

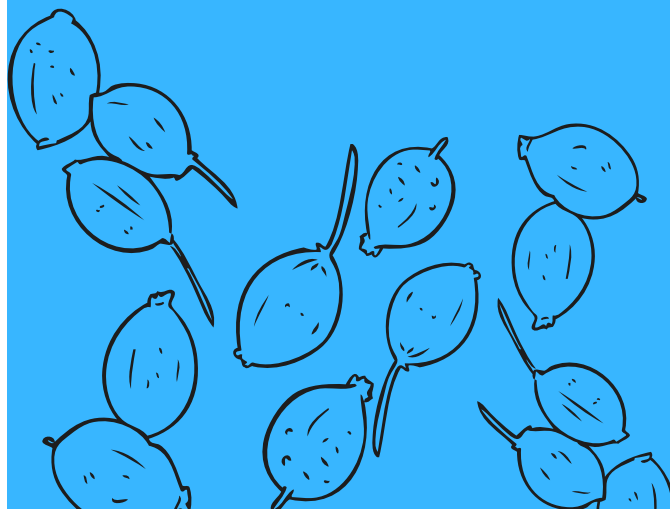
LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para:

- Un correcto crecimiento y desarrollo intelectual y social de los niños.
- Un estilo de vida más saludable y, a su vez, prevenir problemas de salud o enfermedades crónicas en la edad adulta (sobrepeso y obesidad, desnutrición crónica, etc.).

Los niños aprenden por imitación, por lo que es el papel de la familia y la escuela son fundamentales a la hora de generar buenos hábitos. Por ello, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado de los niños reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima.

Enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si se comienzan desde pequeños, la probabilidad de éxito será mucho mayor.



CONTACTA CON NOSOTROS



958 275700



Calle San Juan de Dios, 19,
18001 Granada



www.sjdgranada.es



cait.sanrafael@sjd.es



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS
GRANADA



HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN

Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) San Rafael

www.sjdgranada.es



¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables, mediante el consumo de una dieta variada y moderada.

Recomendaciones importantes

- Presentar los alimentos en pequeñas cantidades.
- Favorecer un entorno agradable y tranquilo durante las comidas.
- No forzar a comer.
- Evitar distracciones durante las comidas (TV, Tablet, móvil, juguetes, etc.).
- Horario estable para la comida.
- Anticipar la comida...
- Comer sin prisas...



Pautas de alimentación y dieta

- Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, promoviendo la lactancia materna.
- Introducir la alimentación complementaria a partir de los seis meses.
- Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional.
- Tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- Estimular el ejercicio físico en los niños y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.
- Moderar el consumo de carnes, especialmente las procesadas y embutidos.
- Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- Incluir en la dieta frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados (exceptuando los azules hasta los 10 años, por alto contenido en mercurio).
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.
- Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- Evitar refrescos, sustituyéndolo por agua como bebida fundamental.