

# LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para:

- Un correcto crecimiento y desarrollo intelectual y social de los niños.
- Un estilo de vida más saludable y, a su vez, prevenir problemas de salud o enfermedades crónicas en la edad adulta (sobrepeso y obesidad, desnutrición crónica, etc.).

Los niños aprenden por imitación, por lo que es el papel de la familia y la escuela son fundamentales a la hora de generar buenos hábitos. Por ello, es esencial asegurar que las personas encargadas del cuidado de los niños reciban orientación apropiada en cuanto a la alimentación óptima.

Enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si se comienzan desde pequeños, la probabilidad de éxito será mucho mayor.



## CONTACTA CON NOSOTROS



958 275700



Calle San Juan de Dios, 19,  
18001 Granada



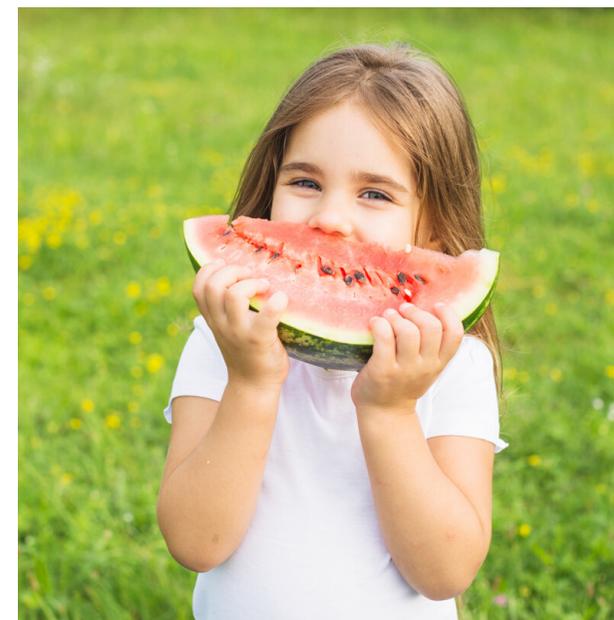
[www.sjdgranada.es](http://www.sjdgranada.es)



[cait.sanrafael@sjd.es](mailto:cait.sanrafael@sjd.es)



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS  
GRANADA



## HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN

*Centro de Atención Infantil Temprana (CAIT) San Rafael*

[www.sjdgranada.es](http://www.sjdgranada.es)



## ¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables, mediante el consumo de una dieta variada y moderada.

### Recomendaciones importantes

- Presentar los alimentos en pequeñas cantidades.
- Favorecer un entorno agradable y tranquilo durante las comidas.
- No forzar a comer.
- Evitar distracciones durante las comida (TV, Tablet, móvil, juguetes, etc.).
- Horario estable para la comida.
- Anticipar la comida...
- Comer sin prisas...



### Pautas de alimentación y dieta

- Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, promoviendo la lactancia materna.
- Introducir la alimentación complementaria a partir de los seis meses.
- Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional.
- Tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- Estimular el ejercicio físico en los niños y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.
- Moderar el consumo de carnes, especialmente las procesadas y embutidos.
- Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- Incluir en la dieta frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados (exceptuando los azules hasta los 10 años, por alto contenido en mercurio).
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.
- Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- Evitar refrescos, sustituyéndolo por agua como bebida fundamental.