



REVISTA
teen



*“Comer es una necesidad,
pero comer de forma
inteligente es un arte”*



*los mejores consejos con la chef
YULIANA OTALVAREZ*



Como padre o persona encargada del cuidado del niño, debes saber que para los niños es fundamental comer alimentos saludables pero, los padres y los niños no siempre se ponen de acuerdo acerca de lo que deben comer.

REVISTA
teen



¿Cómo puedes asegurar que los niños están comiendo los alimentos correctos?

Comienza con buenos hábitos alimenticios



Los niños de corta edad necesitan tres comidas regulares más una media mañana y una media tarde, mas conocidas como onces.



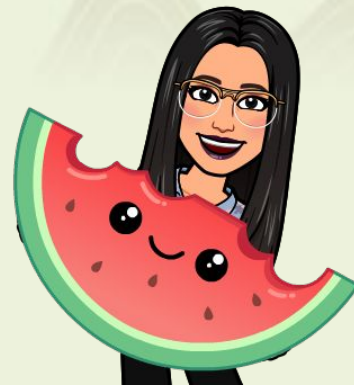
Planifica el horario de las onces de tal forma que no queden demasiado cerca de los horarios de las comidas principales

Enseña buenos hábitos alimenticios con el ejemplo.

Disfruta las comidas con tus hijos. Ellos aprenderán de ti cómo y qué comer.

¡Tus hábitos alimenticios saludables harán que tú también seas más saludable!

Escoge las onces de los cinco grupos alimenticios señalados en la Pirámide Guía de los Alimentos



REVISTA
teen

Porciones para niños

Sirve porciones pequeñas a los niños de corta edad, si se quedan con hambre ellos pedirán más comida.

Ofréceles nuevos alimentos en porciones aún más pequeñas, como una o dos cucharadas.

Con frecuencia los niños quieren comer el mismo alimento comida tras comida, este comportamiento se conoce como "manía por un alimento".

Es posible que los niños de corta edad coman menos un día y más al día siguiente, el apetito de los niños depende de su crecimiento y nivel de actividad.

Para los alimentos proteicos, con función constructora.

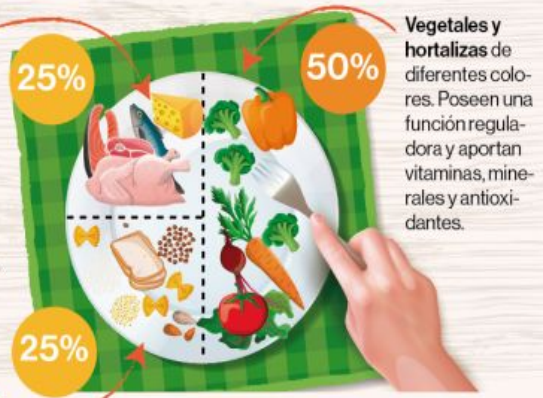
25%

Para los carbohidratos, cuya función es energética. Van cereales y tubérculos.

25%

Vegetales y hortalizas de diferentes colores. Poseen una función reguladora y aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.

50%



Grupos Alimenticios

riedad de alimentos de los cinco grupos alimenticios. Para crecer y ser saludables, los niños necesitan comer diferentes alimentos cada día.



Desayuno equilibrado

un desayuno equilibrado puede prevenir la obesidad infantil.

Leche con cacao puro y arepas de queso

Rodaja de pan integral con tortilla de huevo

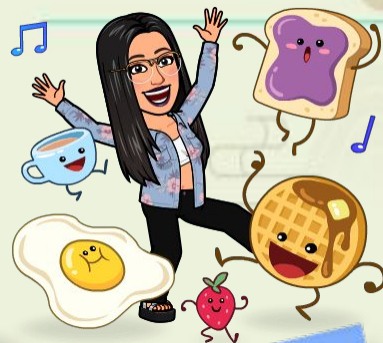
Sándwich de aguacate y tomate

Huevos pericos

El desayuno supone, al menos, $\frac{1}{4}$ de las necesidades nutricionales de los niños. Cuando los niños no desayunan bien no tienen la energía y la vitalidad para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares.



Merienda



Leche con cacao
puro y copos de
avena

Yogur natural
sin azúcar con
frutas






Gelatina sin azúcar
con frutas tropicales

Picada de fruta
de temporada o
tortilla de
platanitos

Almuerzo Balanceado



NOTES

-  *Sobrebarriga sudada con croquetas de zanahoria y bienestarina*
-  *Pasta integral y champiñones*
-  *Sudado de pollo con verduras*
-  *Albóndigas colombianas con arroz integral encebollado*
Estofado de pollo con vegetales
-  *Pescado con ensalada de aguacate, tomate, pepino y cebolla*



Cena Balanceada

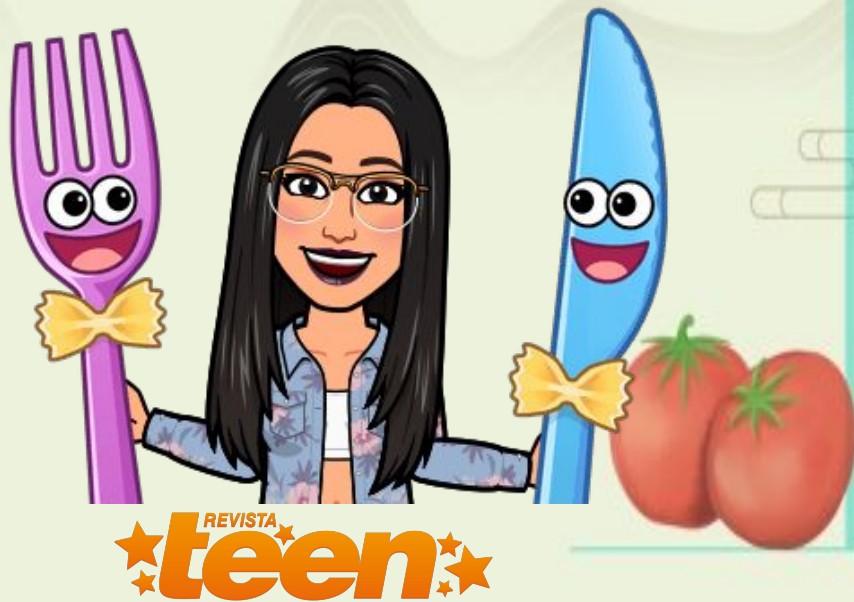
Arepas con aguacate y pollo

Pescado con yuca al horno

Pollo a la plancha con limón y ensalada de zanahoria, remolacha y tomate

Papas rellenas colombianas

¡A COMER!



REVISTA
teen

No olvides

*¡Lávate
las
manos!*



REVISTA
teen



Antes y después de cada comida

