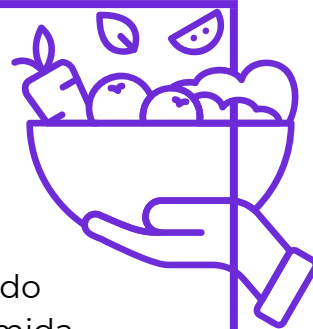


COMIDAS Y CENAS NIÑOS Y NIÑAS

DE 3-6 AÑOS



Entre los 3 y los 6 años, los niños y niñas están creciendo, aprendiendo nuevos hábitos y desarrollando sus preferencias alimentarias. La comida y la cena son momentos importantes para ofrecer una alimentación equilibrada, variada y adaptada a las necesidades de toda la familia.



¿CÓMO DEBERÍA SER LA COMIDA?

- Verduras y hortalizas cada día (como primer plato, guarnición o parte del plato principal).
- Alimentos ricos en hidratos de carbono como arroz, pasta, patata, pan o legumbres.
- Alimentos proteicos saludables:
 - Legumbres
 - Pescado
 - Huevos
 - Carne blanca (pollo, pavo, conejo)
- Fruta fresca de postre.
- Agua como bebida habitual.

EJEMPLOS DE COMIDAS

- Lentejas con verduras + fruta.
- Arroz con verduras y pescado + melón.
- Pasta integral con tomate y huevo cocido + nectarina.
- Pollo al horno con ensalada y patata + sandía.



¿CÓMO DEBERÍA SER LA CENA?

La cena debe complementar lo que el niño o la niña ha comido a lo largo del día.

Una cena ligera y equilibrada ayuda a descansar mejor.

SI EN LA COMIDA HA TOMADO...

COMIDA	CENA RECOMENDADA
Pasta o arroz	Verduras y pescado
Carne	Verduras y legumbres
Pescado	Verduras y huevo
Legumbres	Verduras y tortilla

EJEMPLOS DE CENAS

- Crema de verduras + tortilla francesa + fruta.
- Verduras salteadas + merluza al horno.
- Sopa de verduras + hummus con pan integral.
- Ensalada variada + tortilla de calabacín.



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

1

Ofrecer verduras todos los días

No es necesario que las coman siempre en grandes cantidades. Lo importante es ofrecerlas de forma habitual y en diferentes preparaciones.



2

La fruta, mejor entera

Es preferible a los zumos, aunque sean caseros.



3

El agua es la mejor bebida

Las bebidas azucaradas y los refrescos no son necesarios.



4

Respetar el apetito

Los niños y niñas no necesitan comer siempre la misma cantidad. Es importante respetar sus señales de hambre y saciedad.

5

Comer en familia siempre que sea posible

Compartir las comidas favorece hábitos saludables y un mejor aprendizaje alimentario.



6

Evitar utilizar la comida como premio o castigo

Los alimentos no deben asociarse a recompensas ni castigos.

¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA?

A lo largo de la semana se recomienda priorizar los alimentos de origen vegetal y seguir una alimentación variada. Las legumbres deben estar presentes varias veces por semana y el pescado, las verduras y la fruta deben formar parte habitual de la alimentación infantil. Estas recomendaciones están alineadas con las frecuencias de consumo establecidas para los menús escolares y el modelo de plato saludable.



IDEAS CLAVE PARA RECORDAR

- Verduras en comida y cena.
- Fruta fresca todos los días.
- Agua como bebida habitual.
- Legumbres varias veces por semana.
- Pescado 2-3 veces por semana.
- Ambiente tranquilo y sin pantallas durante las comidas.
- Disfrutar comiendo juntos.

Un objetivo sencillo para cada día:

$\frac{1}{2}$ plato de verduras, $\frac{1}{4}$ de alimentos ricos en hidratos de carbono y $\frac{1}{4}$ de alimentos proteicos saludables, acompañado de fruta y agua. Esta forma de organizar las comidas coincide con las recomendaciones recogidas para la alimentación saludable infantil.

