



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129



COMSALUD - 127 – 2019

SECRETARÍA DE SALUD RECOMIENDA UNA LONCHERA SALUDABLE EN ESTE REGRESO A CLASES

**La invitación es a cuidar a los menores a través del consumo de ciertos alimentos.*

Culiacán, Sinaloa, 20 de agosto de 2019; En la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Sinaloa es prioridad que los sinaloenses estén sanos, por lo que se hace un llamado a los padres de familia para que en este próximo regreso a clases preparen a sus hijos un lunch nutritivo, que lleven con ellos alimentos que sean favorables para su salud y ricos en sabor que les permita crecer sanos y fuertes.

Así lo aseguró la Dra. Perla Lizárraga, subdirectora de Promoción de la Salud, quien destacó que alumnos de educación básica deben ingerir alimentos de calidad, cuidando que no sean alimentos fritos, no alimentos con alto índice de glucosa como jugos y golosinas, mismos que no son recomendables por parte de la Secretaría de Salud para que vayan en la lonchera.

“Les pedimos a los padres de familia que el lunch que les oferten a sus hijos sea de contenido nutritivo, solo que veamos que nuestros niños consuman alimentos de calidad; hay que recordar, una lonchera saludable debe contener agua natural, alguna fruta, alguna verdura, alguna proteína o cereal”, expresó.

Asimismo, destacó el hecho de que el Gobierno Federal está trabajando en un nuevo etiquetado con el que será más fácil revisar el índice calórico, los niveles de azúcar y niveles de grasas que contienen los productos ya que con esto estaremos evitando que nuestros niños caigan en el sobrepeso y que en un futuro padezcan alguna enfermedad crónica.

Es importante señalar que una mala alimentación con este tipo de productos provoca daños en la cavidad oral, en los dientes, en la piel y no ayudan al adecuado desarrollo y crecimiento del menor.

El ejemplo comienza en casa, lo que los niños ven en sus padres es lo que van a seguir, lo que formemos en su infancia es el hábito y el estilo de vida que ellos van a llevar.

A la par de la alimentación, a partir del inicio del Ciclo Escolar 2019-2020 se realizarán pausas activas en el aula todos los días de clase, van a parar la actividad académica, se van a relajar, estirarse, activar circulación, reírse entre sus compañeros para que se sientan bien, esto significará un hábito con el que esperamos que los niños crezcan.

FOTOS:

