

PREGUNTAS SOBRE ALIMENTACIÓN



¿Leche entera, semidesnatada o desnatada?

En la infancia se recomienda leche entera, salvo que el pediatra indique lo contrario.

Solo quieren leche con cacao

Se puede añadir cacao, intentando elegir cacao con poco azúcar y evitando añadir azúcar extra.



¿Qué pasa con las bebidas vegetales?

Las bebidas de soja, avena, almendra o avellana no son leche, aunque muchas veces se llamen así. En general, se utilizan cuando el niño no puede tomar leche por alguna razón o en dietas vegetarianas o veganas.

Debemos saber que muchas bebidas vegetales tienen azúcares añadidos, por lo que es importante leer bien las etiquetas.



A mi hijo o hija no le entra nada por la mañana

No pasa nada.

Podéis:

- ofrecer algo pequeño (un vaso de leche o una fruta)
- preparar una merienda de media mañana más completa para el colegio.

Lo importante es no obligar a comer si no hay hambre.



¿Cuántas veces puede comer dulce?

Lo ideal es que sea ocasional, no diario. Por ejemplo, en celebraciones o momentos concretos.



¿Qué hago si no come verduras?

Es muy habitual. Algunas ideas:

- Seguir ofreciéndolas sin presión
- Cambiar la forma de cocinarlas
- Comerlas en familia (dar ejemplo)
- Tener paciencia: es un proceso



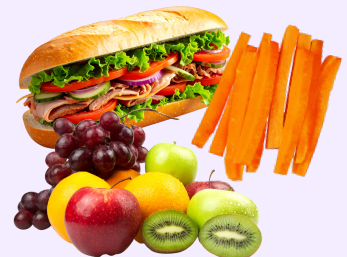
¿Son buenos los zumos naturales?

Aunque sean caseros, no sustituyen a la fruta entera. Tienen más azúcar libre y menos fibra. Deben consumirse de forma ocasional.



En casa siempre me ponen lo mismo para merendar

Comenta en casa que te apetece llevar para desayunar y haced una lista de las meriendas de la semana; un día bocadillo, otro día fruta, otro palitos de verdura etc. Haz una lista con todo lo que necesitas para la merienda y ve a la compra en familia.



¿Y si solo quiere comer lo mismo?

Es una fase frecuente. Intenta:

- Mantener una estructura de comidas
- Ofrecer variedad sin obligar
- Evitar hacer menús “a la carta” constantemente