

ALIMENTACIÓN

Y LA

VUELTA AL COLE



En vacaciones desconectamos de nuestra rutina, pero una vez que terminan vuelven las obligaciones laborales, el colegio,...

Desde "5 al Día" te damos algunos consejos para facilitar la vuelta al cole de tus hij@s con una alimentación saludable.

GRUPO DE ALIMENTOS*	RACIONES	¿QUÉ ES UNA RACIÓN?
Frutas Vitaminas C y A Potasio, Manganeso y Fibra	Al menos 3 frescas, de temporada y mejor de proximidad.	1 pieza de fruta mediana (pera, plátano, etc.) 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña 2 - 3 piezas medianas de ciruelas, albaricoques, mandarinas, etc.
Hortalizas Vitaminas A, C y K Potasio, Magnesio y Fibra	Al menos 2 frescas, de temporada y mejor de proximidad.	1 plato pequeño de hortalizas cocinadas (espinacas, brócoli, judías verdes...) ½ berenjena, ½ calabacín, 1 tomate mediano, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria.
Carnes, pescados y huevos Proteínas, hierro, iodo (pescado) o zinc y vitaminas grupo B. Grasas saludables (pescados)	1 - 2 diarias alternando con legumbres	1 filete de pollo (100 - 125 g) 1 rodaja de merluza (125 - 150 g) 1 - 2 huevos
Legumbres y frutos secos Proteínas, hierro, calcio, cobre, vitamina E y del grupo B, fibra y grasas saludables (frutos secos)	Al menos tres a la semana	60 - 80 g de legumbres en seco 20 - 30 g de frutos secos sin sal ni azúcar
Lácteos Calcio, fósforo, proteínas y vitaminas del grupo B	2 mejor bajos en grasa	1 vaso de leche 2 yogures 60 g queso fresco
Pan, cereales y patatas Energía, fibra, minerales y vitaminas del grupo B	2 - 3 al día. Al menos, la mitad integrales	60 - 80 g de arroz o pasta en seco 1 patata mediana 3 cucharadas cereales sin azúcar 1 panecillo de 50 - 60 g
Aceite de Oliva Grasa saludable y vitamina E	3 - 5 para cocinar y aliñar	1 cucharada sopera

*Recomendaciones generales para niños y niñas sanos de entre 8 - 12 años.

ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

- ➔ Planificar la alimentación semanal y evitar la improvisación pues termina en comida rápida y alimentos que promueven hábitos alimentarios insanos.
- ➔ Intentar recuperar poco a poco un horario regular en el desayuno, la comida y la cena.
- ➔ No prohibir el consumo de alimentos superfluos, como bollería, refrescos, etc., pero evitar tenerlos en casa.
- ➔ Si los hijos comen en el comedor, planificar la cena en función de la comida.
- ➔ No premiar con alimentos o bebidas superfluos.
- ➔ Mostrar ejemplos que refuercen buenos hábitos, principalmente poniéndolos en práctica toda la familia.
- ➔ El agua es la mejor bebida para acompañar las comidas y calmar la sed.
- ➔ Supervisar la ingesta de otros alimentos y bebidas entre comidas.
- ➔ Si crees que tu hijo tiene un problema con la alimentación, consulta a su pediatra.

Sabías que...

En un hogar saludable, los padres y madres somos los primeros que debemos tener conductas coherentes con lo que queremos transmitir a nuestros hijos. Las actitudes negociadoras dan mejores resultados que las que imponen "porque sí". En definitiva, la inversión de tiempo y cariño en practicar un estilo de vida saludable, vale la pena.

¡PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS!

Contribuye a desarrollar las capacidades de los niños y niñas: coordinación, agilidad y equilibrio.

¿Sabías que si hacen actividad física a diario...

- Se fortalecen sus músculos y huesos
- Mejora su autoestima y rendimiento escolar
- Les facilitará estar en un peso saludable?