

# Decálogo de la alimentación



*Antes de empezar,  
las manos te has de lavar  
y al acabar,  
también los dientes limpiar.*



**AEPap**  
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria  
www.aepap.org



www.famiped.es



www.familiaysalud.es



Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta **variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a **comer de todo**, se acostumbran para siempre.



La **dieta mediterránea** es muy sana. Consiste en comer muchos **vegetales** (frutas, verduras, hortalizas, legumbres), cereales (pan, pasta, arroz) y más aves y **pescado** que carne roja. Cocinar con **aceite de oliva** y poca sal, mejor yodada.



Es bueno repartir lo que se come en 5 comidas. Desayuno, comida y una cena ligera. Además, a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un zumo envasado o bollería industrial. No hace falta "picar" nada más.



Los niños aprenden a **comer** imitando a los mayores. Mejor comer despacio, masticando bien, sentados en la mesa, disfrutando **en familia**. **Sin tele**, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.



Siempre un buen **desayuno** antes de ir a clase: **lácteo**, **cereales** (pan) y **fruta** (una pieza entera o zumo natural o ¡tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.



Todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas enteras y a mordiscos. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.



**El agua** es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.



**Evite** la comida **precocinada** (con más grasas y sal) y los alimentos con **grasas saturadas**, trans o hidrogenadas y aceites de coco y palma (lea las etiquetas). Si toma dulces y aperitivos salados que sea con moderación. **Cocine** más veces a la **plancha**, **en el horno**, **por cocción** o **al vapor** y menos fritos, empanados y rebozados.



Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor **ofrecer**, **no obligar**. Los niños comen **la cantidad que necesita su cuerpo**, no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.



Conseguir una hora de **ejercicio** todos los días: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o ir andando o en bici al colegio. Además, 5 veces a la semana al menos, un poco más de **deporte**; más divertido en compañía.