

# FOOD4KIDS GUÍA

Revisión 1, Julio 2018



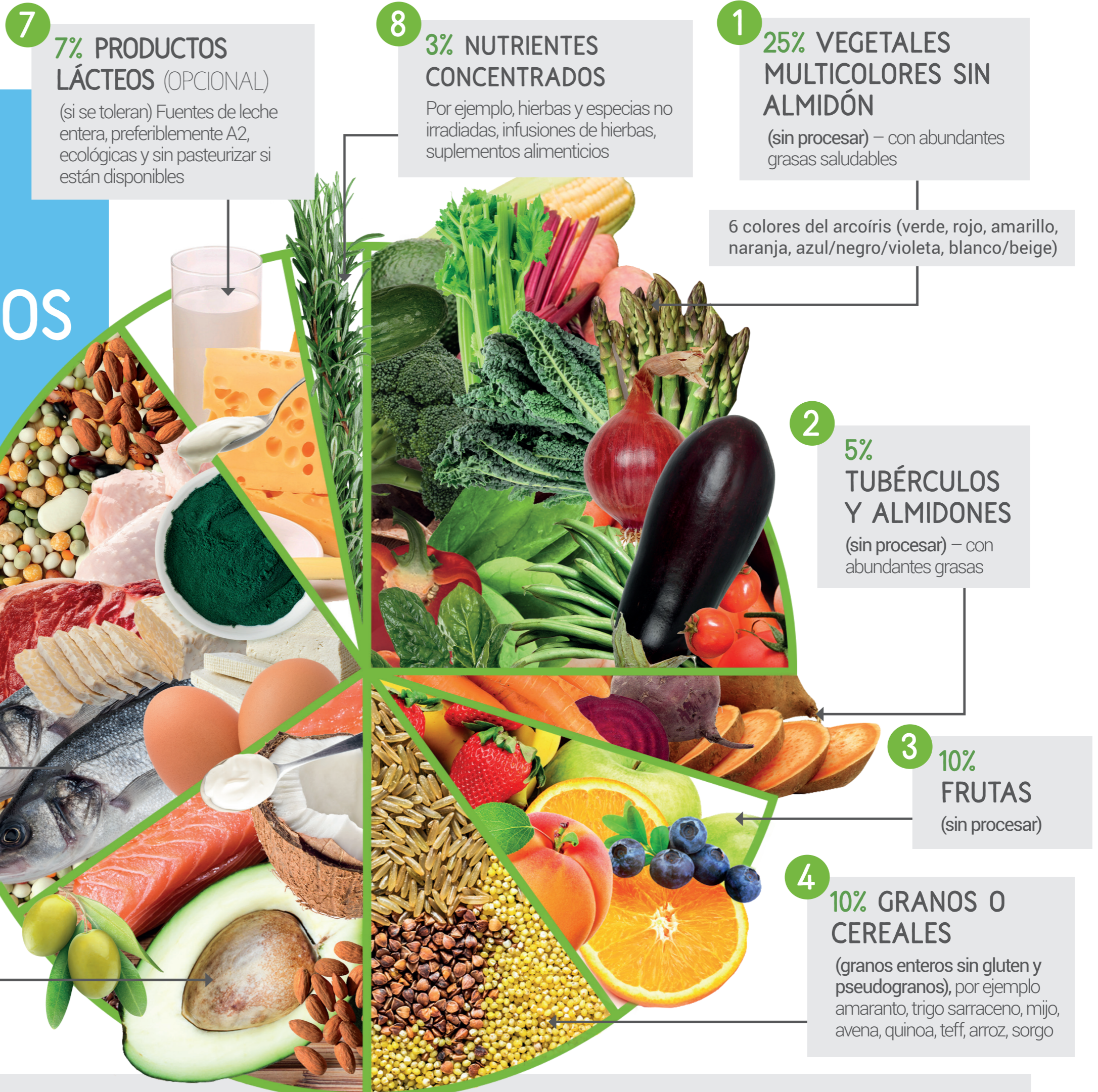
PARA NIÑOS ENTRE 1 Y 6 AÑOS

**Con predominio de plantas, diversa, baja en almidones, antiinflamatoria, con alta densidad de nutrientes: ¡las prioridades para una alimentación saludable!**

Se recomienda el consumo diario de una gama diversa, variada y equilibrada de alimentos frescos, sin procesar, con una proporción de macronutrientes por unidad de energía de aproximadamente 10%, 35% y 55% para proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables, respectivamente. Combinado con actividad física regular y un amplio descanso, es la base para un estilo de vida saludable.

## 8 GRUPOS ALIMENTICIOS CADA DÍA

Porcentajes en referencia a cantidades por peso (no por energía)



## 10 PUNTOS PRINCIPALES

- 1 La composición de macronutrientes por contribución de energía (Kj o kcal) debe ser de aproximadamente 10% de proteína (4 kcal / g) (fuentes vegetales y / o animales), 35% de carbohidratos complejos (4 kcal / g) y 55% de grasas saludables (9 kcal / g) por aporte energético diario
- 2 Consume muchos alimentos vegetales frescos, crudos o ligeramente cocidos (verduras y frutas, en una proporción aproximada de 4: 1) que incluyen los 6 colores del 'arcoíris' cada día (verde, rojo, amarillo, naranja, azul/negro/violeta, blanco/beige). Consume alimentos fermentados regularmente (por ejemplo, yogur, kéfir, kombucha)
- 3 Evita o minimiza los azúcares "libres" (añadidos). Evita las bebidas endulzadas con edulcorantes no nutritivos
- 4 Bebe agua, no bebidas refrescantes o zumos de fruta todo el tiempo, en especial entre las comidas
- 5 Incluye grasas saludables como el aceite de coco virgen, aceite de oliva virgen extra sin filtrar, aceite de cártamo, aceite de aguacate virgen y mantequilla o ghee (solo si no es intolerante a la lactosa) para cocinar. Se pueden agregar aceites de linaza, semillas de cáñamo y macadamia a otros alimentos
- 6 Minimiza el consumo de alimentos altamente procesados y azúcares. Evita darles alimentos dulces o dulces como golosinas. Mantén una exposición regular a todos los sentidos del sabor, incluyendo amargo (por ejemplo, achicoria, jengibre, brócoli, pomelo) y agrio (por ejemplo, vinagre de manzana, kombucha, limones, limas, ruibarbo)
- 7 Mantener una dieta sin gluten y sin trigo es ideal dada la naturaleza generalmente desconocida de las sensibilidades al gluten o al trigo
- 8 Investiga si hay intolerancia a los lácteos y evita los lácteos si hay alguna evidencia de intolerancia. Evita cualquier otro alimento que provoque sensibilidad, intolerancia o alergia
- 9 Evita los métodos de cocinado a alta temperatura (fritos, grill, barbacoa), a menos que sea muy rápido. Minimiza el daño por temperatura a las proteínas, grasas, vegetales, almidones y otros carbohidratos utilizando métodos de cocinado lentos
- 10 Come muchas hierbas frescas y especias no irradiadas, preferiblemente ecológicas