

ASI FUNCIONA EL CEBRERO DE LOS NIÑOS

“Necesita una buena alimentación para rendir bien”



El ser humano nace con más de 100 mil millones de neuronas. Son la fábrica de la memoria, donde se guardan los recuerdos, el fruto de todo el aprendizaje, pero su correcto funcionamiento depende directamente de la alimentación especialmente en las primeras etapas de la vida.

La carencia o el exceso de determinados minerales, vitaminas y grasas, pueden repercutir negativamente en la memoria.

Por ejemplo la falta de hierro un problema importante ya que los niños y niñas no toman la cantidad recomendada de hierro en su comida diaria, por el contrario la mayoría de niños consume un exceso de azúcares y grasas saturadas sin embargo su dieta es pobre de la grasa más beneficiosa para su cerebro el omega 3.

Por ello es fundamental revisar la alimentación diaria de los niños ya que su memoria puede mejorar o empeorar en función de lo que come y por ende su rendimiento escolar.

Alimentos que favorecen la salud de los niños y niñas y su rendimiento escolar

- ✓ Frutas y jugos naturales
- ✓ Verduras
- ✓ Frutos secos, almendras, nueces

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=x8JpH4Tb9MY&feature=outu.be> Abril 30 de 2018 Por Griselda

Muchas gracias a quienes han acogido esta propuesta...

Opciones para adquirir el servicio:

1. BONO AMIGOS -NUEVO-

Invita a un amigo a tomar el servicio de almuerzo y se obsequiará **un descuento del 5% para los dos** durante el tiempo que tomen el servicio.

2. Valera día
3. Valera 10 servicios
4. Valera 20 servicios
5. Contrato pago mensual

**VINCULESE AL SERVICIO, LO ATENDEMOS EN: LA CAFETERIA SEDE A
CELULAR 317 6455479 - 310 3460989 - 312 5030718
ESCRIBANOS A : restaurantefits@tecnologicodelsur.edu.co**

