

RECOMENDACIONES CENAS

PRIMEROS PLATOS...

COMIDA:	CENA:
Verdura →	Pasta o arroz
Pasta o arroz →	Verdura
Legumbres →	Verdura o pasta/ arroz

SEGUNDOS PLATOS...

COMIDA	CENA
Huevo →	Carne o Pescado
Pescado →	Huevo o Carne
Legumbres →	Verduras o Huevo

POSTRE

Fruta o lácteo

RESCOMENDACIONES DESAYUNOS

El desayuno debe contener hidratos de carbono complejos y pocos alimentos ricos en lípidos. Se aconseja la tríada compuesta por lácteos (leche, yogurt), cereales o pan y frutas frescas, hasta alcanzar un 20-25% de las necesidades energéticas diarias.

FRUTA	Todo tipo de fruta fresca triturada y madura
LÁCTEOS	Leche o yogur natural
CEREALES	Pan tipo Viena Galletas tipo María

Recomendaciones generales para niños en edad pediátrica

El consumo de leche y/o lácteos debe ser dos veces al día.

El consumo de verdura y/u hortalizas debe ser diariamente, siendo recomendable tanto en la comida como en la cena, es decir, dos raciones al día.

Fomentar el consumo de carne magra, con menor contenido de grasa: carne roja magra, pollo sin piel y pescado

Aumentar el consumo de pescado, siendo más recomendable para este grupo de edad el pescado blanco. Es importante su consumo para satisfacer los requerimientos de ácidos grasos de cadena larga es recomendable su ingesta por lo menos 3-4 veces a la semana.

Limitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida (hamburguesas, pizzas...), pues contienen más grasas saturadas, azúcares y sal. La alimentación del niño debe ser lo más sana y natural posible.

Los pasteles y chucherías solo deben ser consumidos de manera ocasional (menos de 1 vez por semana), así como zumos y refrescos. A este respecto hay que recordar que las bebidas en la edad pediátrica son leche y agua.