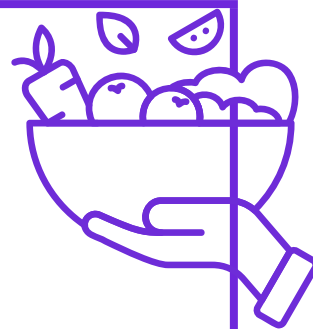


COMIDAS Y CENAS NIÑOS Y NIÑAS

DE 6-12 AÑOS



Entre los 6 y los 12 años, los niños y niñas crecen, aprenden y ganan autonomía. Una alimentación saludable les ayuda a cubrir sus necesidades nutricionales, favorece su aprendizaje y les proporciona la energía necesaria para jugar, moverse y desarrollarse.

¿CÓMO DEBERÍA SER LA COMIDA?

La comida suele ser una de las principales comidas del día y debería incluir alimentos de diferentes grupos.

Un plato equilibrado

¿Cómo debería ser un plato saludable?

½ verduras

¼ proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres)

¼ hidratos (mejor integrales)



Intenta que en la mayoría de las comidas haya:

Verduras y hortalizas

- Crudas o cocinadas.
- Como primer plato, guarnición o parte del plato principal.

Alimentos ricos en hidratos de carbono

- Pan integral, arroz, pasta, cuscús, patata o boniato.

Alimentos ricos en proteínas

- Legumbres.
- Pescado.
- Huevos.
- Carne magra.

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.



IDEAS CLAVE

Las legumbres: un alimento para toda la familia

Las lentejas, los garbanzos, las alubias y los guisantes son alimentos muy nutritivos.

Aportan:

- Proteínas.
- Fibra.
- Vitaminas y minerales.



Pueden formar parte del menú varias veces por semana y combinarse con verduras, arroz o pasta.

La fruta y el agua, cada día

Fruta

Se recomienda ofrecer fruta fresca todos los días.

Puede tomarse:

- De postre.
- En el desayuno.
- En la merienda.

Es mejor la fruta entera que los zumos.



Agua

El agua es la mejor bebida para acompañar las comidas y para hidratarse durante el día.

Las bebidas azucaradas y energéticas no son recomendables.



Ayudarles a ganar autonomía

Entre los 6 y los 12 años pueden participar cada vez más en la alimentación familiar.

Pueden:

- Elegir una fruta o una verdura al hacer la compra.
- Ayudar a preparar ensaladas o bocadillos.
- Poner y recoger la mesa.
- Colaborar en la planificación de algunas comidas.

Participar favorece el interés por los alimentos y el aprendizaje de hábitos saludables.

Comer en familia

Siempre que sea posible:

- Compartir al menos una comida al día.
- Conversar y disfrutar del momento.
- Evitar utilizar la comida como premio o castigo.
- Respetar las señales de hambre y saciedad.

Los niños y niñas no necesitan comer siempre la misma cantidad.



Mejor sin pantallas

Durante las comidas es recomendable evitar:

- Teléfonos móviles.
- Televisión.
- Videojuegos.

Las comidas son una oportunidad para prestar atención a lo que comemos y compartir tiempo en familia.



PEQUEÑOS HÁBITOS QUE MARCAN LAS DIFERENCIAS

- Comer verduras todos los días.
- Tomar fruta fresca a diario.
- Beber agua habitualmente.
- Consumir legumbres varias veces por semana.
- Incluir pescado de forma regular.
- Participar en la preparación de las comidas.
- Comer en un ambiente tranquilo y sin pantallas.
- Realizar actividad física todos los días.
- Dormir las horas necesarias.

No hace falta que las comidas sean perfectas. Lo importante es construir hábitos saludables poco a poco.

Ofrecer verduras, fruta, legumbres, agua y comidas caseras de forma habitual, compartir la mesa en familia y permitir que los niños y niñas participen en las decisiones relacionadas con la alimentación son pasos sencillos que pueden ayudarles a desarrollar una relación saludable con la comida para toda la vida.

Escuchar su apetito

En esta etapa pueden autorregular mejor:

- Evitar obligar a terminar el plato
- Respetar hambre y saciedad
- Ajustar cantidades según actividad física

Es normal que tengan más hambre algunos días (deporte, crecimiento).