

Ofrece unha gran variedade de alimentos

17 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 2 min 30 sg



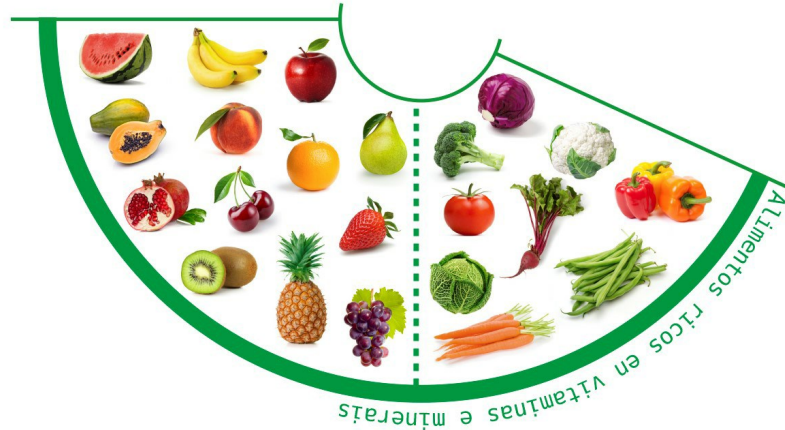
Salvo o leite materno nos primeiros seis meses de vida, ningún alimento presenta todos os nutrientes necesarios. En función dos diferentes grupos, cada un achega distintas propiedades e beneficios para un desenvolvemento óptimo. Aconséllase por isto ampliar “a carta” do noso restaurante doméstico, fomentando a inclusión de novos ingredientes, receitas e preparacións culinarias, en función dos consellos da roda dos alimentos. Unha boa idea é ofrecer “as novidades” ao principio de cada comida, xusto cando se ten máis apetito.



1 a 2 en cada comida
Polo menos a metade integral
Non doces industriais

No día:

- 5 racións
- 4 cores diferentes
- 3 pezas de froita
- 2 pratos de verduras
- 1 cítrico



Na semana:

- Combinar peixe, ovos e carne

- Garantir:

- 2 racións de peixe azul
- 2 pratos de legumes
- 3 - 4 racións diarias de lácteos



Elaborade e ofrece de pratos atractivos

Ben presentados incluíndo tamén diferentes texturas, sabores e combinacións, para estimular o apetito e a aceptación dalgúns alimentos. Cando hai alimentos novos, aconséllase servir os pratos con pouca cantidade destes e ir incrementándoa aos poucos para mellorar a aceptación.



Limitade o consumo frecuente de comida rápida

O consumo habitual de alimentos envasados, preparados e precociñados, pizzas, derivados cárnicos, lambetadas e pastelería industrial pode propiciar o desenvolvemento de patoloxías como a obesidade infantil. Sempre podemos atopar alternativas máis saudables a base de alimentos frescos, fáciles de preparar e que precisan pouco tempo de elaboración. Isto é particularmente importante para as merendas e as ceas infantís.

Previde os atragoamentos

A partir do terceiro ano de vida, no que xa se incorporaron practicamente todos os alimentos na dieta, os cambios na textura e os anacos poden inducir algún perigo de atragoamento. Algunhas preparacións supoñen un alto risco, como a introdución de hortalizas crúas (cenoria, apio) froitos secos ou desecados (cacahuetes, noces, pasas), algunhas froitas (arandos ou cereixas) e outros produtos como salchichas, grans de millo e caramelos.

