

¿Sabías que

en España, 1 de cada 3 niños padece sobrepeso?

En Asisa como expertos en salud, sabemos que **dos pilares fundamentales para disfrutar de una vida saludable son el sueño y una correcta alimentación**, sobre todo cuando se trata de los más pequeños.

Y por eso **te traemos 12 consejos fáciles y prácticos para ofrecer a tus hijos un alimentación de calidad y saludable** y así puedan disfrutar de la comida mientras les cuidas.



Contenidos dirigidos y Supervisados por el Dr. Carlos Zarco
Director Médico Hospital Universitario Moncloa HLA.

*Nada más que tu salud
Nada menos que tu salud*

asisa ➔

Si deseas más información,
te atenderemos encantados en
el **901 10 10 10** o en **asisa.es**

¿Quién dijo que con la comida no se juega?

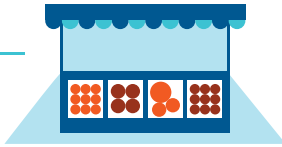
12 consejos fáciles y divertidos para prevenir la obesidad infantil



asisa ➔

1

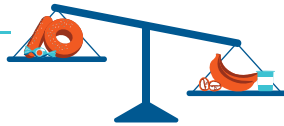
Llévate a los niños de excursión al mercado



Conocer la diversidad de productos alimenticios existente y saber elegir los de mayor calidad, es fundamental para una buena alimentación.

2

Crea con tus hijos menús equilibrados



Hay que comer de todo pero de forma ordenada y equilibrada, y la mejor manera es mediante la planificación de menús.

3

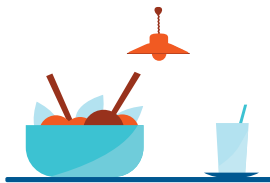
Déjales cocinar contigo, o cocina tú con ellos



Aprender a cocinar permite a los niños desarrollar numerosas habilidades, les hará sentirse protagonistas y difícilmente se negarán a comer algo en lo que han participado.

4

Crea el mejor ambiente para cada comida



Cuanto más agradable resulte el momento de la comida, con mayor interés degustarán los niños los alimentos.

5

Enséñales a comer despacio



Sentirse saciado lleva su tiempo, por eso si se come deprisa se ingiere mucho más de lo necesario.

6

Ayudar a los niños a ampliar el espectro de alimentos y sabores



Para que un adulto sea capaz de comer todo tipo de alimentos y aceptar todo tipo de sabores, hay que acostumbrarse desde niños.

7

Convierte el plato en un juguete atractivo



Los niños son más receptivos a los juegos que a cualquier otra cosa.

8

Liga una historia al plato que le has preparado



Aprovecha la curiosidad natural de los niños para despertar su interés por los alimentos que más les convienen.

9

Prepáralos el mejor tentempié para el cole



Sentirse saciado lleva su tiempo, por eso si se come deprisa se ingiere mucho más de lo necesario.

10

Dales dulces, pero de calidad



Los dulces aportan energía que se queman rápidamente, por tanto, son muy recomendables mientras no sean muchos ni de mala calidad y siempre se compensen con ejercicio físico.

11

Cuando salgáis a comer fuera de casa, evitad los restaurantes de comida rápida



Comer de vez en cuando en un restaurante ayuda a los niños a socializar y a enfrentarse a nuevos platos. Pero siempre buscad una alimentación sana y nutricional.

12

Ayúdales a conocer y combatir sus intolerancias



Cada día son más frecuentes las reacciones adversas a alimentos, pero también cada día se conocen mejor y hay más posibilidades de combatirlas.