



F.D.

FORMACIÓN DEPORTIVA

## Consejos de alimentación saludable en niños y adolescentes

No existe un alimento que contenga todo lo que se necesita para vivir.

Por ello, es importante una dieta variada que mezcle: **cereales, leche y derivados, frutas y hortalizas, carnes, pescados, huevos, grasa y aceite.**

### Niños

Un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta

Claves:

- Acostumbrarle a un buen desayuno para un correcto rendimiento intelectual y físico en la escuela. Leche o derivados, fruta y cereales.
- No fomentar el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks (**engordan pero no nutren**) cambiar por pan, postres lácteos y frutos secos.
- Incluir en su dieta frutas y verduras ( 5 o más raciones/día), carnes o pescados (2 raciones/día), huevos (2-3 por semana), leche y derivados (2-4 raciones/día).
- Respetar siempre el mismo horario de comidas, siendo importante hacer una cada 3-4 horas (Desayuno-almuerzo-comida-merienda-cena)

### Adolescentes

En esta fase se elevan las necesidades nutricionales, sobre todo de calcio y de hierro. Además, suele preocuparles engordar.

Claves:

- Incentivar el consumo de leche o sus derivados (2-4 raciones/día), carnes o pescado (2 raciones/día alternando), además de cereales (4-6 raciones/día de pan, pasta, arroz) frutas y verduras (5 o más raciones/día)
- Moderar el consumo de comida rápida (*fast food*). Un truco: preparar comidas a base de ensaladas y frutas que estén siempre disponibles en casa para imprevistos.