

M(P)ATERNIDAD TRANQUILA

La guía para disfrutar de la tranquilidad en todas las etapas de tu peque



1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN BEBÉS Y NIÑOS

En un mundo lleno de información contradictoria sobre la alimentación, es **esencial adoptar un enfoque realista y equilibrado para asegurar que los más pequeños reciban los nutrientes necesarios** para crecer de manera saludable, ya que la nutrición de los primeros años desempeña un papel fundamental en el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

La alimentación de los más pequeños de la casa es una de las grandes preocupaciones de las familias en las diferentes etapas de sus hijos, de bebés a niños. Hacerlo de forma **saludable, respetando sus ritmos y cubriendo todas las necesidades, puede llegar a ser un reto** y más en una sociedad con un ritmo que muchas veces no acompaña al de las familias y en la que, además, existe un gran volumen de “sobreinformación” en este sentido.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN BEBÉS Y NIÑOS



Un enfoque realista y equilibrado para asegurar que los más pequeños reciban los nutrientes necesarios para crecer de manera saludable :)

1

VARIEDAD NUTRICIONAL

La clave está en incluir alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, proteínas, lácteos y cereales. Garantizando la ingesta de vitaminas y minerales esenciales, ayudando a desarrollar su palatabilidad e integrando hábitos alimenticios saludables.

Sigue las proporciones del "Plato Harvard": 50% verduras, hortalizas y frutas, 25% proteínas y 25% hidratos de carbono.



2

MODERACIÓN Y PORCIONES

En un mundo donde las porciones son cada vez más grandes, enseñar a los niños sobre la moderación es crucial. Los padres pueden **fomentar el autocontrol** al servir porciones adecuadas y enseñarles a **escuchar las señales de hambre y saciedad** de sus cuerpos.

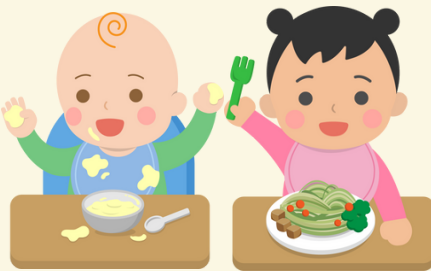
Esto contribuye a prevenir la obesidad infantil y promover una relación saludable con la comida.



3

SNACKS SALUDABLES

No deben ser demonizados, son una parte importante de la dieta infantil. **Optar por opciones saludables**, como frutas frescas, yogur natural o frutos secos ayuda a mantener el equilibrio nutricional. Además, **enseñar a los niños a disfrutar de los alimentos en su forma más natural** contribuye a desarrollar preferencias por opciones más saludables a lo largo del tiempo.



4

INVOLUCRACIÓN Y AUTONOMÍA

Incluir a los niños en la preparación de las comidas no solo es una actividad divertida, sino que también les enseña sobre los alimentos y cómo se preparan. Esto puede **aumentar su interés en probar nuevos alimentos y fomentar una apreciación por las opciones saludables**, además de ser conscientes de todo el proceso de elaboración.



5

HIDRATACIÓN

La importancia de la hidratación no debe pasarse por alto. **Fomentar el consumo regular de agua en lugar de bebidas azucaradas** es esencial para mantener la salud y prevenir la obesidad infantil.

Los **hábitos adquiridos en la infancia tienden a perdurar en la edad adulta**, por lo que inculcar la importancia del agua desde temprano es clave.



6

FLEXIBILIDAD

Es importante ser realista sobre la alimentación infantil; las ocasiones especiales y las celebraciones pueden involucrar alimentos menos saludables.

En lugar de prohibir ciertos alimentos, se puede enseñar a los niños a disfrutarlos con moderación y alternar con elecciones más saludables en otras ocasiones. La regla del 90/10 puede resultar útil, no pasa nada por disfrutar de un 10% menos saludable si el 90% restante ya lo es.





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DESAYUNO

ALMUERZO

COMIDA

MERIENDA

CENA

MENÚ - SEMANA: _____

LISTA DE LA COMPRA:





**DISFRUTAD DE ESTA
MARAVILLOSA AVENTURA.
¡LO ESTÁIS HACIENDO GENIAL!**

www.reuterigotas.com



@reuterigotas



#M(p)aternidadTranquila