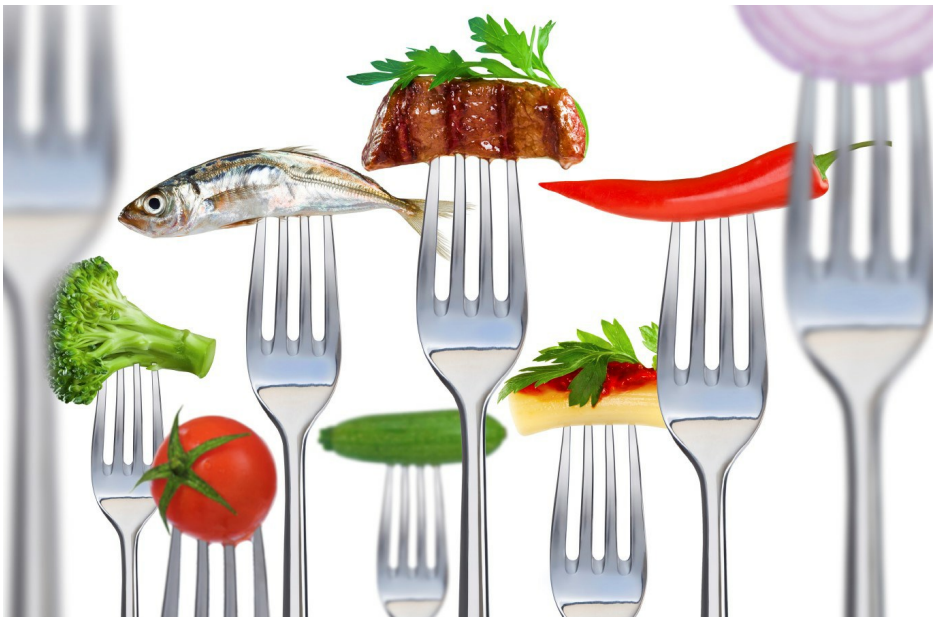
Ofrecede unha gran variedade de alimentos

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.







Elaborade e ofrecede 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.

