

INFORMACIÓN PARA PADRES RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS

1. ¿Por qué es importante seguir estos consejos?

- Porque una alimentación saludable ayuda a prevenir el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades relacionadas que también pueden aparecer en la edad adulta.

2. Recomendaciones dietéticas generales:

- Promueva que en la familia se siga un patrón de dieta mediterránea rico en frutas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, moderado en lácteos bajos en grasa, carnes magras, huevos, pescados y aceite de oliva, preferentemente de temporada y proximidad.
- Evite tener en casa alimentos ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, bollería, galletas dulces o saladas, comida rápida, caramelos, helados o refrescos y otras bebidas con azúcar.
- Si sus hijos toman cereales de desayuno, escójalos integrales sin azucarar.
- Ofrezca pequeños bocadillos de pan integral antes que galletas u otros productos de bollería, sean caseros o industriales.
- Use aceite de oliva, mejor si es virgen extra, para cocinar y aliñar los platos.
- No abuse de la sal, y la que utilice que sea yodada.
- Asegure que sus hijos toman a diario dos raciones de lácteos bajos en grasa.
- El agua es la bebida de elección en comida, cena y entre horas.

3. Otras recomendaciones importantes:

- La educación en hábitos alimentarios debe iniciarse cuando los niños son pequeños. Ofrezca a su hijo diferentes tipos de alimentos saludables desde el principio y continúe a medida que crezcan.
- Llévelos a hacer la compra, hablen sobre la procedencia de los alimentos, su valor ecológico y nutricional y comparta la planificación y preparación de la comida.
- Permita que su hijo participe en las decisiones saludables. Ofrezca opciones como si quiere comer judías verdes o calabacín. Pregúntele como le gustaría.
- Dé un buen ejemplo, pruebe alimentos nuevos también. Sírvalo junto con otro alimento que sepa que le gusta.
- No haga una comida especial para el niño. Toda la familia debe tomar la misma comida, variando la cantidad según la edad.
- En la mesa céntrese en la familia y no en la televisión, el teléfono o la tableta.
- No les obligue a comer: no haga que su hijo “limpie el plato” debe aprender a reconocer las sensaciones de hambre y saciedad. Sirva las raciones apropiadas en tamaño según la edad del niño y su actividad.
- Recompense con atención, no use la comida como recompensa o castigo porque su hijo podría utilizar los alimentos para hacer frente a sus emociones.
- No prohibir ningún alimento, pero no facilitar el acceso a alimentos poco saludables, evitando tenerlos en casa.
- Complementar en la cena la comida del mediodía, sobre todo en los niños que usan comedores escolares. La legislación obliga a que los menús escolares lleven una sugerencia de cena, siga los consejos.

- Facilite el acceso a frutas y hortalizas fresca listas para comer, deje que los niños elijan, añádalas a platos que les gusten como arroz o pasta.

4. Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo

	Recomendación	Tamaño ración	Recomendado	Limitar
Hortalizas	Al menos 2 Raciones/día	150 g	Hortalizas de cualquier tipo cocinadas o crudas.	
Frutas	Al menos 3 Raciones/día	80-100 g	Fruta fresca de temporada, de cualquier tipo o fruta seca como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas.	Zumos en general. En almíbar y néctares.
Cereales Tubérculos	4-5 Raciones/ día	Pan: 30 g, Pasta, arroz, en crudo: 50g, Patata: 150-200g, Cereales desayuno: 30 g	Pan moreno o integral, pasta integral, arroz integral, cuscús integral, quínoa, etc. Cereales de desayuno integrales sin azucarar. Patata, boniato.	Pan blanco. Cereales de desayuno con azúcar. Masa de pizza, hojaldre precocinadas. Chips de bolsa.
Aceites y grasas	4-6 Raciones/ día	10 ml	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales. Nata, manteca mantequilla, margarina.
Frutos secos y semillas	1 Ración/ día	20g	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza, etc.	Fritos, con sal o azúcares.
Lácteos y alternativas vegetales	2-3 Raciones/ día	Leche: 100 ml Yogur: 125 ml Queso: 25-30 g	Leche entera o semidesnatada. Yogures sin azucarar. Quesos. Bebidas vegetales de cereales, de legumbres o de frutos secos, sin azúcar añadido (menos de 5g/100ml), suplementadas con calcio y vitamina D.	Bebida vegetal con azúcar. Bebida vegetal de arroz. Yogures con nata y/o azúcar.
Legumbres	Al menos 3 Raciones/ semana	En crudo: 30 g	Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes y habas.	
Huevos y derivados	3-4 Raciones/ semana	1 unidad	Huevo de gallina, codorniz .	
Pescados y derivados	2-3 Raciones/ semana	70 -80 g	Frescos o congelados, blancos o azules, <u>Pescado blanco</u> : bacalao, merluza, rape, lenguado, dorada, lubina, rodaballo, corvina. <u>Pescado azul de pequeño tamaño</u> : sardinas, caballa pequeña, anchoas, salmón, trucha, atún blanco, albacora o bonito del norte, atún claro o de aleta amarilla. <u>Mariscos</u> : calamares, pulpo, gambas, langosta, berberechos, almejas, mejillones.	Limitar el consumo de pez espada, tintorera, atún y lucio, a no más 50 g/semana o 100g cada 2 semanas.
Carnes y derivados	3-4 Raciones/ semana	50 – 60 g	Magra: pollo, pavo, conejo, lomo o solomillo de cerdo o ternera.	Cerdo, vacuno y cordero eliminando la grasa visible Embutidos.
Azúcares y dulces	Evitar	-	Cuanto menos, mejor	Galletas y demás productos de bollería, de producción casera o industrial.
Bebidas	4-8 Raciones/ día	200 ml	Agua durante las comidas y entre horas. Ofrecer con frecuencia agua a los niños pequeños cuando el ambiente sea caluroso.	Refrescos, bebidas ricas en cafeína energéticas y alcohólicas

5. Menú genérico:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan con tomate y aceite y queso tierno						
Media Mañana	Fruta						
Comida	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta	Hortalizas Arroz int* Legumbre Fruta	Hortalizas Quínoa Carne Fruta	Hortalizas Pan int* Legumbre Fruta	Hortalizas Arroz int* Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta
Merienda	Fruta y yogur natural						
Cena	Hortalizas Arroz int Carne Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pan int* Pescado Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int Carne Fruta	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta	Hortalizas Pan int* Huevo Fruta

- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra. *int: Integral.

6. Menú ejemplo de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de leche con cereales integrales sin azucarar						
M Mañana	Pequeño bocadillo de pan integral con AOVE, tomate y aceitunas						
Comida	Ensalada Cocido de garbanzos con patata y verduras Fruta	Sopa de pasta Merluza al horno con zanahoria, cebolla y tomate Fruta	Ensalada Alubias guisadas con arroz y verduras Fruta	Quínoa con pisto de verduras y trocitos de conejo Fruta	Hélices de legumbre con salteado de verduras Fruta	Arroz con tomate Tortilla a la francesa con ensalada Fruta	Espagueti al pesto Lenguado al horno con verduras Fruta
Merienda	Yogur natural con fruta troceada y pan integral con AOVE, tomate y queso fresco						
Cena	Arroz con pimientos Pollo a la plancha Fruta	Ensalada Tortilla de patata y cebolla Fruta	Pan con tomate Rape al vapor con brócoli Fruta	Ensalada Huevo rotos con patatas Fruta	Sopa de pasta Filete de pavo a la plancha y ensalada Fruta	Garbanzos salteados con verduras y cuscús Fruta	Ensalada Tortilla a la francesa con pan con tomate Fruta

7. Herramientas de autoevaluación:

- La mejor manera para comer de forma saludable es planificar las comidas en función de las recomendaciones de consumo. Siga el menú genérico.
- Compruebe que los niños consumen hortalizas cada día en la comida y en la cena.
- Valore si los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.

8. Para saber más:

- Alimentación saludable y vida activa
<http://e-alvac.caib.es/es/index.html>
- Estilos de vida saludables.
<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/home.htm>
- Portal salud de Balears <http://www.caib.es/sites/salut/es/portada-45138/?mcont=99826>