

La alimentación entre los 6 y los 11 años

Lo más importante a esta edad es lograr unos [buenos hábitos alimenticios](#). Esto determinará la conducta alimentaria que tendrá el resto de su vida. También condicionará la prevención de múltiples enfermedades cuando sean adultos.

¿Por qué es tan importante [el desayuno](#)?

Para comenzar bien el día se debe hacer un desayuno completo. Para esto hace falta tiempo. Tras un ayuno prolongado es importante aportar al cuerpo todo lo necesario. Es mejor no desayunar con prisas. Para que el desayuno sea completo debe incluir el 25% de las necesidades de la energía de todo el día. Así podrá responder a las tareas escolares de forma correcta.

¿Qué debe incluir el desayuno?

- Un [producto lácteo](#) porque le da el calcio que le hace falta para sus huesos.
- [Pan](#) o cereales para darle energía.
- [Fruta](#), que tiene [proteínas](#) vegetales, [fibra](#), vitaminas, minerales... necesarias para la multiplicación de las células en desarrollo.
- Materia grasa en pequeña cantidad (mantequilla, aceite de oliva...). Le aporta vitamina A y energía.

¿Es aconsejable hacer un [almuerzo a media mañana](#)?

Sí, [en los niños que no hacen un desayuno completo](#). También en los niños que llegan con demasiada hambre a la hora de la comida para evitar comer con ansiedad. En estos casos se puede tomar una pieza de fruta, un yogurt o un pequeño bocadillo. En el resto no hace falta.

¿Y para comer?

[La comida nos debe aportar](#) el 35% de las necesidades energéticas. Para conseguirlo se aconseja:

- De primer plato combinar a lo largo de la semana los siguientes alimentos: arroz, [legumbres](#), pasta, ensalada o verdura y patata.
- De segundo plato combinar carnes variadas, [pescados](#) y huevo en cantidad moderada. Es mejor [no abusar de las carnes](#). Es preferible el pescado. Estos platos se deben acompañar de [guarnición vegetal](#).
- De postre combinar fruta y yogures a lo largo de la semana. No abusar de productos lácteos tipo natillas, batidos, o petit suisse. Aportan un exceso de grasas.

¿Qué deben merendar?

Alternar lácteos, frutas naturales y bocadillos varios. No abusar de embutidos, patés y quesos grasos. La merienda no debe ser excesiva. Si no, no tendrán apetito a la hora de la cena. Nos debe aportar el 10-15% de las necesidades energéticas.

¿Para cenar que le doy?

Es el mejor momento para completar la comida del resto del día. Aporta el 25-30% de las necesidades energéticas. No cenar muy tarde, para no interferir en el sueño. Conviene cenar ligero: verduras, cremas o sopas caseras complementadas con pescado, carne o huevos según lo que haya comido a medio día. En general recuerde que es suficiente una ración al día de carne, pescado o huevo.

¿Por qué es malo picotear entre horas?

Casi siempre el picoteo es a base de alimentos ricos en grasa, azúcar y sal. Supone un aporte adicional de calorías sin aporte de nutrientes.

¿Tengo que obligar a comer a mi hijo?

Hay que ofrecer siempre una alimentación adecuada. Las cantidades de alimentos las determinará cada niño en función de sus necesidades actuales. [No se debe forzar](#). Así evitaremos problemas de obesidad en el futuro.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



La alimentación entre los 6 y los 11 años

Dra Raquel Arroyo Úbeda. Pediatra

www.familiasalud.es

Fecha de publicación: 6-06-2014

Última fecha de actualización: 14-11-2018

Autor/es:

- [Raquel Arroyo Ubeda](#). Pediatra. Centro de Salud "Alpes". Madrid

