

## HÁBITOS DE CONDUCTA.

La alimentación será lo más natural y casera posible.

Tratar de reducir el valor calórico de las recetas sin restringir drásticamente las cantidades.

Cocinar siempre con aceite de oliva como grasa principal.

A la hora de elaborar salsas, se harán lo más ligeras posibles. Utilizar aceite de oliva y limitando natas, leche entera o harinas en exceso a la hora de espesar.

Fomentar el consumo de verduras y hortalizas variadas. El papel del cocinero será fundamental a la hora de hacerlas más apetecibles a los ojos de los más pequeños.

La fruta será el postre habitual. Se evitarán siempre los lácteos grasos tipo flan, natillas, petit suisse etc.

Fomentar el consumo de pescado y disminuir el de carnes, sobre todo, de aquellas que sean más grasas. Se optará mayoritariamente por carnes blancas.

En las guarniciones, optar mayoritariamente por verduras y hortalizas, cocinadas o en forma de ensaladas. Limitar el consumo de patatas fritas, sustituirlas en todo caso por patata hervida o asada.

Limitar fritos, rebozados o empanados y en caso de hacerlos, serán siempre caseros y con aceite de oliva.

Evitar alimentos procesados, precocinados o listos para comer.

Evitar bollería (galletas incluidas), dulces y chucherías como opción de postre o merienda.

El niño que padezca obesidad o sobrepeso no debe sentirse diferente a sus compañeros, por lo que no será recomendable hacerle un menú diferente. Solo en casos graves de obesidad y previa recomendación de su pediatra se le reducirán las cantidades de comida en un pequeño porcentaje.

Se debe dedicar el tiempo suficiente a la comida. Comer despacio y masticar bien es muy importante.

No se debe obligar a comer a un niño más allá de su apetito ya que hacerlo puede dar lugar a una mayor resistencia a comer y crear aversiones a ciertos alimentos. Así los adultos seremos responsables de poner al alcance del niño los alimentos saludables y él decidirá la cantidad que come.

