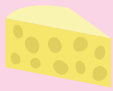










LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES

Recomendaciones

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

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ACTUALES

Recomendaciones

ALIMENTOS	CONSUMO ACTUAL	RECOMENDACIONES
VERDURAS Y HORTALIZAS 	Suele haber mucha resistencia a tomar este tipo de alimentos.	<p>Conviene acostumbrar a los niños a consumir verduras y hortalizas como platos principales y guarniciones para carnes y pescados.</p> <p>Es fundamental que las conozcan y entiendan su importancia en la alimentación.</p>
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.	<p>La bebida de elección debe ser siempre el agua.</p> <p>Consumir refrescos solo de manera ocasional.</p>
GRASAS 	Consumo muy elevado en forma de quesos grasos, mantequillas, margarinas, postres lácteos, patés, todo tipo de untables, 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.