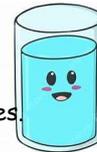


RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

1. Equilibrio y variedad

- Incluir todos los grupos de alimentos: proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras.
- Preferir alimentos frescos y naturales sobre los ultraprocesados.
- Distribuir bien las comidas.



2. Hidratación

- El agua debe ser la bebida principal del día. Evitar refrescos y zumos industriales.
- Se pueden incluir caldos e infusiones suaves o leche en cantidades adecuadas.

3. Actividad física y hábitos saludables

- Fomentar el juego al aire libre y el deporte (mínimo 1 hora al día).
- Limitar el uso de pantallas y fomentar actividades creativas como lectura o dibujo.
- Asegurar un descanso adecuado (mínimo 9-10 horas de sueño).



4. Planificación y hábitos de alimentación

- Evitar prisas en las comidas: fomentar un ambiente tranquilo y sin distracciones
- Involucrar a los niños: dejar que ayuden a preparar comidas sencillas les motiva a comer mejor.
- Controlar el consumo de azúcar y sal: Preferir especias y hierbas aromáticas en lugar de sal.
- Elegir opciones integrales: pan, pasta y arroz integrales ya que aportan más fibra y nutrientes.



5. Consejos para mejorar la relación con la comida

- No usar la comida como premio o castigo. Enseñar a comer a los niños de manera consciente y sin presiones.
- Fomentare el gusto por las verduras. Presentarlas de forma atractiva, en cremas, mezcladas con otros alimentos o en formatos divertidos.
- Evitar distracciones (móvil, television) durante las comidas. Esto ayuda a que los niños reconozcan mejor la sensación de saciedad.



6. ¿Qué cenar según lo que has comido?

Si has comido pasta, arroz, patata, pan, legumbre en la cena deberías tomar verduras y hortalizas (ensalada, crema de verduras, salteado) y proteína magra (pollo, pavo, pescado, huevo, tofu).

Si has comido legumbres + carne, pescado, huevos en la cena deberías tomar verduras y hortalizas (crudas o cocinadas) y una pequeña ración de hidratos de carbono (pan integral, arroz, patata).

Si en la comida has comido muchas grasas (fritos, quesos, embutidos, salsas) la cena debería ser ligera y digestiva con verduras al vapor o en crema y proteína suave (pescado blanco, queso fresco, yogur natural).

Si en la comida has tomado legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, soja, guisantes) en la cena se pueden incluir verduras suaves (ensalada ligera, puré de calabaza) y proteína ligera (huevo, pescado).

Si en la comida has tomado verduras y ensaladas para cenar convendría una combinación de proteínas e hidratos de carbono por ejemplo pescado con patata cocida.

