así la ingesta de fibra y ácidos grasos esenciales en este horario”. </p> <p> Recuerda, en todo caso, que “las porciones recomendadas de ingesta varían, dependiendo de las necesidades energéticas y de macro y micronutrientes que tenga cada persona”. </p> <p> La académica de la **UDLA** reflexiona finalmente que “el patrón de alimentación nacional incluye cereales blancos y azúcares simples en exceso, por lo que se recomienda evitar la presencia en este horario (y durante todo el día) de cereales refinados y agregados de alto contenido graso o azucarado, cambiándolos por verduras y alimentos de buena calidad nutricional como el huevo o las legumbres en formato de pastas u otros”. </p>

10 productos para la once que no pueden faltar en el almacén

domingo, 12 de febrero de 2023, Fuente: La Cuarta



Un estilo de vida saludable incluye una adecuada distribución de la alimentación durante el día. Incorporar en el horario de la once alimentos como verduras y frutas, además de productos lácteos pensando en los niños de la familia, es una de las recomendaciones que entrega la experta Evelyn Sánchez.

Y es que según plantea la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, “un estilo de vida saludable incluye una adecuada distribución de la alimentación durante el día”.

Consultada por aquellos productos que no deberían faltar en el almacén para satisfacer la demanda de la clientela, la académica parte por mencionar los más usuales, a los que luego agrega algunas alternativas determinadas, tanto por su valor nutricional como por sus precios más económicos para la población.

Evelyn Sánchez deja en claro que en el negocio del barrio tienen que venderse sí o sí la mayoría de los siguientes diez alimentos:

Pan (Ojalá integral)

Leche (no azucarada)

Cereales

Huevos

Mantequilla (margarina)

Queso

Jamón (mortadela)

Yogurt

Quesillo

Frutas

Una once más nutritiva

Al referirse a alternativas dulces para la hora de once, la docente apunta a “las mermeladas sin azúcar añadida. O la posibilidad de elaborar caseramente este alimento con frutas de la estación que estén maduras, evitando con esto la pérdida de alimentos”.

Y con perspectivas de elaborar una once más nutritiva, sugiere se sugiere incorporar a los alimentos ya mencionados, “verduras como el tomate, la lechuga u otras, además de atún al agua o pastas caseras de pollo o legumbres, por ejemplo, aumentando así la ingesta de fibra y ácidos grasos esenciales en este horario”.

Recuerda, en todo caso, que “las porciones recomendadas de ingesta varían, dependiendo de las necesidades energéticas y de macro y micronutrientes que tenga cada persona”.

La académica de la UDLA reflexiona finalmente que “el patrón de alimentación nacional incluye cereales blancos y azúcares simples en exceso, por lo que se recomienda evitar la presencia en este horario (y durante todo el día) de cereales refinados y agregados de alto contenido graso o azucarado, cambiándolos por verduras y alimentos de buena calidad nutricional como el huevo o las legumbres en formato de pastas u otros”.