



Recomienda SSO lunch saludable para niñas y niños ante el regreso a clases

- *Evitar productos ultra procesados, grasas saturadas y bebidas azucaradas es clave para su desarrollo*

Oaxaca de Juárez, Oax. 9 de enero de 2026.- Con motivo del regreso a clases, Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) exhorta a madres y padres de familia a priorizar una alimentación correcta y balanceada en niñas y niños, como parte fundamental para su crecimiento, desarrollo físico y desempeño escolar.

La institución advierte que el consumo frecuente de productos ultra procesados, grasas saturadas y bebidas azucaradas puede provocar fatiga, disminución de la concentración y, a largo plazo, sobrepeso y obesidad, problemas que afectan la salud y el aprendizaje de niñas y niños.

SSO subraya que una dieta saludable contribuye a mejorar la memoria, fortalecer la atención en el aula y reforzar el sistema inmunológico de la población infantil.

Por ello, se recomienda incluir frutas y verduras de temporada, ricas en vitaminas y fibra; cereales integrales que proporcionan energía; así como alimentos que aporten proteínas, grasas saludables, calcio, vitaminas y minerales, acompañados siempre de agua simple.

Algunas opciones prácticas y nutritivas basadas en el Plato del Bien Comer son: sándwiches integrales, ensaladas de verduras, yogurt natural, galletas integrales, huevo, queso, atún, pollo y frutas frescas.

Se invita a la población a consultar el Recetario de Alimentación Saludable, resultado del trabajo conjunto entre el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

El mismo ofrece alternativas sencillas y nutritivas para la preparación de alimentos y bebidas saludables y se puede consultar en el siguiente enlace: https://vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/recetarios/UNICEF-RecetarioSaludable_2025.pdf

-0-