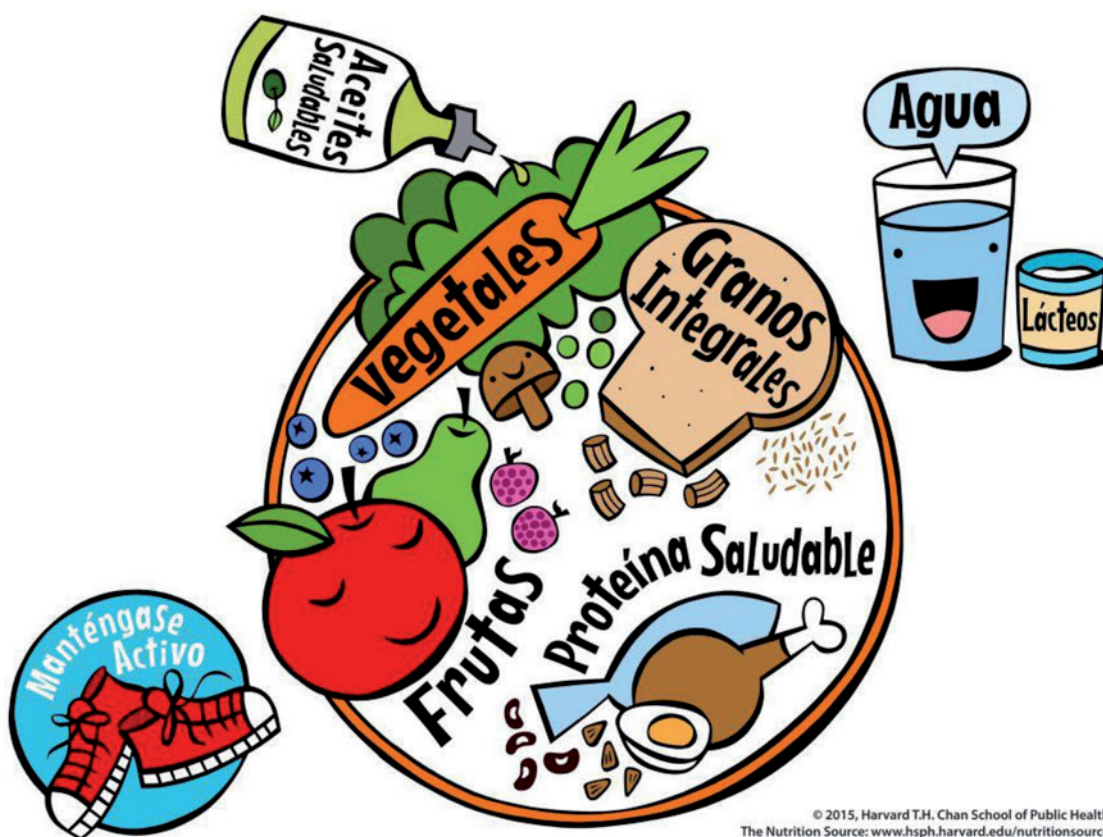


Como comer de forma saludable

Estamos en casa, algo a lo que no estamos acostumbrados, nuestros hijos tampoco, tenemos incertidumbre, sobre la enfermedad y sobre el futuro, hacemos, en muchos casos, menos ejercicio físico... y eso puede repercutir en nuestra salud y la de nuestra familia. Por eso, mantener unas premisas de alimentación saludable es, en estos días, aún mas importante. Mantener una rutina de alimentación saludable, nos hará, en estos días, aún más fuertes, física y psicológicamente.

¿cómo llevar esta alimentación saludable? Les proponemos el método del plato, diseñado y desarrollado por la escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

El Plato para Comer Saludable para Niños



1. Vegetales

Mientras mas, mejor! Así de sencillo, deben formar parte de la comida y la cena. Intentar, 2 raciones cada día



2. Frutas

3 al día, variadas, y a poder ser, de temporada y productores locales.
Debemos evitar los zumos azucarados.



3. Cereales

Preferir integrales, pasta, arroz, pan...



4. Fuente Proteica

Priorizar las proteínas de origen vegetal, en forma de legumbres. En cuanto a la proteína animal limitar las carnes rojas y los procesados (salchichas, embutidos, etc..)



5. Grasas saludables

Debemos incluir en nuestra alimentación grasas de buena calidad. Aceite de oliva, frutos secos, semillas, aguacate y pescado azul (recordarles la limitación en niños menores de 10 años)



Limitaremos el consumo de grasas saturadas y grasas trans, que acompañan los alimentos ultraprocesados.

6. Lácteos

Tomar, a diario, lácteos o derivados. Los lácteos fermentados son una fuente de probióticos, que enriquecen nuestra microbiota. En caso de llevar una alimentación vegana, o no tomar lácteos, podemos incluir en nuestra pauta alimentaria bebidas vegetales, siempre comprobando que no sean azucaradas y estén enriquecidas en calcio.



7. Agua



El agua debe ser la bebida principal a elegir con todas las comidas!!

8. Actividad física y descanso.



Por último, al igual que la elección de alimentos adecuados, incorporar actividad física, y asegurar un buen descanso son parte de las premisas para mantener la salud!!

#yomequedoencasa