

## **Alimentación en la infancia**

- En la niñez se van a crear los hábitos alimentarios que estarán presentes el resto de la vida, por lo que es una etapa crucial donde debe haber una correcta educación nutricional.
- Cualquier tipo de malnutrición, ya sea por déficit o por exceso puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud del niño a corto, mediano, y largo plazo.
- La característica primordial de esta etapa es el gran crecimiento y desarrollo corporal.
- El niño comienza a entrar en contacto con la sociedad y por lo tanto con los hábitos y costumbre de su entorno.
- Su entorno más próximo (la familia) influye de manera trascendente en la formación de sus hábitos alimentarios.
- Durante esta etapa es relativamente fácil influir negativamente si se estimula el consumo de alimentos no recomendados como las golosinas y dulces.

### ***Recomendaciones alimentarias:***

- La dieta debe ser variada, es importante buscar diferentes formas de preparación de platos, así como combinaciones de alimentos.
- Los alimentos no deben condimentarse ni salarse en exceso.
- Estimular el consumo de frutas y verduras. Lo ideal es llegar a una ingesta de 3 - 4 frutas al día.
- Respetar los cuatro tiempos de comida, evitando el picoteo.
- El consumo de dulces, bollería y grasas en general debe ser controlado.
- Crear un ambiente tranquilo a la hora de comer (evitar discusiones)
- El agua es la mejor bebida. La ingesta de leche debe ser de ½ litro/día.

### ***Es importante:***

- Evitar el sedentarismo, fomentando la actividad física del niño.
- No utilizar los alimentos como un sistema recompensa-castigo.