

## CARTILLA INFORMATIVA PARA PADRES SOBRE ALIMENTACIÓN

Durante la infancia, niñez y adolescencia los hábitos de alimentación pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. Por esa razón, es indispensable que las niñas, niños y adolescentes tengan una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo.

Conscientes de esta necesidad, la presente cartilla presenta a las familias información sobre alimentación balanceada en la etapa escolar, importancia de alimentos saludables y recomendaciones generales sobre estos alimentos.



### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

La salud y el bienestar de los niños dependen de la alimentación. Los padres y educadores deben transmitir al niño la idea de que con la alimentación no se juega porque nuestra salud depende de ello y debemos darle a la comida la importancia que se merece. Esto significa hacer una pausa al día para sentarnos a la mesa y tomar protagonismo como comensales frente a los alimentos que vamos a tomar.

Por lo tanto, debemos comer las 4 comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena, respetando los horarios de cada una.

### DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE PARA LOS NIÑOS

Actualmente, en nuestra sociedad los hábitos de alimentación han cambiado. Mientras antes existía un gran respeto hacia algo vital como son los alimentos y el momento de la comida, hoy en día se come cualquier cosa improvisada sobre la marcha, de pie y sin horarios. Cambiar la manera en la que nos alimentamos en cuanto a modales es tan importante como otorgar a los alimentos la importancia que tienen y se merecen. Ambas son buenas normas y costumbres con las que deben familiarizarse los niños en casa.

**Lucía Bultó**, nutricionista y autora del libro *"Los consejos de Nutrinanny. Las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños"*, ha elaborado un decálogo en el que recoge los principios básicos de una alimentación adecuada para la salud de los niños. Y además, añade que "tan importante como que el niño coma adecuadamente, es que realice actividad física todos los días".

1. No existen alimentos "malos", sino frecuencias de consumo inadecuadas. Adapta las cantidades a la edad y al desarrollo del niño.
2. Frutas y verduras a diario. Ofrece al niño frutas y verduras diariamente, de temporada, que aporten a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
3. Tres o cuatro raciones de productos lácteos al día. Sirven para asegurar el calcio que los huesos, en pleno desarrollo, necesitan. Las opciones descremadas aportan la misma cantidad de calcio que las enteras. Si al dejar la mamadera, el niño no quiere ingerir leche en taza, se puede reemplazar por otros productos lácteos, como yogur, queso, etc.
4. Utiliza aceite de oliva. Es el más recomendable para cocinar y tomar en crudo.
5. Dos tomas de proteínas al día. Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, huevos o jamón son suficientes para aportar al organismo de los niños la cantidad de proteínas que necesitan.
6. Hidratos de carbono integrales. El pan, el arroz, la pasta, las papas, las legumbres y los cereales aportan los hidratos de carbono complejos que el niño necesita. Si compras productos integrales, le aportarás fibras y aumentará su ingesta de vitaminas y minerales.
7. Una buena hidratación es importante. Para beber, siempre agua. Los refrescos sólo en momentos puntuales y sin cafeína.
8. Alimentación variada. Programa una alimentación que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos. Todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio entre ellos.
9. Alimentos envasados. La industria alimentaria ofrece productos de calidad que se adaptan a las nuevas tendencias de vida. Opta por los pescados en conserva y las verduras envasadas.
10. Predica con el ejemplo. Cuida tu alimentación y tu hijo te imitará.



Fuente: *Los consejos de Nutrinanny. Las soluciones que funcionan para la alimentación de los niños*  
Autora: Lucía Bultó. Ed. Planeta.

