

alimentación infantil sana y divertida

Aprovecha el verano para preparar con tus hijos unos menús atractivos y saludables.

Sabías que sólo Italia supera a España en la lista de los países europeos con más número de niños gorditos? La obesidad infantil se ha convertido en un problema de peso en España, donde casi la mitad de los niños de entre seis y nueve años tiene kilos de más. Acabar con el problema empieza en el hogar, cuidando su alimentación. Comienza ya, en verano, cuando los niños se llenan más el estómago de refrescos, snacks o chucherías.

● **Apuesta por ensaladas**, fáciles de preparar, nutritivas y coloridas. Puedes hacerlas de legumbres, pasta, arroz, patatas o verduras. Añádeles sus ingredientes favoritos: huevo duro, frutos secos, pollo, atún, taquitos de queso o jamón, trocitos de fruta...

● **Recetas divertidas**. Viste sus platos o cocinad juntos divertidos menús: arroz tres delicias con el jamón cortado en formas, huevos rellenos o ensaladilla rusa con una divertida presentación, arroz coloreado (puedes teñirlo de rosa haciéndolo con el agua de la lombarda; o de verde, con el caldo de las espinacas), tomates rellenos con forma de cara, brochetas de fruta... dale rienda suelta a tu imaginación. Ellos te ayudarán.

● **Ten fruta** siempre fresca en la nevera; si les cuesta tomarla, es el momento ideal para hacer batidos, sorbetes, helados o macedonia.

● **La hidratación** es fundamental. Además de agua, pueden tomar zumos o gelatina.

Tan importante como la alimentación es una buena hidratación, ya sea a través de la ingesta de líquidos o de alimentos ricos en agua.



LA LECHE, EL ALIMENTO MÁS COMPLETO

● **La leche materna es el mejor alimento para el recién nacido y el lactante durante los primeros seis meses de vida.**

● **A partir de esta edad o antes, en caso de imposibilidad de dar el pecho al niño, se recomienda preguntar al pediatra la leche más adecuada según las necesidades del bebé.**

● **En el mercado existen fórmulas infantiles con probióticos, muy**

recomendables, ya que son los que más se asemejan a la leche materna.

● **Los probióticos protegen frente a las infecciones intestinales, disminuyen el riesgo de diarreas y estimulan las defensas naturales. Igualmente, está demostrado que reducen las reacciones alérgicas y las enfermedades de las vías respiratorias y favorecen el peso adecuado del bebé.**

Si quieres más información sobre alimentación infantil

www.crecerfeliz.es
www.pequerecetas.com
www.sanutri.es



UNA PRÁCTICA GUÍA

Los alimentos son claves para la salud física y mental de nuestros hijos. No te pierdas esta práctica guía con pautas y consejos para una dieta sana y equilibrada, incluso para aquellos que tienen necesidad específicas. Escrito por la dra. Vidales, especialista en nutrición y directora médica de Nutrimec (www.nutrimec.com) y editado por Libros Cúpula. 17 €.