“Cumpleaños saludable”

Según la nueva Ley de etiquetado de alimentos, los establecimientos de educación parvularia también deben enseñar hábitos de alimentación saludable, en el caso del cumpleaños en el jardín, éste debe ser saludable.

Ejemplo de alimentos para elegir en cumpleaños saludable para **preescolares**:

- Jugo natural de frutas o milkshake o batido de frutas con leche como leche con plátano
- Torta biscocho manjar – mermelada – frutas – merengue natural horneado (no en polvo reconstituido)
- Brochetas o pocillos de frutas
- Alfajores con manjar sin cobertura de chocolate
- Galletas sin crema / cobertura chocolate
- Queque individual o magdalena
- Cocadas
- Rollito de pollo cocido – queso o jamón pavo – queso o atún palta (con gotitas jugo limón) en masa tortilla mexicana

Evitar snack con exceso de azúcar y sodio, como papas fritas, ramitas y bebidas con azúcar.

Los lactantes no pueden comer azúcar y sal añadida, tampoco torta por lo que sólo pueden consumir jugo natural.

En general, se recomienda que la celebración tenga énfasis en actividades temáticas de entretención, como cuenta cuentos, disfraces, títeres y juegos diferentes a los ya conocidos por los niños en el jardín.

Pamela Jara Inostroza

Nutricionista.

Agosto 2016.