



“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

**NOTA DE PRENSA N° 004 -2018/GRDS-DIRESA-U.COM.**

## **CONSUMO DE QUINUA, MACA Y QUIÓN EN SOPAS AYUDAN A PREVENIR MALES RESPIRATORIOS**

- **Nutricionista recomienda para niños menores de 5 años solo alimentos calientes y frutas como tunas, sanky, naranja entre otros cítricos.**

Una buena alimentación en esta temporada de lluvias y bajas temperaturas es crucial para protegernos de sus efectos, en tal sentido, la Dirección Regional de Salud (DIRESA Hvca) dictó una serie de recomendaciones nutritivas entre las que destaca el consumo de productos de nuestra región como la quinua, maca, trigo en combinación con otros, como el quión.

La coordinadora de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable, Doris Idone Collachagua, mencionó ante todo que, esta temporada, los alimentos y bebidas deben ser calientes, sobretudo en menores de 5 años y adultos mayores, que son los más vulnerables a contraer males respiratorios. En cuanto a una dieta saludable, sugirió, el consumo de alimentos energéticos que brinden calorías para soportar el frío.

Recomendó como desayuno, consumir quinua, maca, avena o kiwicha. En el almuerzo, para los niños, prepararles menestrón o sopas concentradas con carne, trigo, papa y verduras y, como segundos; guisos de quinua, trucha apanada con quinua, picante de sangrecita, morcilla de alpaca o saltado de brócoli; platos, que combaten igualmente la anemia y desnutrición crónica.

En el caso de los jóvenes y adultos, la nutricionista, sugirió consumir sopa de quión, cuyos componentes son esenciales para evitar males respiratorios así como otros elaborados con trigo, como el mondongo y patachi. En cuantos a frutas, sugirió priorizar aquellos con vitamina “C” como Aguaymanto (puchi puchi), tunas, sanky, naranjas, mandarinas y limón.

### **MICRONUTRIENTES.**

**De otro lado, Doris Idone, recalcó continuar el uso de los micronutrientes en niños de 3 años que además de tener alto contenido de hierro, también tiene vitamina C, fortaleciendo al menor frente a las infecciones respiratorias.**

Huancavelica, 11 de enero de 2018

Agradecemos su difusión  
U. Com. DIRESA – Hvca.