

Fruta fresca y de temporada. Mejor en piezas enteras para aprovechar todos los nutrientes.

Verduras y hortalizas. Procura consumir verduras crudas frente a cocinadas.

Legumbres y frutos secos. Crudos o tostados sin sal.

Pan, pasta, arroz... **integrales.**

Lácteos. Principalmente, en forma de leche, yogures y quesos.

Pan. Preferentemente integral, en las diferentes comidas.

Aceite de oliva. Tanto para aliñar como para cocinar.

Alimentos con poca sal.

Agua. En las comidas y entre horas.

Estilo de vida activo. Andar, correr, jugar en el parque, hacer deporte, etc. Niños y jóvenes 60 min diarios varias veces por semana. Los adultos 30 min diarios.

Desayunar todos los días lácteos, cereales y fruta. No desayunar aumenta el riesgo de obesidad y empeora el rendimiento escolar.

5 comidas al día. Comer sentado y sin prisas. Masticando lentamente.

No realizar otras tareas mientras se come. Aprovechar para fomentar el diálogo en familia.

Comer en familia o en compañía de adultos. Promoviendo un buen ambiente y ofreciendo un modelo que asegure la adquisición de hábitos saludables.

Planificar de antemano las comidas. Para cubrir las necesidades nutricionales.

Ofrecer participar al niñ@ en la selección de alimentos o menús saludables, así como en su preparación.

Animar a los niños a probar nuevos alimentos.

Raciones adecuadas para cada edad.

Grasas. Menos cocinar con fritos y rebozados y más con horno, microondas, papillote o plancha.

Golosinas. Sustituir por frutos secos sin sal y fruta desecada.

Bebidas azucaradas (no te pases con colas, naranjadas, bebidas isotónicas, zumos...)

Bollería y pastelería. Mucho mejor un bocadillo.

Las cremas de chocolate, cremas, mousses.

Comida rápida (fast food).

Preparados y derivados cárnicos procesados (embutidos, patés, salchichas...)

Alimentos precocinados (canelones, lasañas, croquetas, empanadillas de atún, pizzas, rebozados...).

“Actividades de pantalla” Televisión, ordenador, consolas, móviles...menos de 2 horas al día.

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA	EJEMPLO DE RACIÓN
 FRUTAS	Mínimo 3 raciones/día	1 pieza mediana 1 taza de cerezas 2 rodajas de melón
 VERDURAS	Mínimo 2 raciones/día	1 plato de ensalada 1 plato verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS	2-3 raciones/día	1 vaso de leche desnatada 2 yogures desnatados 1 porción queso fresco 2 unid queso desnatado 2-3 lonchas de queso
 CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA, PATATAS	4-6 raciones/día	3-4 rebanadas pan 2 tostadas/biscotes 3 galletas (tipo maria) 1 puñado de cereales 1 plato de arroz/pasta 1 patata mediana
 GRASAS SALUDABLES	3-5 raciones/día	10 ml aceite de oliva 1/2 aguacate 10-12 aceitunas
 CARNES MAGRAS	3 raciones/semana	1 filete pequeño 1/4 de pollo o conejo
 PESCADOS	3-4 raciones/semana	1 filete individual 5 pescados pequeños
 HUEVOS	3-5 raciones/semana	1 huevo grande o 2 medianos o pequeños
 LEGUMBRES	2-4 raciones/semana	1 plato
 FRUTOS SECOS	3-7 raciones/semana	1 puñado
 SALCHICHAS Y CARNES GRASAS	Consumo ocasional y moderado	
 GRASAS (mantequilla, margarina ...)	Consumo ocasional y moderado	
 DULCES, SNACKS, REFRESCOS, HELADOS	Consumo ocasional y moderado	