



NUTRIR A TUS NIÑOS: UNOS PEQUEÑOS CONSEJOS

Una de las cosas que hay que mantenerlos muy vigiladas a los niños es su alimentación, es por eso que debes observar todo lo que comen para que tus niños tengan una vida sana.

Es por eso que la **Asociación Americana de Pediatría propone una serie de medidas a seguir:**

- 1. Frutas y vegetales:** Date a la tarea de que tus niños siempre tengan a la mano frutas y vegetales frescos, ya que estos son los principales aliados para la sana y debida nutrición de los niños.
- 2. Granos:** A los niños les encanta el cereal, pero por lo general los más comerciales son muy ricos en azúcar, mejor ofrece a tus niños cereales de granos enteros, así como pan integral, y enriquecelos con leche baja en grasa, además de pasta y arroz integral.
- 3. Evita las grasas:** Las mantequillas y en general las comidas con bajo contenido calórico pueden ser muy tentadoras para los niños, pero hay que evitarlos en medida de lo posible, una buena opción para los niños es el queso cottage que además de sabroso es bajo en grasas y el queso parmesano con el que generalmente se acompaña la comida italiana que tiene la bondad de tener un buen sabor y al mismo tiempo nutrir.
- 4. Proteínas:** Para los niños los especialistas recomiendan carne que sea rica en proteínas como el pescado y el pollo sin piel.
- 5. Postres:** A los niños les encanta el postre, sin embargo hay que vigilar bien qué tipo de postre se les va a dar, el postre no se limita a los pasteles y dulces con alto contenido calórico, buenas alternativas son las barras de frutas o el yogur bajo en grasas.
- 6. Aceites:** Procura usar aceites que no se peguen y que no tengan un alto contenido calórico como los sprays para cocinar, la margarina y los aceites vegetales.

Vía: ClickISalud