Especialistas piden evitar consumo de alimentos procesados en niños

Cuidar la alimentación de los más pequeños de la casa es un tema diario de los padres y representantes, sobre todo al momento de elaborar la merienda escolar.

Saeli Mirabal, profesional de la salud y orientadora general en nutrición, mencionó que lo más recomendable es seleccionar frutas ricas en vitaminas como la lechosa, naranja, mandarinas, entre otras, para activar sus defensas y protegerlos de enfermedades.

La ingesta de productos procesados, aunque signifique facilidad y ahorro de tiempo de preparación no son recomendables por los especialistas en nutrición. ¿Las razones? Contienen exceso de azúcar que puede desencadenar, entre otras afecciones, la diabetes y obesidad.

«Hay que evitar el consumo de jugos procesados en los niños, y en lugar de ello hacerles jugos naturales que son más saludables y les dan energía», comentó

Opciones
En el Mercado Terepaima las frutas están en óptimas condiciones, debido a que son traídas por los principales productores de la región. Las fresas tienen un costo de 80 bolívares por kilogramo; peras, manzanas, están a un dólar cada una; es decir, 20 bolívares según el tipo de cambio oficial.

Mientras que los cambures, ricos en potasio, recomendables especialmente en el desayuno están en 10 bolívares el kilo. El melón, parchitas y guayaba están por encima de los 30 bolívares el kilo.

Con información de La Verdad