

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

CONSUMO OCASIONAL

Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas refrescantes, helados
Carnes grasas, embutidos

CONSUMO DIARIO

Pescados y mariscos (3-4 raciones semana)
Carnes magras (3-4 raciones semana)
Huevos (3-4 raciones semana)
Legumbres (2-4 raciones semana)
Frutos secos (3-7 raciones semana)
Leche, yogur, queso (2-4 raciones día)
Aceite de oliva (3-6 raciones día)
Verduras y hortalizas (+ 2 raciones día)
Frutas (+ 3 raciones día)
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)
Agua (4-8 raciones día)

Adaptación Pirámide SENC



PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

ETAPA EVOLUTIVA	CAMBIOS SOMÁTICOS	CAMBIOS PSICOSOCIALES	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS
Maternal: 1-3 años.	Aumento continuado de peso y talla.	Adquisición lenguaje. Preferencias alimentarias. Inapetencia.	Dieta variada. Textura adecuada. Leche adaptada hasta 3 años. No forzar al niño.
Preescolar: 4-6 años.	Crecimiento estable. Ritmo desigual.	Conducta caprichosa. Inapatencia. Preferencias.	Dieta variada. Ritmo regular de comidas. Flexibilidad. Textura adecuada. Raciones pequeñas. No forzar al niño.
Escolar: 6-14 años.	Crecimiento estable. Proporciones corporales.	Escolarización. Influencia del entorno. Aumento apetito.	Fraccionamiento de la ingesta. 5 raciones/día de verduras y frutas. Limitar dulces y bollería. Higiene bucodental. Actividad física.
Adolescencia y Juvenil: 14 -20 años.	Estirón del crecimiento. Diferencias acusadas varón/mujer. Maduración sexual.	Búsqueda de la identidad. Influencia de amigos y televisión. Rebeldía hacia la familia. Hábitos irregulares. Reconocimiento de la imagen corporal.	Dieta variada y completa. No saltarse las comidas. Limitar dulces, golosinas y <i>snacks</i> . Evitar comidas rápidas. Evitar consumo de alcohol. Actividad física. Educación alimentaria.

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos