

Peques visitan El Siglo

Alumnos del Jardín de Niños Hogar Infantil, aprendieron cómo se realiza el periódico.

EL SIGLO DE DURANGO
Durango

Realizaron una visita a El Siglo de Durango, los pequeños del Jardín de Niños Hogar

Infantil, quienes se mostraron entusiastas en el lugar.

Los niños llegaron en el tranvía turístico, gracias a las facilidades otorgadas por la Dirección Municipal Promoción Turística, para su traslado. El objetivo fue conocer a detalle los procesos de trabajo de este medio de comunicación, la manera en que se obtienen las no-

ticias y cómo las procesan para ser publicadas. Los pequeños estuvieron muy atentos a la explicación que se les daba en cada uno de los departamentos que recorrieron. De esta manera, pudieron darse cuenta de las dinámicas de trabajo en el periódico y la importancia de las personas que lo conforman.



Pequeños del Jardín de Niños Hogar Infantil, disfrutaron mucho su estancia en El Siglo.



Se les obsequió el Tecolotito, suplemento infantil de esta casa editora.



Los peques llegaron hasta las instalaciones de El Siglo en el tranvía turístico.

Invita a CLICK! a tu evento

- Bodas
- XV años
- Bautizos
- Cumpleaños
- Despedidas de soltera
- Baby showers
- Graduaciones
- Reuniones familiares, etc.



¡Encuétranos
en los mejores
lugares!

Comunícate a nuestro

Whatsapp: 618 815-31-61

¿Qué deben comer niños vegetarianos?

EL UNIVERSAL
Ciudad de México

De acuerdo con la experta en nutrición Fernanda Alvarado, si un niño va a seguir una dieta vegetariana los padres deben acudir con un profesional de la salud que les indique todos los nutrientes que deben comer para un óptimo desarrollo, ya que es muy difícil asegurar una dieta vegetariana saludable y equilibrada en los niños. Además, recalca que es importante agregar suplementos de vitamina B12.

Cuando los niños son vegetarianos deben consumir otros alimentos que aporten nutrientes que la carne brinda al organismo.

■ **Espinaca:** por su alto contenido de vitamina K y B9 favorece la formación y coagulación de la sangre. De acuerdo con nuestra experta en nutrición, se recomienda acompañarla con algún cítrico para mejorar la absorción de hierro.

■ **Brócoli:** es de los alimentos más ricos en cuanto a nutrientes, ya que aporta al organismo vitaminas (A, C, E, B1 y B6) y minerales como cromo, magnesio, potasio y cobre.

■ **Amaranto y quinoa:** son de los cereales que tienen más proteína; además de que son versátiles y se pueden incluir en diferentes preparaciones. De acuerdo con nuestra experta en nutrición, una taza de quinoa aporta 8 gramos de proteína.

■ **Tortilla:** es un alimento con fibra, calcio y



Expertos recomiendan comenzar una dieta vegana en la vida adulta.

complejo B, de preferencia consumir la de nixtamal.

■ **Aguacate:** es un fruto con mucha proteína que aporta ácidos grasos para el buen crecimiento de los niños.

■ **Vegetales de color naranja o rojo intenso:** estos vegetales son buena fuente de betacarotenos, antecedente de la vitamina A, que es muy importante.

■ **Acelga:** es un alimento antioxidante y por su gran contenido de calcio beneficia el sistema óseo.

■ **Rábanos:** contienen vitamina B y C, minerales como hierro, magnesio y potasio, el cual ayuda al

sistema nervioso.

■ **Col:** es una fuente rica en azufre, la cual protege al organismo disminuyendo la posibilidad de contraer infecciones, también favorece la depuración del sistema digestivo.

■ **Cebada:** por su alto contenido de fibra estimula el sistema digestivo, asimismo expulsa las toxinas del organismo.

■ **Frijoles:** es el alimento más completo, debido a que aporta carbohidratos, proteínas (que sustituyen a las que tiene el sustituto), minerales y vitaminas, también previene la anemia y reduce el riesgo de padecer cáncer.