



ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO MAYOR DE 3 AÑOS

1. Alimentación **variada y equilibrada**, atendiendo a la calidad más que a la cantidad de los alimentos. Presentarlos de forma atractiva. Respetando gustos y costumbres. Ofreciendo diversas posibilidades con alimentos de valor nutritivo similar.
2. Realizar **3 comidas principales** (desayuno, comida y cena) y **1 ó 2 intermedias** (almuerzo y merienda). Promoviendo en especial el **DESAYUNO** (10-15 minutos, preferente en familia con lácteo, cereal y fruta). La cena debe tener una composición complementaria a la comida. Evitar el “picoteo”
3. Establecer un **horario**, un lugar (preferentemente en casa y en familia) y unas normas de comportamiento. Implicar al niño en la preparación de los alimentos y en poner la mesa. No usar la comida como premio o castigo. **No comer viendo la televisión.**
4. Preparaciones culinarias sencillas (cocidos, plancha, horno, vapor, asados, escalfados) **sin añadir excesiva grasa y/o sal** en su elaboración. Se recomienda el aceite de oliva virgen. Evitar fritos, empanados y rebozados. Restringir las comidas rápidas (fast-food, comidas basuras o precocinadas) y snacks.
5. Se deben combinar las proteínas de origen animal (huevos, carne, pescado, lácteos) con las de origen vegetal (legumbres, cereales). Potenciar el consumo de **legumbres y cereales**, frente a las carnes. Aumentar los primeros platos y guarniciones y disminuir el filete de carne o pescado.
6. Respecto a las **grasas**, se debe aumentar el consumo de aceite de oliva virgen y frutos secos. Los pescados azules pondrán tomarse 2 veces a la semana, preferentemente los de pequeño tamaño como la sardina, el boquerón, la caballa, el arenque, el salmonete, el jurel o la trucha. El huevo hasta 3-4 unidades/semana. Reducir en cantidad la toma de leche entera, carnes, embutidos y bollería industrial. Evitar los alimentos con grasas saturadas, trans o hidrogenadas y aceite vegetales de coco y palma (lea las etiquetas)
7. **Reducir la ingesta de azúcares**, como golosinas, (especialmente las que se adhieren al diente) y zumos industriales, batidos, refrescos y dulces. No poner azucarero en la mesa. En cumpleaños y celebraciones evitar repartir golosinas.
8. Aumentar el aporte de **fibra de origen natural**: frutas (al menos 2 piezas / día), cereales, verduras, legumbres y frutos secos (siempre con precaución por el riesgo de atragantamiento).
9. Asegurar ingesta de **lácteos** (leche semidesnatada, yogur, queso) para cubrir las necesidades de calcio correspondientes.
10. Restringir la sal (mejor usar **sal yodada**) y evitar el salero en la mesa.
11. Beber **agua** en cantidad suficiente. No se recomiendan zumos industriales y refrescos (las colas son excitantes igual que el té y el café).



RECOMENDACIONES A LA HORA DE COMPRAR

Técnica de los 3 pasos:

1. Antes de la compra:
 - Hacer la lista de la compra a medida que se acaben los productos en casa.
 - Ir a la compra con el estómago lleno.
 - Llevar gafas (o lupa)
2. Durante la compra:
 - Vigilar fecha de caducidad, precio, peso y estado.
 - Lectura crítica del etiquetado nutricional.
 - Lleva tu propia bolsa de la compra y compra en mercados para una mayor sostenibilidad.
3. Después de la compra:
 - Entre el contenido del carro y la lista de la compra no debe haber una diferencia mayor al 10%.
 - Nuestro carro debe mostrar una mayor cantidad de productos frescos y poco elaborados y con una amplia gama de colores (relación directa con su poder antioxidante).

Consejos útiles para la compra de...

- **Lácteos:** los lácteos desnatados y los quesos frescos presentan menor contenido en grasa saturada y colesterol.
- **Carnes:** seleccionar piezas de carne con poca grasa, preferentemente blancas.
- **Pescados:** identificar las siguientes características: cuerpo arqueado y rígido; escamas bien unidas entre sí; piel húmeda, sin arrugas o manchas; ojos transparentes; branquias coloreadas del rosado al rojo intenso. Se deben consumir pescados blancos y azules (de estos evitar un consumo excesivo de grandes depredadores como el pez espada... por riesgo de consumo elevado de metilmercurio).
- **Huevos:** las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas o manchas. Verificar fecha de envasado y etiquetado nutricional.
- **Frutas:** tratar de comprar sólo lo que necesitas y preferentemente de temporada. Verifica si tienen buen color y están libres de abolladuras, perforaciones en la piel, manchas o señales de deterioro.
- **Verduras y hortalizas:** se deben escoger las verduras y hortalizas de temporada, de apariencia fresca y libre de magulladuras y señales de deterioro.
- **Conservas:** elegir preferentemente conservas al natural o en aceite de oliva.
- **Grasa:** evitar un consumo excesivo de grasa saturada y grasas trans o hidrogenadas con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.