

¿Qué alimentos deben comer los niños para estar saludables?

La Fundación Española del Aparato Digestivo recomienda que por la mañana los niños coman fruta, un bocadillo, o frutos secos para mantener la energía necesaria para el resto del día

27/11/2019 18:38 EUROPA PRESS/FOTO: PIXABAY

COMPARTIR



SÍGUENOS



La Fundación Española del Aparato Digestivo resalta que el primer paso para combatir la obesidad es mejorar los hábitos alimentarios e incrementar la actividad física.

a Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) recomienda que niñas, niños y adolescentes desayunen, merienden y tomen tres lácteos y piezas de fruta al día para que lleven **una alimentación saludable**.

Y es que, tal y como recordó la organización, la causa fundamental de la obesidad es un desequilibrio energético entre las **calorías** consumidas y gastadas, la cual se debe principalmente a la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa, entre otras razones.

En este sentido, la FEAD aseguró que el primer paso en el tratamiento de la **obesidad** es la mejoría en los hábitos alimentarios y el incremento de la actividad física para disminuir la masa grasa. Por ello, ha aconsejado que en el desayuno los menores tomen leche, pan o cereales y fruta porque les aportará la energía necesaria para jugar y estudiar.

Del mismo modo, es importante que a media mañana coman un **bocadillo, una pieza de fruta o frutos secos** porque les ayudará a mantener la energía necesaria para lo que queda del día; que a la hora de comer ingieran alimentos frescos de temporada y proximidad; y que merienden un yogur, queso tierno, fruta, cereales y frutos secos.

Asimismo, la asociación ha recordado que consumir tres lácteos al día es fundamental para que los huesos crezcan "sanos y fuertes", y que tomar **tres frutas al día** ayuda a mantener el peso saludable para correr y jugar a lo que cada niño quiera. Finalmente, ha aconsejado incluir el pan en las comidas y si es integral mejor, y comer o cenar en familia para compartir alimentos y relacionarse.