



# ALIMENTACIÓN ETAPA ESCOLAR



Los niños en esta etapa están entre los 6-12 años de edad. La nutrición asegura que el niño alcance su pleno potencial de crecimiento y salud.



## Para empezar

Repartir los alimentos en varias comidas, por ejemplo, desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. **Cuidar los aspectos emocionales y relacionales como la familia en un ambiente relajado.**

### VERDURAS

Incluir una variedad de verduras coloridas en las comidas (verde oscuro, naranjas y rojas, legumbres y tubérculos)

### GRANOS

Alimentos que se hacen a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz.

### FRUTAS

Cualquier fruta o jugo con 100% de jugo de fruta. Pueden ser frescas, congeladas o secas, y pueden ser enteras, estar cortadas o en puré.

### LÁCTEOS

Concéntrese en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.

### PROTEÍNA

Elija carnes y aves magras o con poca grasa. Elija más pescados, nueces, semillas.

### FIBRA

Se debe aumentar la cantidad de frutas y verduras, así como panes y cereales de grano entero.

### GRASA

Productos lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados y aves.

### CALCIO Y VITAMINA D

Consumo de calcio para alcanzar la cantidad máxima de formación de hueso.

### LÍQUIDOS

Ingesta de líquidos para mantener una buena hidratación, en especial en períodos de actividad física.



## Para terminar

- ★ Adaptar las cantidades a cada edad.
- ★ En la infancia, la sensación de apetito y saciedad es la mejor guía de la cantidad a ofrecer y servir.
- ★ Animarse a innovar, probar, saborear y disfrutar.
- ★ Involucrarse en proyectos de alimentación saludable en los centros escolares y nuestro entorno.



## ¿QUÉ EVITAR?

- ★ Los productos alimentarios industriales ricos en azúcares, grasas y sal: bebidas azucaradas o energéticas, bollería y pastelería, lácteos azucarados, comida rápida, carnes procesadas (salchichas, embutidos, etc)
- ★ El uso de pantallas durante las comidas.
- ★ Los suplementos de vitaminas y minerales como sustitución de la alimentación saludable.

