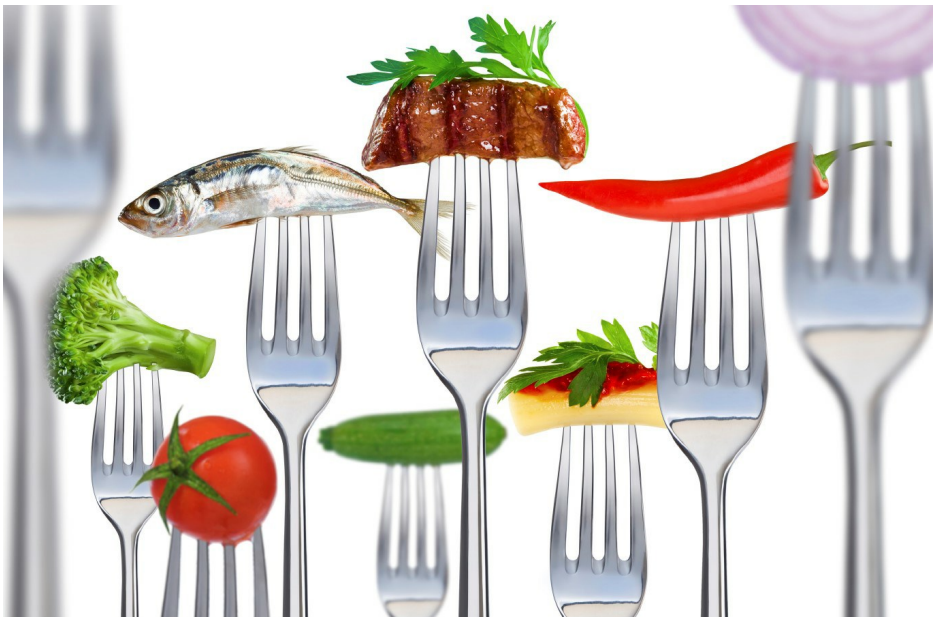
Ofreced una gran variedad de alimentos

17 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 2 min 30 sg



Salvo la leche materna en los primeros seis meses de vida, ningún alimento presenta todos los nutrientes necesarios. En función de los diferentes grupos, cada uno aporta distintas propiedades y beneficios para un desarrollo óptimo. Se aconseja por esto ampliar "la carta" de nuestro restaurante doméstico, fomentando la inclusión de nuevos ingredientes, recetas y preparaciones culinarias, en función de los consejos de la rueda de los alimentos. Una buena idea es ofrecer "las novedades" al principio de cada comida, justo cuando se tiene más apetito.







Elaborad y ofreced platos atractivos

Bien presentados incluyendo también diferentes texturas, sabores y combinaciones, para estimular el apetito y la aceptación de algunos alimentos. Cuando hay alimentos nuevos, se aconseja servir los platos con poca cantidad de estos e ir incrementándola poco a poco para mejorar la aceptación.



Limitad el consumo frecuente de comida rápida

El consumo habitual de alimentos envasados, preparados y precocinados, pizzas, derivados cárnicos, golosinas y pastelería industrial puede propiciar el desarrollo de patologías como la obesidad infantil. Siempre podemos encontrar alternativas más saludables a base de alimentos frescos, fáciles de preparar y que precisan poco tiempo de elaboración. Esto es particularmente importante para las meriendas y las cenas infantiles.

Prevenid los atragantamientos

A partir del tercer año de vida, en el que ya se incorporaron prácticamente todos los alimentos en la dieta, los cambios en la textura y los trozos pueden inducir algún peligro de atragantamiento. Algunas preparaciones suponen un alto riesgo, como la introducción de hortalizas crudas (zanahoria, apio) frutos secos o desecados (cacahuetes, nueces, pasas), algunas frutas (arándanos o cerezas) y otros productos como salchichas, granos de maíz y caramelos.

