

RECOMENDACIONES 0 A 5 AÑOS

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



DE 0 A 6 MESES SE RECOMIENDA LACTANCIA EXCLUSIVAMENTE



A PARTIR DE LOS 6 MESES SE PUEDE INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, TENIENDO EN CUENTA PARA ELLO ASPECTOS COMO LA CAPACIDAD DE MANTENERSE SENTADOS/AS Y SER CAPACES DE COGER COSAS CON LA MANO Y LLEVARLAS A LA BOCA

EN MENORES DE 3 AÑOS ES IMPORTANTE EVITAR ALIMENTOS QUE PUEDAN PROVOCAR ATRAGANTAMIENTO COMO: FRUTOS SECOS, UVAS, PALOMITAS O ALIMENTOS DE TEXTURA MÁS DUROS EN TROZOS GRANDES COMO LA MANZANA O LA ZANAHORIA

LA INCORPORACIÓN DE NUEVOS ALIMENTOS DEBE SER LENTA, PROGRESIVA Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES PARA VALORAR LA ACEPTABILIDAD Y TOLERANCIA A LOS MISMOS

SE RECOMIENDA INTRODUCIR EL HUEVO DE FORMA PROGRESIVA, PRIMERO LA YEMA Y LUEGO LA CLARA

ES RECOMENDABLE EVITAR LOS NITRATOS PRESENTES EN ESPINACAS, ACELGAS Y REMOLACHA HASTA EL AÑO

ES IMPORTANTE ADAPTAR LAS TEXTURAS, CANTIDADES Y RACIONES A LA EDAD, DESARROLLO Y CARACTERÍSTICAS DE CADA NIÑO Y NIÑA YA QUE ESTAS VARÍAN DE 0 A 3 Y 5 AÑOS



LAS CARNES, PESCADOS, MARISCOS Y HUEVOS DEBEN ESTAR BIEN COCINADOS

LAS HORTALIZAS DEBEN COCINARSE AL VAPOR O MEDIANTE COCCIONES RÁPIDAS PARA EVITAR PÉRDIDA DE NUTRIENTES



EVITAR/CONTROLAR EL USO DE SAL EN LAS PREPARACIONES CULINARIAS

NO SE DEBEN AÑADIR EDULCORANTES, MIEL NI AZÚCAR A LOS ALIMENTOS

ES MUY IMPORTANTE COMER EN FAMILIA, SIN PRISAS, CON TIEMPO Y SIN DISTRACCIONES COMO TELÉFONOS O TELEVISIÓN

ES RECOMENDABLE NO TRITURAR TODAS LAS COMIDAS, SINO ADAPTAR LAS TEXTURAS A CADA EDAD PERMITIENDO QUE LOS Y LAS MENORES EXPERIMENTEN CON LOS ALIMENTOS, SUS TEXTURAS, OLORES, SABORES Y COLORES



AL INTRODUCIR EL PESCADO EN LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE QUITAR BIEN LAS ESPINAS. Y, EVITAR PESCADOS GRANDES COMO EL EMPERADOR, TIBURÓN, PEZ ESPADA O ATÚN ROJO, QUE ACUMULAN MÁS METALES PESADOS COMO EL MERCURIO

LOS MARISCOS SON MUY ALERGÉNICOS, POR LO QUE HAY QUE TENER MUCHA PRECAUCIÓN, ESPECIALMENTE ANTES DEL AÑO



SIEMPRE QUE PUEDES APUESTA POR UNA COMPRA DE PRODUCTOS DE TEMPORADA, DE PROXIMIDAD Y ECOLÓGICOS SON MÁS SOSTENIBLES. PUEDES CONSULTAR LOS MERCADOS Y PRODUCTORES LOCALES EN TU ZONA AQUÍ:

sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/

