

¿Cómo se debe repartir las calorías a lo largo del día?

Se recomienda tomar 5 comidas al día. Las calorías se reparten:

- * 25% en el desayuno y almuerzo
- * 30% en la comida
- * 15-20 % en la merienda



La alimentación infantil



Consejos Alimenticios

- La dieta debe ser variada y pobre en grasas
 - Es mas importante la calidad que la cantidad
 - Respetar los horarios de las comidas eliminando las comidas entre horas
 - Restringir las comidas rápidas que suelen ser muy grasas
 - Tomar abundante agua
 - Cocinar con poca grasa, cocido, poco salado y con aceite de oliva
 - Evitar fritos, empanados, rebozados
 - Desgrasar los caldos
 - Evitar mantecas y tocinos
 - Evitar salsas, como mayonesa
- Usar poca azúcar

Consejos prácticos para que los niños coman bien

⇒ A la misma hora:

Con ello se favorece los ritmos del organismo. Para establecer un horario es **importante tener en cuenta las características del niño** y de la familia buscando un momento idóneo para todos. Una vez que el pequeño está sentado a la mesa no hay que demorarse en servir la comida.

⇒ En el mismo sitio o lugar:

No podemos andar cambiando cada día el lugar donde el niño va a comer ya que **es importante que el pequeño esté familiarizado con el espacio, que sepa dónde sentarse, dónde va a encontrar los utensilios...** Si le cuesta comer, cualquier desorden exterior no hará más que acrecentar el problema.

⇒ De una misma manera:

Hay que establecer una rutina antes de que el niño se vaya a la mesa. Primero hay que avisarle de que va llegando el momento de comer, **pedirle que se lave las manos** o acompañarle a hacerlo, **que ayude a poner la mesa**, a colocarse su servilleta, Y después de comer, **según la edad, que ayude a recoger.**

LAS 5 COMIDAS DIARIAS EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

El desayuno
El almuerzo
La comida
La merienda
La cena



Beneficios de los alimentos saludables para niños

Los hábitos alimenticios saludables para los niños empiezan por sus padres, como modelo de alimentación saludable en casa, que pueden enseñar a sus hijos **sanas costumbres**, en lo que se refiere a alimentación.

El consumo de **alimentos saludables** en las cantidades recomendadas, **puede ayudar al niño a mantener un peso adecuado.**

El niño tiene un mayor rendimiento en la escuela, cuando está correctamente alimentado; la deficiencia de hierro o una nutrición insuficiente en los niños, pueden afectar negativamente a la capacidad de aprendizaje. **Practica un desayuno saludable: 1 fruta + cereales integrales + lácteo.**

Una **alimentación saludable** en el niño, **puede ayudar a evitar el desarrollo de enfermedades asociadas con los adultos**, como la diabetes tipo 2; así como el riesgo de desarrollo de enfermedad cardiovascular grave y el colesterol alto