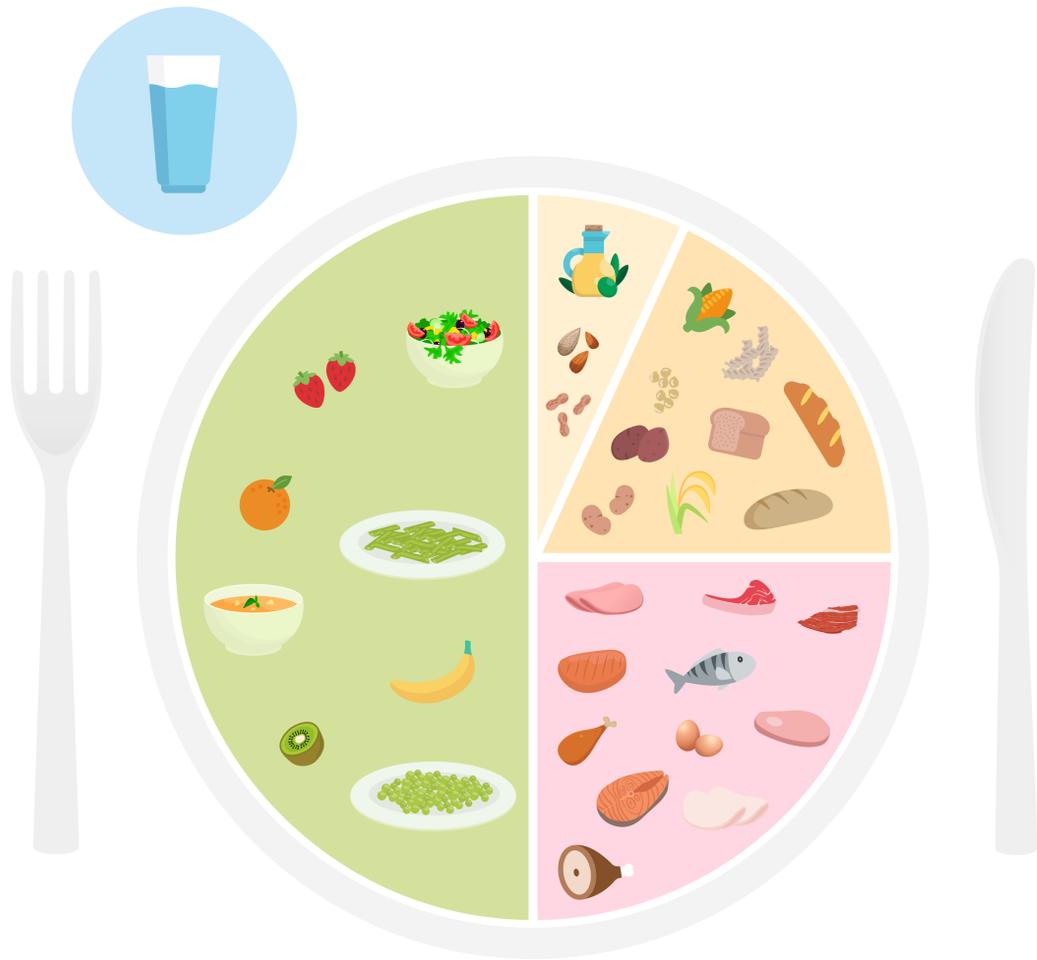


El plato equilibrado para niños



Los alimentos de origen animal, como las carnes, aportan **nutrientes esenciales para la salud** de los niños, como son las proteínas, el fósforo o el hierro.



Las proteínas son necesarias para un buen crecimiento y **desarrollo de los músculos y huesos** de los niños.



El hierro contribuye al correcto **desarrollo cognitivo** de los más pequeños.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable

La infancia constituye el inicio y consolidación de la educación nutricional y de los principales hábitos de vida.



Trata de **planificar los menús** y cuidar la presentación.



Respetar sus sensaciones de hambre y saciedad y **ajusta las porciones a la actividad diaria del niño**.



Intenta crear un ambiente **sin distracciones** (p. ej. Tele o móvil).



Prepárale un **desayuno completo** a diario para que empiece el día con suficiente energía y pueda rendir adecuadamente.



Ve **aumentando la variedad de los alimentos poco a poco**. Así se acostumbra a nuevos sabores y texturas.



Incluye de manera habitual **frutas y hortalizas** en su dieta. Son una muy buena fuente de vitaminas y minerales, y además aportan fibra.



Si algo no le gusta, **no lo fuerces a comerse**lo. Preséntaselo en distintas ocasiones y preparado de forma diferente.



Modera el consumo de bollería, salsas y alimentos precocinados.



Cocina con tus hijos. Les divierte y ayuda a aceptar nuevos alimentos.



Prepara las carnes para que sea fácil masticarlas: albóndigas, hamburguesas caseras, carne guisada.



Retira las espinas en los pescados o escoge los lomos.



¡Hidratarse es fundamental! Cuida que beban suficiente agua y que tengan siempre su botella cerquita.



Completa la dieta con **ejercicio físico adaptado a la edad** y preferencias del niño/a.



Acostúmbrale a **comer lo mismo que el resto de la familia**, sin diferencias.

Nutrientes que se pueden encontrar en la carne

Nutrientes	Beneficios durante la infancia	
Fósforo P	Es necesario para el crecimiento y desarrollo normal de los huesos en niños	Contribuye al correcto mantenimiento de los dientes
Selenio Se	Contribuye al normal funcionamiento del sistema inmune	Participa en el mantenimiento en condiciones normales del pelo y las uñas
Vitamina B6	Contribuye a reducir el cansancio y la fatiga	Juega un papel en el normal metabolismo de las proteínas y del glucógeno
Vitamina B12	Contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso	Participa en el proceso de división celular