

## DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN

Antes de empezar, [las manos te has de lavar](#) y al acabar, también [los dientes limpiar](#).

1. Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta **variada** que incluya [todos los grupos de alimentos](#). Si los niños empiezan [desde el principio](#) a **comer de todo**, se acostumbran para siempre.
2. La [dieta mediterránea](#) es muy sana. Consiste en comer muchos **vegetales** (frutas, verduras, hortalizas, [legumbres](#)), cereales ([pan](#), pasta, arroz) y más aves y **pescado** que [carne roja](#). Cocinar con **aceite de oliva** y [poca sal](#), mejor yodada.
3. Es bueno repartir lo que se come en **5 comidas**. Desayuno, comida y una cena ligera. Además a media mañana y merienda, es mejor una fruta fresca o un bocadillo que un [zumo envasado](#) o bollería industrial. [No hace falta "picar"](#) nada más.
4. Los niños aprenden a comer [imitando a los mayores](#). Mejor comer despacio, masticando bien, sentados a la mesa, disfrutando [en familia](#). **Sin tele**, porque el niño mal comedor se distrae y no come; y el que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma.
5. Siempre un buen [desayuno](#) antes de ir a clase: **lácteo**, **cereales** (pan) y **fruta** (una pieza entera o zumo natural o tomate!). Mejora el rendimiento físico e intelectual y evita la obesidad.
6. Todos los días [frutas, verduras y hortalizas](#). Se recomiendan 5 raciones al día. Dos o tres deben ser frutas **enteras y a mordiscos**. Es mejor postre que un lácteo. No más de un vaso de zumo natural, recién hecho, al día.
7. **El agua** es la única bebida necesaria y más sana que cualquier refresco, zumo o batido.
8. **Evite** la [comida precocinada](#) (con más grasas y sal) y los alimentos con **grasas** saturadas, trans o hidrogenadas y aceites de coco y [palma](#) ([lea las etiquetas](#)). Si toma **dulces y aperitivos salados** que sea con moderación. **Cocine** más veces a la plancha, en el horno, por cocción o al vapor y menos fritos, empanados y rebozados.
9. Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Tenga confianza: mejor [ofrecer, no obligar](#). Los niños comen [la cantidad que necesita su cuerpo](#), no la que nosotros queremos. La comida no es un castigo; ni tampoco debería ser un premio.
10. Conseguir una hora de [ejercicio](#) todos los días: correr en el patio, pasear, subir las escaleras, sacar al perro o

ir andando o [en bici](#) al colegio. Además, 5 veces a la semana al menos, un poco más de [deporte](#); más divertido en compañía.

### **[Decálogo de la Alimentación \(pdf descargable\)](#)**

Y puedes descargarte también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg de l'alimentació](#)
- Euskera: [Elikaduraren dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo da alimentación](#)

---

**Fecha de publicación:** 23-05-2013

**Autor/es:**

- [Carmen García Rebollar](#). Pediatra. Centro de Salud de Morzarzal. Morzarzal (Madrid)
- [M<sup>a</sup> Luisa Padilla Esteban](#). Pediatra. Centro de Salud "Orcasur". Madrid
- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Juan Rodríguez Delgado](#). Pediatra. Centro de Salud de Alpedrete. Alpedrete (Madrid)
- [Blanca Juanes de Toledo](#). Pediatra. Centro de Salud de Collado Villalba. Collado Villalba (Madrid)
- [Amparo de la Fuente García](#). Pediatra. Centro de Salud "San Andrés". Madrid

