

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES

Recomendaciones



| ALIMENTOS | CONSUMO ACTUAL | RECOMENDACIONES |
|------------------------------|--|---|
| PRODUCTOS LACTEOS | Elevado consumo, sobre todo en forma de yogures, postres lácteos y quesitos, lo cual contribuye a un exceso graso evidente. | La leche es un alimento importante para los niños, deben consumir medio litro al día, no necesariamente desnatada. Se puede sustituir un vaso de leche por un yogur o una porción de queso no excesivamente graso. |
| CARNES | Se suele consumir todos los días, abusando de carnes grasas, embutidos, salchichas y hamburguesas. | No es necesario tomar carne diariamente. Alternar correctamente con el pescado y variar todo lo posible el tipo de carne. |
| PESCADOS | Escaso consumo entre la población infantil. | Fomentar el consumo de pescado entre los pequeños. Fundamentalmente el pescado azul, rico grasa saludable. |
| HUEVOS | El consumo de huevo es variable según el niño. Se consume de manera directa en forma de huevo (duro, frito, a la plancha etc.) y de manera indirecta como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bollos etc. | Contiene proteínas de alta calidad, por lo que es una excelente alternativa a la carne y el pescado. Pero hay que tratar de no exceder las cantidades, 4-5 huevos semanales. Ojo con el consumo de huevo de manera indirecta. |
| PATATAS | Consumo elevado, fundamentalmente en forma de patatas fritas. | Moderar el consumo y fomentar otro tipo de guarniciones a base de hortalizas y verduras. Consumir preferentemente en forma de patata cocida o asada. |
| LEGUMBRES | Escaso consumo | Estimular el consumo de legumbres, son ricas en fibra y fuente de proteínas vegetales de alta calidad. Fomentar la variedad. |
| FRUTAS | Escaso consumo de frutas enteras y abuso de zumos industriales. | Insistir en que los niños consuman fruta de manera natural. Jugar mucho con las presentaciones para que les sean atractivas. |

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES

Recomendaciones



| ALIMENTOS | CONSUMO ACTUAL | RECOMENDACIONES |
|---|--|--|
| VERDURAS Y HORTALIZAS  | Suele haber mucha resistencia a tomar este tipo de alimentos. | Conviene acostumbrar a los niños a consumir verduras y hortalizas como platos principales y guarniciones para carnes y pescados. Es fundamental que las conozcan y entiendan su importancia en la alimentación. |
| PAN  | Consumo moderado. | El consumo de pan es importante y debe recuperarse. Siempre en su justa medida y si puede ser en forma de pan integral rico en fibra mucho mejor. |
| PASTA  | Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizza etc. | Moderar consumo para dar entrada a otro tipo de alimentos como las legumbres, verduras y hortalizas. |
| ARROZ  | Bien aceptado. Consumo moderado. | El arroz es un cereal que combina muy bien con otros alimentos. Alternar correctamente con verduras y hortalizas |
| DULCES  | Consumo muy excesivo sobre todo industriales. | Consumir con moderación, sólo algunas veces al mes. |
| REFRESCOS  | Consumo excesivo. | La bebida de elección debe ser siempre el agua. Consumir refrescos solo de manera ocasional. |
| GRASAS  | Consumo muy elevado en forma de quesos gramos, mantequillas, margarinas, postres lácteos, patés, todo tipo de untados, pan tipo sandwich y bollería. | La grasa es esencial para el organismo y el desarrollo de los pequeños, pero debemos atender bien a las fuentes de grasas que consumimos. Así, las formas señaladas no serán una buena opción. |