Guía ALIMENTARIA

vida saludable

aramark

Prólogo 4

1 Alimentación y nutrición: conceptos distintos 6

2 Composición de los alimentos 7

3 Necesidades nutricionales en las comidas: pirámide nutricional 13

4 La alimentación y raciones recomendadas entre 1 y 3 años 16

5 La alimentación en niños en edad escolar 18

6 Desayuno - merienda - cena 20

7 ¿Cómo hacer que tus hijos acepten nuevos alimentos? 24

8 Alergias e intolerancias 28

9 Recomendaciones generales 30

Prólogo

Esta guía va dirigida tanto a familias como a todos los que directa e indirectamente puedan ser responsables de la alimentación del niño, con el objetivo de lograr un crecimiento y desarrollo adecuado.

Debido a las condiciones en las que vivimos (ritmos acelerados y largas distancias a recorrer hasta nuestros domicilios) el comedor escolar se está convirtiendo en un pilar básico para la alimentación de los escolares.

Aramark, como empresa de restauración colectiva, es responsable de la dieta de los niños durante la comida, y en muchos casos, también en el desayuno y la merienda.

Por eso, las siguientes páginas proporcionarán nociones básicas sobre los alimentos y su distribución a lo largo del día. El objetivo es informar y ayudar a las familias para conseguir que la alimentación de sus hijos sea lo más completa y variada posible. Con el propósito de lograr menús más saludables, se explicará la composición de los alimentos y cómo combinarlos en las diferentes comidas.

Los niños están en pleno crecimiento, y es responsabilidad tanto de la familia como de la empresa encargada del comedor estar en permanente contacto para que entre todos seamos capaces de ofrecerles una alimentación completa y equilibrada.

1 Alimentación y nutrición: conceptos distintos

Estos dos conceptos son utilizados como sinónimos, aunque en realidad no lo son. Ambos están implicados en el "acto de comer", pero hay diferencias entre ellos.

La **alimentación** comprende un conjunto de actos voluntarios en los que intervienen la elección, preparación e ingestión de los alimentos. Estos son fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) ya que determinan, al menos en gran parte, a los hábitos dietéticos y estilos de vida que tendrán los niños en el futuro. En este proceso es importante trabajar con ellos, enseñándoles variedad de alimentos y modos de elaboración.

La **nutrición** es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales. Esta hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden una vez se han ingerido los alimentos.

ES MUY IMPORTANTE ASEGURAR QUE LOS ALIMENTOS SEAN DE LA MAYOR CALIDAD PARA QUE CONTENGAN TODOS LOS NUTRIENTES NECESARIOS. EN ARAMARK NOS ENCARGAMOS DE QUE NUESTROS PROVEEDORES SEAN DE PRIMERAS MARCAS PARA ASEGURAR LA MÁXIMA CALIDAD.

2 Composición de los alimentos

Los alimentos están compuestos por nutrientes que se pueden dividir en:

Macronutrientes

Se encuentran en mayor proporción dentro de los alimentos y el organismo los necesita en más cantidad. Se clasifican en hidratos de carbono, lípidos o grasas y proteínas.

Micronutrientes

Están en menor cantidad en los alimentos, y aunque el organismo los necesita en menor proporción, son fundamentales para el mantenimiento de la vida. Son las vitaminas y los minerales.

También podemos dividir los nutrientes según las funciones que realizan en el organismo:

Nutrientes energéticos

Sirven para hacer frente al gasto energético que implica la renovación de los tejidos, el desarrollo de cualquier actividad física y el mantenimiento de la temperatura corporal. La energía se obtiene principalmente a través de los hidratos de carbono y las grasas, provienen de alimentos como cereales, legumbres, aceite, etc. También se obtiene energía de las proteínas, pero no es tan rentable desde el punto de vista metabólico.

Nutrientes plásticos

Sus funciones son formar los tejidos del organismo durante el crecimiento y renovar los ya formados. Los principales nutrientes plásticos son las proteínas, que forman parte de alimentos como la carne, el pescado, los huevos, las legumbres y los lácteos, así como algunos minerales (calcio, fósforo, etc.).

Nutrientes reguladores

A este grupo pertenecen las vitaminas y minerales contenidos en alimentos como las frutas, las verduras y las hortalizas. Las funciones que desempeñan son fundamentalmente regular y equilibrar los procesos metabólicos indispensables para el organismo.

MACRONUTRIENTES

Hidratos de carbono

Aportan la fuente energética y son los primeros compuestos que aprovecha el organismo. Se pueden clasificar en función de las unidades que los forman en:

- **Simples:** Dulces, de fácil digestión y absorción, se utilizan rápidamente como energía. Están presentes en mermeladas, plátanos, miel, leche…
- **Complejos:** No dulces, se absorben más lentamente y aportan gran cantidad de energía. Se clasifican en:

  Digeribles, atacados fácilmente por las enzimas digestivas, se usan como fuente de energía. Un **ejemplo** es el almidón, que se encuentra en las patatas, arroz…

  Los **no digeribles** no son atacados totalmente por las enzimas digestivas y llegan enteros al colon. Es la **fibra alimentaria** que está presente en verduras y hortalizas, así como en la cubierta de legumbres y algunos cereales. La fibra constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. En niños es preferible la fórmula **edad + 5 = gramos**.

Proteínas

Las proteínas están formadas por péptidos y aminoácidos. Entre sus 20 tipos están los 9 esenciales, que no se pueden sintetizar en el organismo y que son los que determinarán la calidad de la proteína. Al no poder ser sintetizados por el organismo es necesario que sean ingeridos a través de la alimentación.

La clasificación de las proteínas según su origen es:

- **Origen animal** (presentes en carnes, leche, pescados, huevos).
- **Origen vegetal** (presentes en legumbres, arroz, frutos secos).

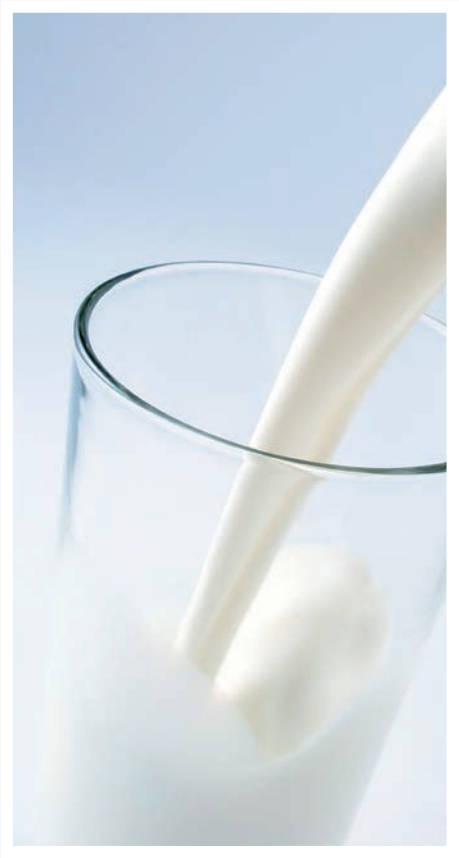
Las de origen animal son de mayor calidad nutricional.

Lípidos o grasas

Son utilizados por el organismo para producir energía. Se pueden clasificar en:

- **Saturados**, que son los que se deben controlar en la ingesta diaria. Se encuentran en alimentos como la carne roja (procedente de mamíferos, esto es, vaca, cordero, cerdo, ternera, etc.), y en menor medida en la carne blanca, embutidos, mantequilla, leche, nata, y aceite de palma y de coco, presentes en la bollería industrial.
- **Moninsaturados**, que tienen propiedades cardioprotectoras y se encuentran en el aceite de oliva y frutos secos.

EL COLESTEROL SE ENCUENTRA EN ALIMENTOS COMO VÍSCERAS, CARNES Y EMBUTIDOS, CREMA DE LECHE Y MANTECA.



· **Poliinsaturados**, que son los omega 3, presentes en pescados, y omega 6, presentes en aceite de girasol, soja y maíz. Estos nutrientes son esenciales y por ello es necesario que sean ingeridos en la dieta. También son cardioprotectores y ayudan a reducir los triglicéridos en sangre, así como el colesterol.

El colesterol es un componente estructural de las membranas de nuestro cuerpo, un nutriente imprescindible, ya que a partir de él se sintetizan moléculas de gran importancia para el organismo como las hormonas, la vitamina D... Hay 2 tipos de colesterol: el HDL, beneficioso para el cuerpo y el LDL, cuyo exceso provoca los problemas cardiovasculares.

Se ha demostrado que el responsable de las enfermedades cardiovasculares no es sólo el colesterol, sino el total de la grasa ingerida y la calidad de la misma.

MICRONUTRIENTES

Vitaminas

Son nutrientes esenciales, es decir, que deben ser ingeridos en la dieta ya que el organismo, a excepción de la vitamina D, no es capaz de sintetizarlos. Se ingieren para retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades cardiovasculares. Es perjudicial tanto su exceso como su déficit, luego su ingesta debe ser indicada por un facultativo.

Pueden clasificarse en hidrosolubles y liposolubles según se disuelvan o no en agua. Se encuentran ampliamente distribuidas en los alimentos, pero existen en mayor proporción en frutas, verduras, hortalizas frescas, legumbres, frutos secos, lácteos y derivados, etc.

Minerales

Se dividen en macrominerales, como el calcio, magnesio, fósforo, potasio y sodio, también esenciales y necesarios para el correcto crecimiento de las distintas partes del organismo, y microminerales, como el hierro.

· El **calcio** se encuentra en los lácteos y derivados, pescados, mariscos, frutos secos, col, brócoli, espárragos…

· El **magnesio**, en los vegetales de hoja verde, pescados en general, legumbres, frutos secos…

· El **fósforo**, en los frutos secos, lácteos y hortalizas (ajo, cebolla, patata, lechuga, tomate, pepino).

· El **potasio**, en la naranja, ciruela, plátano, legumbres…

· Y el **sodio**, en la sal y productos sazonados.

3 Necesidades nutricionales en las comidas: pirámide nutricional

La distribución energética de las diferentes comidas a lo largo del día debe seguir unas proporciones, que son:

MACRONUTRIENTES La Organización Mundial de la Salud recomienda que del total de la energía consumida sea,

- 50-55% **Hidratos de carbono**
- 10-15% **Proteínas**
- 30-35% **Lípidos**

La pirámide nutricional es una herramienta de gran utilidad para la representación gráfica de los diferentes grupos de alimentos y su disposición en la misma. La explicación de la pirámide es la siguiente:

• CONSUMO OCASIONAL:

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional y/o con moderación, como los bollos, los dulces, los refrescos, las "chucherías", las patatas fritas, los embutidos u otros productos similares.

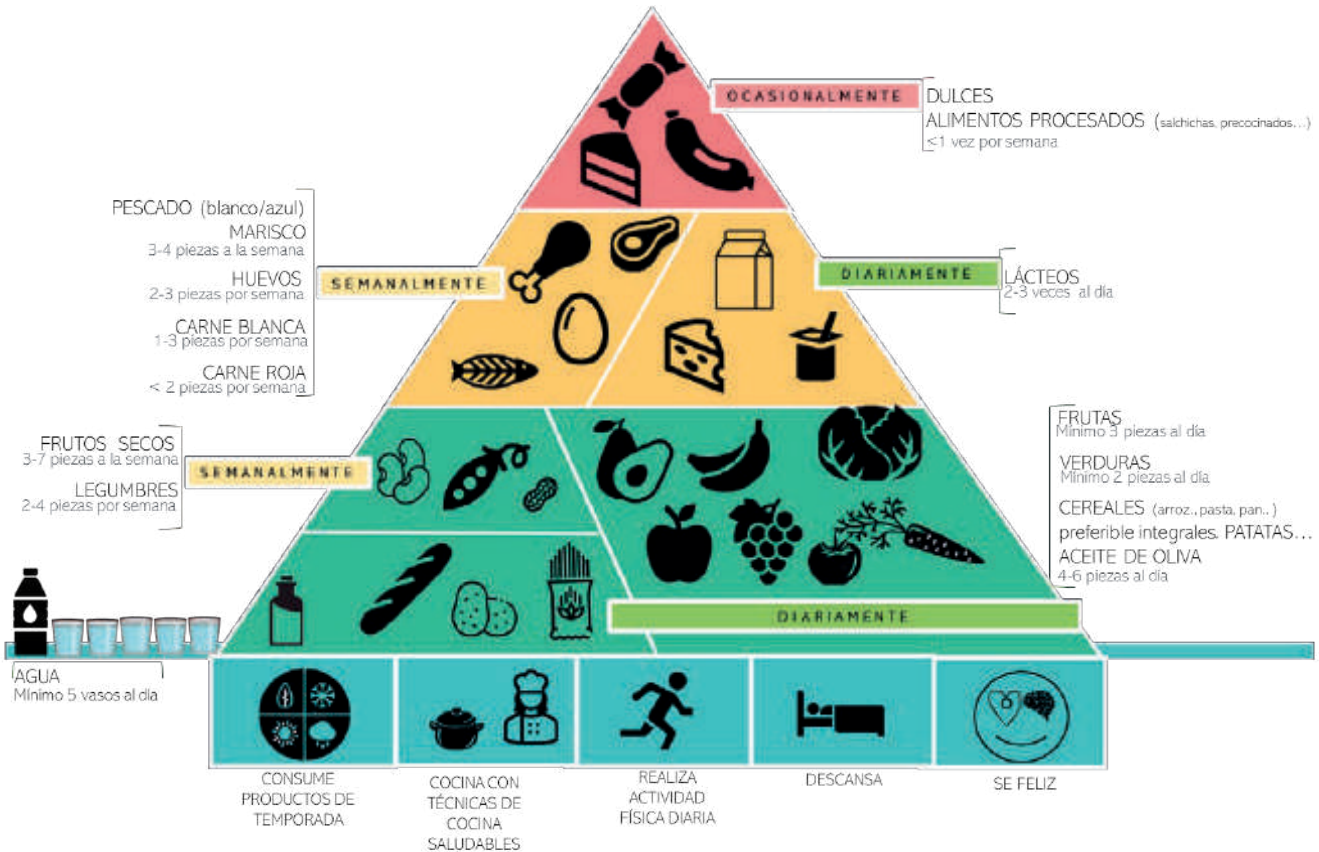
• CONSUMO DIARIO:

- Al menos 2 veces al día debemos consumir alimentos que contengan proteínas, como el pescado blanco o azul, las legumbres, los huevos, la carne o los frutos secos.
- Cada día, debemos tomar entre 2 y 4 raciones de leche o productos lácteos, como los yogures, los quesos, el requesón, etc.
- Es importante tomar 5 raciones diarias de frutas, verduras y/u hortalizas, porque nos aportan vitaminas.
- 3-6 cucharadas al día de aceite de oliva
- Y entre 4 y 6 raciones diarias de patatas o cereales (preferentemente, integrales), ya sea en forma de pan, pasta, arroz, copos de desayuno, etc.

• **Beber Agua:** El agua es fundamental en la nutrición, por lo que deben beberse entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.

• **Ejercicio físico diario:** Es importante que practiquemos actividad física cada día como caminar, practicar deporte, subir escaleras, ir en bicicleta…

La Pirámide Saludable



Recomendaciones sobre la alimentación y la práctica de actividad física, según la pirámide nutricional de la "Estrategia NAOS"

4

La alimentación y raciones recomendadas entre 1 y 3 años

La ración es la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal, aunque a veces una ración se puede representar con una o varias unidades de un alimento, por ejemplo una pieza de fruta mediana o varias pequeñas.

Una forma sencilla de asegurar un equilibrio alimentario es contabilizar las raciones que aportan cada grupo de alimentos.

Raciones diarias recomendadas para cada grupo de alimentos en la comida según la edad

Alimento	Cantidad por ración	Nº raciones 1 - 2 años	Nº raciones 2 - 3 años
FÉCULAS O FARINÁCEOS			
Pan	40 g	1,5 - 2	2,5
Cereales	30 g		
Arroz o pasta	30 g		
Patata	100 g		
Legumbres	30 g		
Guisantes frescos o congelados	100 g		
VERDURAS Y HORTALIZAS	100 g	0,75	1
FRUTAS	100 g	1 - 1,5	1,2 - 1,5
CARNE, PESCADO Y HUEVOS			
Carne	30-40 g	1	1,2
Pescado	40-50 g		
Huevo entero	50-60 g*		
LÁCTEOS			
Leche	200 g	1,2	1,5
Yogur	250 g		
GRASAS			
Aceite	10 g	1 - 1,2	1,2 - 1,5
AZÚCARES			
Azúcar, cacao** o mermelada o miel	10 g	1	1,5

* Se aconseja que el número de huevos por semana sea de 1 a 2. El día que el niño coma un huevo, sólo será necesaria una ración de carne o pescado por la noche.

** El cacao se puede dar a partir de los 18 - 20 meses en poca cantidad, con la leche.

5

La alimentación en niños en edad escolar

Factores individuales como el sexo del niño, la edad, su mayor o menor grado de maduración, el ritmo de su crecimiento o el grado de actividad física que desarrolle a lo largo del día pueden variar las necesidades energéticas, así como la cantidad de las raciones.

Por todos los factores mencionados anteriormente, es importante destacar que las recomendaciones dadas en cuanto a las raciones de los diferentes grupos de alimentos son ORIENTATIVAS. Están enfocadas a niños que habitualmente están en el comedor escolar, y serían:

Grupo	Alimentos	Ración / 3 a 6 años	Ración / 6 a 10 años
LÁCTEOS Y DERIVADOS LÁCTEOS	Leche Yogures Quesitos ** Queso fresco Queso seco	200-250 ml. 2 unidades 4 unidades 80 g 30-40 g	200-250 ml. 2 unidades 4 unidades 80 g 30-40 g
CARNES PESCADOS HUEVOS	Carnes Pescados Huevos ** Embutidos	50-60 g 60-80 g de pescado 1 huevo 15-20 g	70-90 g 90-110 g 2 huevos 20-30 g
CEREALES PATATA LEGUMBRES	Pastas, arroces legumbres Pan Patatas	50-60 g 50-60 g Aprox. 2 dedos de grosor 150-200 g Plato principal 60-90 g guarnición	60-80 g 60-80 g Aprox. 2 dedos de grosor 200 g Plato principal 100 g guarnición
VERDURAS	Todas	120-150 g plato principal 60-90 g guarnición	200 g plato principal 100 g guarnición
FRUTAS	Todas	120-150 g Pieza mediana 2-3 pequeñas	120-150 g Pieza mediana 2-3 pequeñas
FRUTOS SECOS*	Todos	20-30 g	20-30 g

* Evitar frutos secos en menores de 3 – 4 años. No son necesarios nutricionalmente en menores de esa edad.
** Recomendado una vez a la semana o menos de dos veces a la semana

6

Desayuno - merienda - cena

La ingesta total de alimentos a lo largo del día para los más pequeños debe distribuirse en 5 veces al día. Estas 5 serán el desayuno, el almuerzo a media mañana, la comida, merienda y cena.

Tal y como hemos indicado antes, el aporte de cada ingesta debe ser equilibrado y distribuido siguiendo unas recomendaciones adecuadas.

Determinados estudios reflejan que el rendimiento escolar ha disminuido considerablemente debido a que no se desayuna de la manera adecuada y muchos niños acuden al colegio sin desayunar.

El desayuno...

proporciona las fuerzas y la energía necesarias para afrontar la jornada. Es importante concienciar a los niños de que no pueden salir de casa sin desayunar y así contribuir a que adquieran un hábito saludable que permanecerá durante el resto de su vida. Si desde pequeños se les inculca la importancia del desayuno, de mayores lo tomarán como algo normal y será una costumbre adquirida.

Un desayuno equilibrado debe consistir en la fórmula ideal: cereales, leche y fruta, combinados de diferentes formas. Por ejemplo, un buen desayuno puede consistir en leche, cereales sin azúcar y una pieza de fruta, o bien un yogur, pan tostado integral con aceite de oliva virgen extra y una pieza de fruta. Se recomienda que la fruta sea natural.

A media mañana...

es recomendable que los niños tomen algún alimento para poder aguantar hasta la hora de la comida, sobre todo si ha de transcurrir mucho espacio de tiempo. **Se aconseja una pieza de fruta o un lácteo** y un pequeño bocadillo a base de pan con queso o jamón. Los embutidos grasos tipo chorizo o salchichón pueden tomarse de manera ocasional.

La merienda...

debe ser un **complemento a lo que se ha ingerido durante el día.** Puede consistir en un bocadillo con queso o jamón, evitando al máximo la bollería industrial y los snacks. También puede aprovecharse para tomar una pieza de fruta o un lácteo. Es recomendable que no sea muy calórica para que no se pierda el apetito en la cena.

La cena...

no debe ser muy copiosa y el tratamiento culinario debe ser lo más ligero posible -cocción, plancha o vapor-, para que los niños digieran de la mejor manera antes de acostarse. La cena debe ser un complemento a lo ingerido en la comida. Por eso es muy importante que las familias sepan lo que comen sus hijos durante el día y no se repitan los alimentos. Si para la comida han tomado carne, deberían tomar pescado o huevos acompañados por guarniciones de verduras y hortalizas, así como postre a base de frutas o lácteos.

...ZZZZz

7

¿Cómo hacer que tus hijos acepten nuevos alimentos?

Miedo a lo desconocido

Cuando introducís nuevos alimentos en la alimentación de vuestros hijos debéis saber que, ante un cambio, pueden aparecer resistencias por su parte. Por eso es necesario que recurráis a técnicas y estrategias pedagógicas, adaptadas a las características del niño y que se focalicen al máximo en su personalidad y forma de funcionar.

Observa antes de actuar

Primero de todo, evaluad la situación en la que os encontráis, analizando los siguientes aspectos: 'cómo sois, 'cómo es vuestro hijo' y 'dónde sucede la acción', entre otros.

Fijaos en qué rol predomina en su carácter en cuanto a percepción de la realidad; es decir, si se trata de una persona que reacciona más positivamente ante los estímulos visuales, auditivos o sensoriales. Sabiendo esta característica tan importante, trabajad más unos

detalles u otros. Por ejemplo, en una persona visual la presentación del plato es fundamental, en cambio a una auditiva, podéis explicarle de dónde proceden los alimentos que va a comer, y si es sensorial, animadle a oler, o incluso a tocar los alimentos.

A este conocimiento sobre la percepción de vuestro hijo debéis sumarle sus intereses y aficiones. De esta forma alcanzaréis más rápido vuestro objetivo. Así, a un comensal auditivo que le guste mucho un deportista le podríais explicar que a éste le encanta comer el alimento que nos interesa.

La estrategia es la clave del éxito

Ahora que ya tenéis un conocimiento básico para motivar a vuestro hijo, es necesario seguir aplicando estrategias y actitudes que favorezcan la aceptación de nuevos alimentos:

Todo comunica

Cuidad la comunicación tanto verbal como corporal. En la comunicación verbal siempre usaréis un lenguaje positivo, acorde con la edad de vuestro hijo y que exprese cómo os afecta su comportamiento. También debéis cuidar la velocidad y el tono del habla. Por ejemplo, si el niño no quiere probar bocado, le podéis decir pausadamente lo importante que es este alimento para crecer fuerte y sano.

Por otra parte, en la comunicación corporal conviene utilizar movimientos suaves que mantengan una coherencia con lo que decís. Un ejemplo, no verbalicéis que estáis muy contentos mientras levantáis el dedo índice en actitud amenazadora..

Su experiencia, tu ventaja

Además, podéis recordarle momentos pasados en los que haya probado algo nuevo con éxito.

Ayúdale a concentrarse

Evitad distracciones a la hora de comer: juguetes, televisión u otras personas pueden despistarle. Al mismo tiempo, debéis cuidar los elementos ambientales que son imprescindibles, como una silla y una mesa adecuada, que la decoración combine con la comida y la personalidad del niño y procurar un entorno agradable y tranquilo. Esto último es responsabilidad de las personas que le acompañan en la mesa.

La coherencia nos da la razón

Vuestra actitud también debe ser coherente: si queréis que pruebe un alimento, que vea que vosotros también lo hacéis. Además, pensad que sois uno de sus principales referentes educativos: todos los adultos presentes seguís unas mismas pautas de alimentación, por ejemplo siempre tomáis una cantidad mínima de cada plato. Es fundamental que uséis un lenguaje positivo, dejando que el comensal experimente dentro de unos límites, sin forzar a comer para evitar situaciones traumáticas. Recordad que la excesiva atención puede crear una dependencia innecesaria y contraproducente.

CONSEJOS EXPRÉS

- Dejad que el niño participe activamente: elaborando el menú semanal, en la compra del alimento…
- Respetad los horarios de inicio y final de comidas.
- Controlad la cantidad de comida en el plato, empezad siempre por raciones pequeñas.
- Acompañad el nuevo alimento de otros alimentos ya conocidos.
- Haced de las comidas un acto familiar sin televisión encendida, ordenadores o móviles.

Siguiendo estas actuaciones ayudáis a su desarrollo físico y mental. Está en vuestra mano convertir la hora de la comida en un momento agradable, que le haga sentir amado, que refuerce su autoestima y, en concreto, predisponiéndolo a probar nuevos alimentos.

8

Alergias e intolerancias

Actualmente el número de niños con alergias e intolerancias alimentarias ha aumentado mucho, haciendo necesaria la elaboración de menús especiales para ellos.

Las **alergias** se dan por una respuesta inmunológica, por lo general más rápida e intensa frente a determinadas proteínas que contienen algunos alimentos, de origen animal o vegetal. El organismo de las personas con alergia o intolerancia a ciertos alimentos no las reconoce y reacciona contra ellas como si fueran sustancias nocivas, generando anticuerpos que provocan la segregación de sustancias químicas, como la histamina, que produce varios síntomas y que pueden llegar a ser graves: picor, moqueo, tos o trastornos respiratorios. Ejemplos de estas alergias serian al huevo, al pescado o marisco, a las legumbres o a la proteína de la leche.

Las **intolerancias** alimentarias se dan cuando el cuerpo no puede tolerar correctamente un alimento o uno de sus componentes. Se pueden

ES IMPORTANTE DISTINGUIR LO QUE ES UNA ALERGIA DE LO QUE ES UNA INTOLERANCIA, YA QUE SE SUELEN UTILIZAR COMO EL MISMO CONCEPTO Y NO LO SON.

dar intolerancias a varios componentes de los alimentos, generalmente a determinadas proteínas y azúcares, tanto de origen animal como vegetal. Las intolerancias más comunes son a la lactosa, la celiaquía (intolerancia a la proteína del gluten), frutas y verduras. Las intolerancias a veces no se manifiestan en el momento de la ingesta, como las alergias.

En este contexto, merece la pena destacar la enfermedad celíaca o intolerancia permanente al gluten, debido a la proteína existente en varios cereales y cuya ingesta provoca cuadros de mala absorción intestinal.

Es conveniente que los niños tomen consciencia (cuanto antes) de sus alergias e intolerancias; y que las familias informen de estas, tanto a profesorado como a personal del comedor, para prevenirlas y poder actuar con mayor rapidez, en caso de necesidad.

A la hora de elaborar los menús especiales para los alérgicos o para intolerantes no hay que evitar sólo los alimentos que les producen estos problemas, sino que también hay que tener especial cuidado a la hora de la elaboración de los menús. Esto se debe a que pueden producirse contaminaciones cruzadas por mezcla de materiales que han estado en contacto con los alérgenos, y en tal caso, producirían la alergia o intolerancia de igual manera que si la ingestión fuera directa.

Para evitar que se produzcan contaminaciones cruzadas es muy importante que exista una formación contínua, tanto de las personas ya formadas de Aramark, responsables de la alimentación en el comedor, como de todas las personas implicadas en la alimentación de los niños con alergias y/o intolerancias.

9

Recomendaciones generales

Algunas pequeñas claves o consejos para una alimentación saludable podrían ser las siguientes:

- Se recomienda establecer unos horarios regulares y que se compartan con los hijos alguna de las comidas del día. Esto es positivo para transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos que refuercen lo enseñado en el comedor escolar.

- La alimentación debe ser lo más variada posible, tanto en el comedor como en casa, para que los niños aprendan a comer de todo desde pequeños y a saber distinguir los diferentes alimentos. Si desde pequeños aprenden a comer de todo, cuando sean adultos sus hábitos alimentarios podrán ser muy saludables.

SE DEBE AJUSTAR EL CONSUMO DE PROTEÍNAS Y REDUCIR EL EXCESO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL

- El momento de la comida debe ser un momento tranquilo para que la digestión de los alimentos sea adecuada: se deben evitar distracciones tipo juguetes, televisión…

- Los tratamientos culinarios deben adaptarse a las preferencias de los niños, pero se deben ir incluyendo nuevos tratamientos para que se familiaricen con ellos y los prueben. Sería conveniente que los niños vayan aprendiendo y experimentando en la cocina (de forma segura) para que se interesen por los alimentos y sus preparaciones.

- Los niños deben aprender la correcta utilización de los cubiertos y la adecuación a los distintos platos que toman durante el día.
  Se debe fomentar el consumo de pescado frente al de carne, que suele ser más aceptado por los niños, dándoles cada vez más pescado blanco, de 3 a 4 veces por semana, y también pescado azul (sardina, caballa, salmón…) debido a las propiedades beneficiosas que aportan.

- Se debe incrementar el consumo de frutas a lo largo del día, siendo un alimento recomendable para la merienda y en el desayuno e intentando que lo tomen con piel y a mordiscos, por sus beneficios para los dientes.

- La bebida diaria debe ser agua en todas las comidas. El consumo de refrescos debe darse de manera ocasional, ya que favorecen la formación de caries y la ingesta de un exceso de calorías.

- Se debe evitar el picoteo y el consumo de snacks, dulces y aperitivos.

- La comida rápida, conocida como "fast food," no debe convertirse en un hábito. No hay inconveniente en tomarla de vez en cuando, pero no todas las semanas como una costumbre ni a modo de premio.

- Es importante una correcta higiene antes y después de comer mediante el lavado de manos y lavado de dientes.

vida saludable

Una práctica guía de consejos para una nutrición equilibrada y completa

aramark

www.elgustodecrecer.es
www.aramark.es
@elgustodecrecer