

Claves importantes a tener en cuenta

Una alimentación saludable es mucho más que comer bien: es **compartir** tiempo en familia, **respetar** el entorno y **adaptarse** a las costumbres de cada hogar.

- ✓ Pan siempre mejor **integral** y de panadería tradicional, no industrial.
- ✓ **Aceite de oliva virgen**, para cocinar y aliñar.
- ✓ **Agua** como única bebida en todas las comidas. Evitar refrescos y zumos.
- ✓ **Ofrecer fruta entera o troceada.**
- ✓ Las **salsas** mejor **caseras**.
- ✓ **Reducir** el consumo de sal y elegir siempre sal **yodada**.
- ✓ **Evitar azúcar, miel o edulcorantes añadidos.**
- ✓ **Evitar productos ultra-procesados (industriales):** llevan mucha sal, azúcar y grasas de mala calidad (bollería, sopas deshidratadas, caldos, consomés, chucherías...)
- ✓ **Variar** los alimentos adaptándose a la temporada.



Atención a ciertos alimentos

Evitar espinacas, acelgas y remolacha durante el primer año de vida y la borraja **antes de los 3 años**. Entre 1 y 3 años, la cantidad no debe superar los 45 gramos al día.

Evitar pescados con alto contenido en mercurio (pez espada, tiburón, atún rojo, lucio...) y cadmio en **menores de 10 años**. Entre los 10 y 14 años, limitar a 120 gramos al mes.

Por riesgo de atragantamiento, no ofrecer frutos secos enteros a **menores de 6 años**. Pueden tomarse molidos, en polvo o en crema. Evitar también trozos grandes de manzana, zanahoria, aceitunas, uvas enteras, etc.

La carne roja puede estar presente en la dieta, pero mejor **limitarla a 0-1 vez por semana**. Priorizar carnes blancas.

Ofrecer **arroz blanco los primeros 3 años** para minimizar el riesgo del contenido de arsénico del arroz integral



MOVIMIENTO CADA DÍA. PANTALLAS LO MÍNIMO

L@s niñ@s necesitan al menos **60 minutos diarios** de actividad física.

En cambio, con las **pantallas, cuanto menos, mejor:**

- 📺 En los primeros años, **cero pantallas**.
- 👤 A partir de los 6, uso muy **limitado** y siempre con **supervisión**.
- 📵 **Retrasa** lo máximo posible el primer móvil con internet.

¡Prioriza el juego, el descanso, la naturaleza y las relaciones sin pantallas!



Guía para las familias
COMER BIEN
LA INFANCIA DESDE



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

LR 1281-2025



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

¿Cómo distribuir las comidas del día?

Para asegurar que los niños y niñas reciben la energía y los nutrientes que necesitan, lo ideal es repartir la alimentación en **varias tomas al día**:



Desayuno, comida y cena como comidas principales

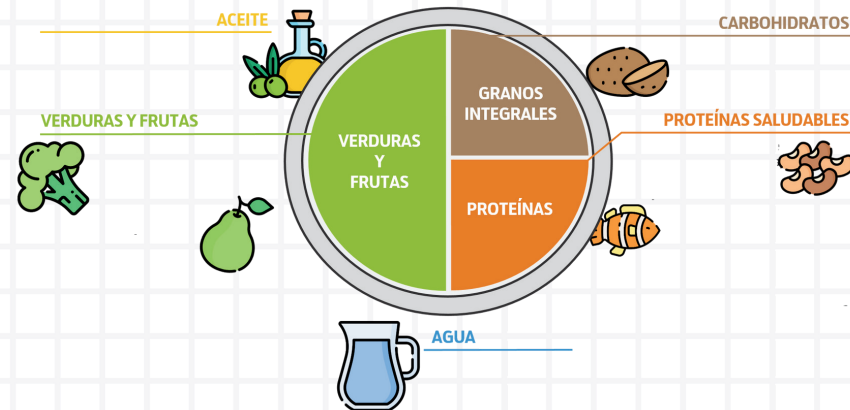


Almuerzo y merienda como ingestas más ligeras

Esta distribución contribuye a que niños y niñas se mantengan activos y favorece una alimentación más equilibrada.

Una buena herramienta para guiar la proporción de los grupos de alimentos es el **plato saludable**:

- ½ plato de verduras y fruta
- ¼ de cereales integrales o tubérculos
- ¼ de proteínas saludables (legumbres, pescado, huevo, carne blanca...)



Hay muchas formas de mantener esta proporción: combinando alimentos de temporada y cocinándolos de forma sencilla (al vapor, hervidos, al horno, a la plancha...).

¡Variedad y equilibrio en cada bocado!

Desayuno

El desayuno es una comida **importante** que ayuda a activar el cuerpo y la mente tras el descanso nocturno. Se recomienda incluir:

Farináceos integrales (pan, avena, tostadas, arroz inflado...)

Fruta fresca

Lácteos naturales

Otros (frutos secos, hortalizas, huevo, hummus...)

Almuerzo y merienda

Momentos para **recargar energía** y seguir cuidando su alimentación con opciones sencillas y naturales. Puedes incluir los **mismos alimentos del desayuno**, adaptados al momento del día.

¡Escanea el QR para ideas prácticas!



Comida: una ingesta clave del día

La comida del mediodía es uno de los momentos más importantes del día para el **desarrollo infantil**. Debe ser **variada, adaptada al apetito y a la edad** de cada niño o niña, y contener **alimentos de todos los grupos**.

1er plato

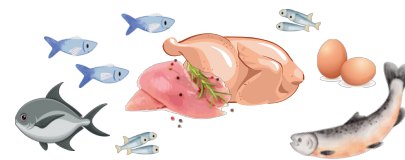
Verduras y/o farináceos integrales (arroz, pasta, patata...) y/o legumbres



Ejemplo: puré de verduras, ensalada con pasta integral, lentejas con arroz...

2o plato

Proteína (legumbres, pescado, huevo o carne) con guarnición



Ejemplo: tortilla con ensalada, pescado al horno con patata cocida...

Postre

Todos los días una pieza de fruta fresca, de temporada y de proximidad. Se recomienda ofrecer de 3 a 4 raciones diarias.



Pan integral



Agua



Aceite de oliva virgen para aliñar y cocinar



Cena: complementar y compartir

La cena es una comida importante para cerrar el día, pero debe ser más **ligera y moderada** que la comida del mediodía, con preparaciones suaves que favorezcan la digestión y el descanso.



Aunque comparte la misma estructura y proporción de alimentos que la comida, su papel es **complementar** lo que ya se ha comido antes. Por eso, es **clave** planificarla teniendo en cuenta el menú del día y buscar el equilibrio semanal.

¿Cómo lograrlo?

Si en la comida hubo...

Cereales, féculas o legumbres

Verduras y/o hortalizas

Carne

Pescado

Huevo

En la cena se recomienda...

Verduras cocinadas u hortalizas crudas

Cereales, féculas o legumbres

Pescado, huevo o legumbres

Carne blanca o huevo

Pescado o carne magra

¡Recuerda! **Cenar en familia** no solo mejora los hábitos alimentarios, también crea un momento de conexión y aprendizaje en casa.

