

RESEÑAS NUTRICIONALES

Recomendaciones dietéticas generales

- √ La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta.
- √ Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mejor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela.
- √ La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, que aporte por día, la mayor cantidad de grupos de alimentos posible.
- √ Los lácteos, frutas, hortalizas y pescados son alimentos que debemos promover en la alimentación de los niños.
- √ Los dulces, la bollería y los snacks aportan principalmente azúcares y grasas poco recomendables por lo que se recomienda reducir su consumo.