

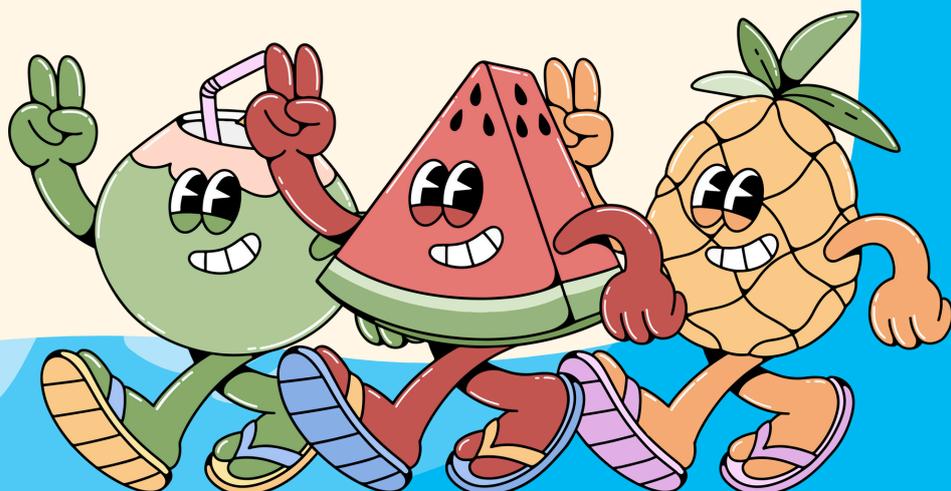


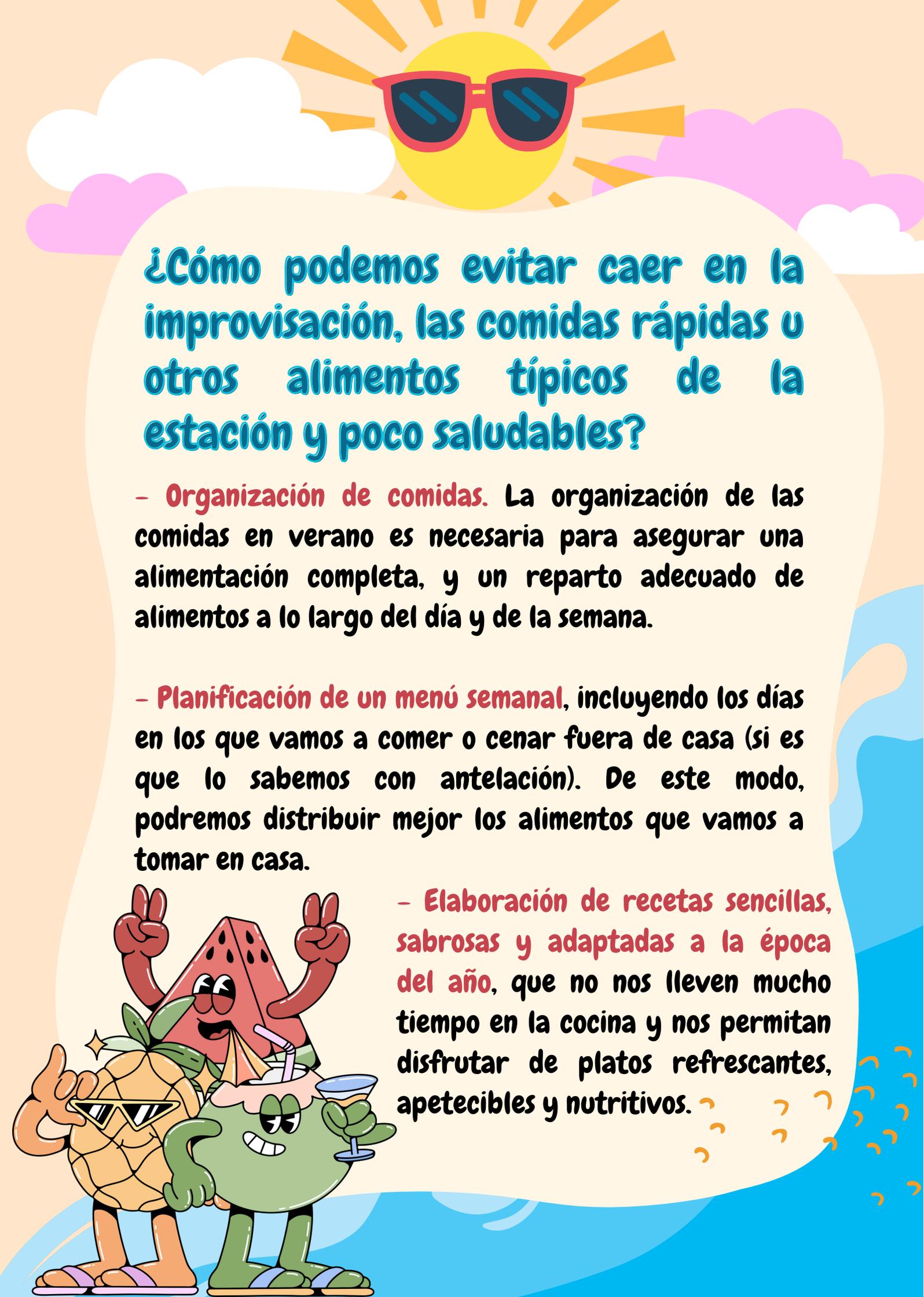
Alimentación Saludable!

Primavera - Verano

Si bien somos muchas las familias comprometidas con la alimentación saludable de nuestros hijos, lo cierto es que cuando llegan las estaciones de primavera y verano las rutinas suelen descontrolarse, y también el tipo de alimentación. Así, es frecuente caer en un mayor consumo de dulces, comidas copiosas y horarios y rutinas inestables que pueden acabar afectando a la salud digestiva de niños y adultos.

¿Cómo podemos evitarlo? ¿Qué alimentos deberíamos incluir en nuestros menús familiares? ¿Qué consejos nutricionales debemos seguir para no descuidar nuestra alimentación en esta época del año?.





¿Cómo podemos evitar caer en la improvisación, las comidas rápidas u otros alimentos típicos de la estación y poco saludables?

- **Organización de comidas.** La organización de las comidas en verano es necesaria para asegurar una alimentación completa, y un reparto adecuado de alimentos a lo largo del día y de la semana.

- **Planificación de un menú semanal,** incluyendo los días en los que vamos a comer o cenar fuera de casa (si es que lo sabemos con antelación). De este modo, podremos distribuir mejor los alimentos que vamos a tomar en casa.

- **Elaboración de recetas sencillas, sabrosas y adaptadas a la época del año,** que no nos lleven mucho tiempo en la cocina y nos permitan disfrutar de platos refrescantes, apetecibles y nutritivos.





Alimentos imprescindibles

FRUTAS Y VERDURAS

Son fuente de agua, muy importante para asegurar una buena hidratación en época de calor, y nos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, ideales para combatir los radicales libres y los efectos dañinos de la radiación solar en la piel.

Los cereales completos son la principal fuente de energía para los niños y deben estar presentes en las comidas principales y meriendas.

Cuando optamos por cereales integrales, la riqueza nutricional y el contenido en fibra es mayor que en las versiones refinadas, porque mantiene todas las capas del grano.

CEREALES

PROTEINAS

Las proteínas son el elemento estructural que contribuye a la formación de tejidos del cuerpo, fundamental para el desarrollo y crecimiento de los niños.

Como fuente de proteínas deben primar los pescados, la carne magra, los huevos y lácteos junto a las legumbres y frutos secos.



Es importante respetar las cantidades recomendadas, ya que, los niños hacen una ingesta de proteínas muy superior a la recomendada, relacionándose con un mayor riesgo de obesidad en el futuro.



Colaciones Saludable!

- Tuti fruti
- Smoothie de frutas
- Paletas heladas de yogur y frutas
- Jalea con trozos de fruta
- Muffins de zanahoria y manzana
- Palomitas de maíz caseras
- Galletas de avena y plátano

Almuerzo - Cena Saludable!

- Tomate relleno
- Brochetas de pollo con verduras de estación
- Ensalada de pastas con verduras
- Sándwich de atún y palta
- Ensalada de legumbres y verduras

