

Hábitos alimentarios

¿CÓMO IMPLEMENTARLOS EN FAMILIA?

¿Cómo se relaciona la alimentación
con las diferentes edades?



Lactante

recibe alimentación



Niño

explora la comida



Adolescente

tiene control total del
consumo dietético



tips

Niños en edad



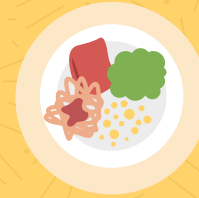
preescolar

(2 a 5 años)

A partir de los 2 años, el niño deja de ser "lactante". Comienza a desarrollar conducta alimentaria, sumándose a hábitos y comidas familiares.



Raciones pequeñas



Plato dividido en 4

(carne, verduras, harinas, legumbres)



Jugo de fruta natural



Evitar exceso de azúcares y grasas

Los padres deben respetar sus tiempos para comer y su saciedad.

No utilizar los alimentos como premio o castigo.

NINOS EN EDAD

escolar



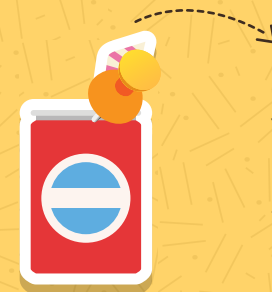
Inculcar la importancia del desayuno y merienda: reponen energías para el estudio, juegos y deportes

¿Qué evitar?



COMIDAS RÁPIDAS:

Excesivamente calóricas, ricas en sodio y grasas saturadas, presentan bajo nivel de calcio, fibra y vitaminas A y C



GASEOSAS TIPO COLA Y SNACKS:

Enseñar al niño que este tipo de comida/bebida es excepcional

Entre los 6 y 8 años se produce el “rebote adipositario”, forma natural de prepararse para el crecimiento puberal. **No confundir con obesidad.**

Adolescentes



Transición de niño a adulto

El niño desarrolla un nuevo concepto de identidad

SIGNOS

- Preocupación por la apariencia física
- Necesidad de identificarse con sus pares y de diferenciarse de sus padres
- Autonomía para decidir y elegir su alimentación
- Incorporación de actividades sociales influenciadas por modas y masificación de hábitos y consumos

CONSEJOS GENERALES



Insistir en la planificación alimentaria: desayuno, almuerzo, merienda y cena

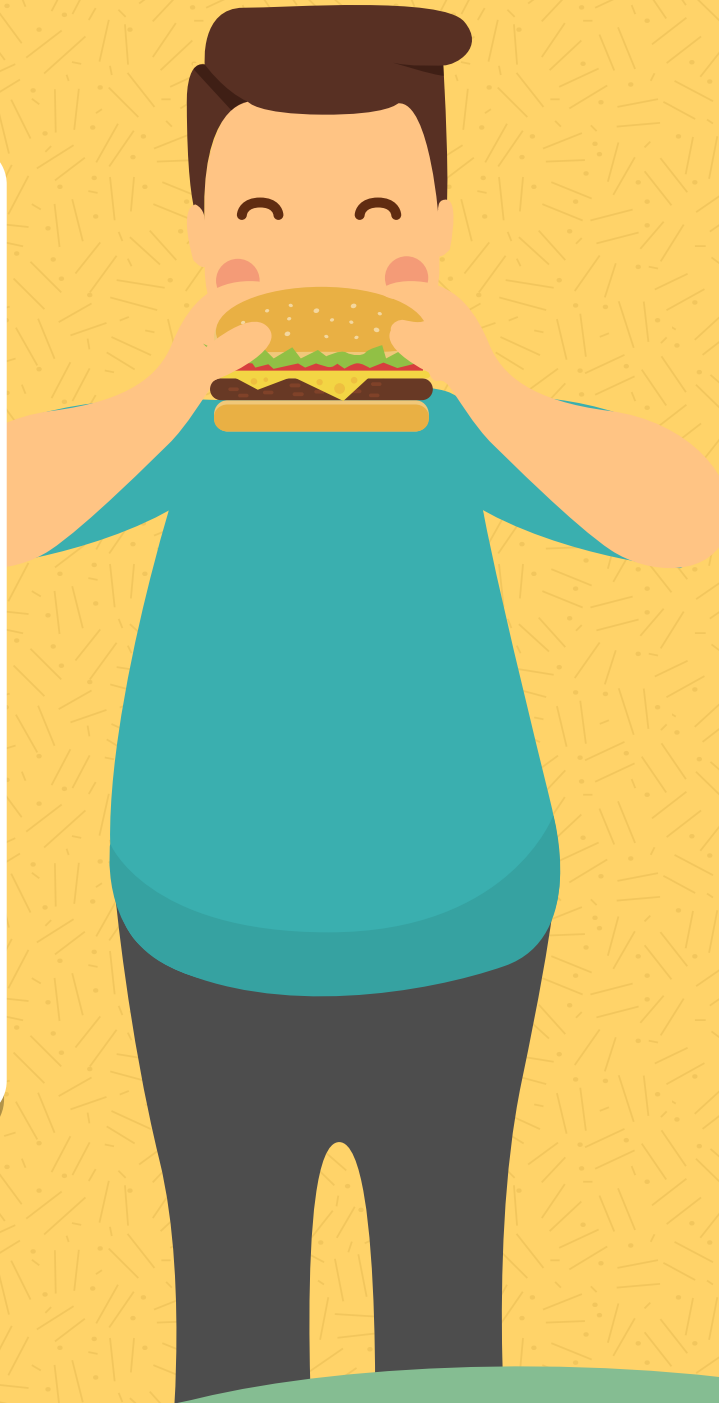


Asegurar aporte de calcio, hierro, vitaminas

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas ayuda a que el adolescente los mantenga, pese a las modas. **Mejora su calidad de vida.**



CONSECUENCIAS
de los
SNACKS Y COMIDAS
RÁPIDAS



DIETAS RICAS EN:

 **GRASA Y EN CALORÍAS**



Obesidad



Enfermedad vascular

 **HIDRATOS DE CARBONO Y AZÚCARES**



Obesidad



Diabetes tipo II



Caries dentales

 **SODIO**



Hipertensión arterial