

# CONSEJOS DIETETICOS



**Actualmente disponemos de suficientes evidencias que nos informan sobre las ventajas y beneficios que aportan a la salud unos hábitos adecuados en relación con la alimentación y el ejercicio físico.**

- Limitar el consumo energético que procede de las grasas mediante: limitación de alimentos fritos y salsas



- limitación del consumo de las grasas contenidas en alimentos de origen animal: lácteos enteros, fiambre y charcutería, carnes, grasas como cerdo, cordero, mantecas y mantequillas
- usar para cocinar aceite de oliva v con moderación



- limitar o evitar alimentos precocinados y las salsas comerciales (por contenido de ácidos grasos trans)

- Aumentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos (estos no en caso de obesidad)



- Hacer 3 comidas principales y 2 pequeñas colaciones al día. Evitar el picoteo.
- Recordar que los productos dietéticos o lights no siempre tiene bajo aporte calórico.
- Fomentar el consumo de pescado al menos 3-5 veces por semana



## EL ACTO DE COMER ES UN ACTO EDUCABLE



Limitar el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes como refrescos, zumos comerciales, chocolates, helados, o productos de repostería

Limitar el consumo de sal y que sea preferentemente yodada



- Aprovechar las oportunidades a lo largo del día para incrementar la actividad física (caminar)
- Reducir el sedentarismo durante el tiempo libre ( ver menos tv o permanecer sentado ) y fomentar el ocio activo (salir de paseo con la familia, realizar tareas de mantenimiento del hogar, colaborar en tareas domésticas).

### APORTE DE NUTRIENTES DE LAS COMIDAS

- 25% en el DESAYUNO
- 30% en la comida
- 10-15% en la merienda
- 30% en la cena



A partir de los 18 meses los niños entran en una anorexia fisiológica, es decir no tienen apetito.  
**NO INSISTIRLE !**



# EN UNA DIETA SALUDABLE

invitemos a los niños a participar de la compra y a cocinar

Hagamos presentaciones divertidas- atractivas para que sea más fácil la incorporación de nuevos alimentos

**Debemos  
AUMENTAR**

**Debemos EVITAR**

- *Galletas dulces, pasteles*



- *Grasas (mantequilla, pate, )*
- *Embutidos*



- *Bollería*
- *Comidas rápidas*
- *Gaseosas azucaradas*



- *Exceso de sal y azúcar*

- *Ingesta de legumbres*
- *Pescado*
- *Verduras: 2 raciones/dia*
- *Frutas 2 raciones al dia*



- *Cereales*
- *Agua 2 litros dia*
- *Hacer ejercicio*



# PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Los alimentos en la base no deben faltar. A medida que vamos hacia la punta hay que disminuir el consumo de esos alimentos.

Recordar que junto a una Buena Alimentación debemos realizar Actividad Física

