

La alimentación de los más chicos





¿Sabés por qué es importante que los chicos adopten una alimentación saludable desde pequeños?

Porque brinda todos los nutrientes y la energía que se necesita para crecer en forma adecuada.

Además, los hábitos saludables que se adquieren en edades tempranas ayudan a prevenir enfermedades como sobrepeso y obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta.



Desayuno y merienda: momentos clave para cuidar huesos y dientes.

¡Son comidas importantes en todas las edades! Recordá incluir leche, yogur o queso en cada una. Estos alimentos aportan el calcio necesario para la salud de huesos y dientes. No te olvides de completar el desayuno y la merienda con cereales (copos sin azúcar de desayuno, pan, galletitas de agua, etc.) y fruta.



Te damos algunas ideas:



Yogur + pan
con queso
+ fruta



Leche + copos
sin azúcar +
fruta



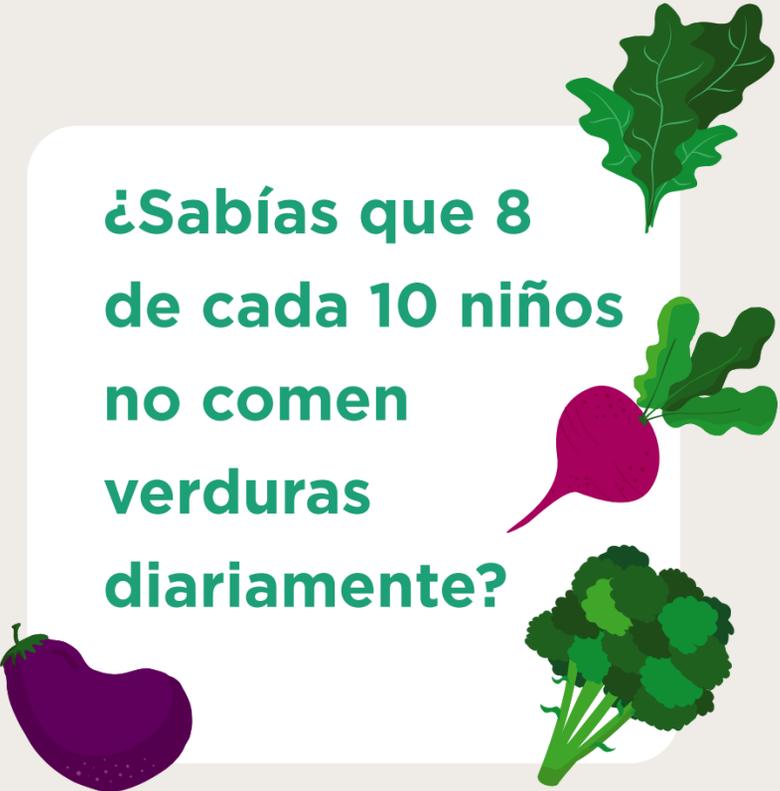
Jugo de fruta natu-
ral + galletitas de
agua con queso



¿Por qué es importante que los chicos coman frutas y verduras todos los días?

Porque las frutas y verduras les aportan parte de la fibra, vitaminas y minerales que necesitan para crecer en forma saludable.

Recordá que los chicos aprenden con el ejemplo; las frutas y verduras deben formar parte de la alimentación de toda la familia.



¿Sabías que 8 de cada 10 niños no comen verduras diariamente?



¡Que los chicos participen! Invitalos a comprar alguna fruta y verdura que les guste y sumalos a la hora de cocinar.



¿Cómo podés hacer para que los chicos coman más frutas y verduras?



Agregalas en almuerzo y cena.



No te olvides de incluirlas, aun si se llevan vianda.



Tené siempre en la heladera verduras de hoja lavadas, verduras cocidas o crudas, picadas o ralladas.



Realizá preparaciones atractivas para los chicos agregándole color a sus comidas. Incluí variedad de verduras en ensaladas, tortillas, milanesas al horno budines y empanadas. Prepará postres como pinchos de frutas, ensalada de frutas, helados frutales caseros y frutas asadas.



¿Sabías que 4 de cada 10 chicos toma gaseosa o jugos con azúcar todos los días?

Para mejorar los hábitos de hidratación es importante que la familia se comprometa a que el agua sea la bebida principal.



Limitá el consumo de golosinas, jugos y gaseosas azucaradas que promueven el desarrollo de caries, sobrepeso y obesidad, entre otras complicaciones.

**Es importante realizar las 4 comidas del día:
DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA.**

Si les da hambre entre comidas ¡Qué no te encuentre desprevenido! Evitá el picoteo en los chicos, tené siempre pensado y a mano estas opciones ricas y saludables:

FRUTAS, YOGUR (a partir de los 2 años preferentemente descremado), **CEREALES INFLADOS** (tutucas, arroz, quinoa, amaranto, etc) o **COPOS SIN AZÚCAR, FRUTAS SECAS** (almendras, nuez, etc), **FRUTAS DESECADAS** (uva, banana, ciruela), **SEMILLAS** (girasol, zapallo, etc), **POCHOCLOS, GRANOLA, ALMOHADITAS DE AVENA.**

¿Qué hacer en el tiempo libre?

¡Que toda la familia se ponga en movimiento! ¡Jugá con los chicos a la pelota, salgan a caminar y a andar en bicicleta juntos, e incentivalos a practicar algún deporte en forma recreativa!

¡Atención!: Los chicos no deben pasar más de 2 horas al día frente a la pantalla de la tele, la computadora, el celular o jugando videojuegos.



¡A compartir!

🌿 Es importante compartir las comidas. Es una oportunidad para encontrarse y charlar.

🌿 ¡Apagá la tv y alejá los celulares mientras comés en familia! Aprovechá el momento de comer en compañía.

🌿 Evitá comer en un clima tenso, ruidoso o de discusión.

🌿 No olvides que los chicos incorporan los hábitos familiares. El momento de la comida es el ideal para adoptar prácticas saludables.