

# Niños: comer bien para crecer

Alimentos que **nutren el crecimiento**: fruta, verdura, legumbres, pescado, huevo y lácteos naturales. El agua, como bebida principal.



## Fruta fresca variada

Recomendado

Como postre y merienda; mejor que zumos.



## Verduras (presentadas atractivas)

Recomendado

Ofrécelas a menudo sin forzar.



## Legumbres

Recomendado

Proteína, hierro y fibra para crecer.



## Pescado (incluido azul)

Recomendado

Omega-3 para el desarrollo; bajo en mercurio.



## Huevos

Recomendado

Proteína completa y económica.



## Lácteos naturales

Recomendado

Calcio para el crecimiento; sin azúcar.



### La clave: comida real, agua y paciencia

Ofrece variedad sin forzar (puede hacer falta presentar un alimento 10-15 veces). Agua como bebida, fruta de postre y poco azúcar. El ejemplo de la familia es el mejor maestro. Cuidado con el atragantamiento en peques.

# Niños: comer bien para crecer

Alimentos que **nutren el crecimiento**: fruta, verdura, legumbres, pescado, huevo y lácteos naturales. El agua, como bebida principal.



## Cereales integrales

Recomendado

Energía y fibra; mejor que refinados.



## Frutos secos molidos

Recomendado

Sin enteros antes de 4-5 años (atrágantamiento).



## Agua como bebida principal

Recomendado

Nada de refrescos ni zumos a diario.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable para cocinar.



## Bocadillo de pan integral

Recomendado

Merienda saludable con proteína.



## Yogur natural

Recomendado

Mejor que postres lácteos azucarados.



### La clave: comida real, agua y paciencia

Ofrece variedad sin forzar (puede hacer falta presentar un alimento 10-15 veces). Agua como bebida, fruta de postre y poco azúcar. El ejemplo de la familia es el mejor maestro. Cuidado con el atrágantamiento en peques.

# Niños: comer bien para crecer

Alimentos a **limitar en la infancia**: azúcar, bollería, golosinas y ultraprocesados, ligados a caries y sobrepeso.



## Refrescos y zumos azucarados

Evitar

Azúcar líquido; caries y sobrepeso.



## Bollería y galletas

Evitar

Azúcar y grasas; no para el día a día.



## Golosinas y chuches

Evitar

Azúcar puro; muy ocasional.



## Zumos (aunque sean naturales)

Con moderación

Mejor la fruta entera.



## Cereales de desayuno azucarados

Evitar

Mucho azúcar; elige avena o integral.



## Embutidos a diario

Con moderación

Sal y grasa; ocasionales.



### Menos azúcar desde pequeños

Refrescos, zumos, bollería, golosinas y cereales azucarados acostumbran al dulce y favorecen caries y sobrepeso. No los uses como premio. Evita frutos secos enteros y sal en los más pequeños.

# Niños: comer bien para crecer

Alimentos a **limitar en la infancia**: azúcar, bollería, golosinas y ultraprocesados, ligados a caries y sobrepeso.



## Snacks salados

Con moderación

Sal y refinados.



## Cacao azucarado y batidos

Con moderación

Mucho azúcar añadido.



## Comida rápida

Evitar

Grasa, sal y azúcar; ocasional.



## Frutos secos enteros (peques)

Evitar

Riesgo de atragantamiento antes de 4-5 años.



## Sal añadida en bebés

Evitar

El riñón inmaduro no la maneja bien.



## Postres lácteos azucarados

Con moderación

Mejor yogur o fruta.



### Menos azúcar desde pequeños

Refrescos, zumos, bollería, golosinas y cereales azucarados acostumbran al dulce y favorecen caries y sobrepeso. No los uses como premio. Evita frutos secos enteros y sal en los más pequeños.