

## **Recomendaciones para complementar la alimentación de los niños y niñas en casa:**

*Es recomendable repartir la energía diaria (el total de las calorías que se toman al día) conforme a las siguientes proporciones*

**Desayuno:** *Admite una oferta muy variada de alimentos. Debe incluir:*

- *Un lácteo: leche, yogurt, queso fresco....*
- *Un alimento rico en hidratos de carbono: pan, cereales, tostadas, galletas...*
- *Una grasa de complemento: aceite de oliva, margarina...*
- *Fruta o zumo de fruta natural*

**Media mañana:** *Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno.*

- *Una pieza de fruta.*
- *Un yogurt.*
- *Un hidrato de carbono más un alimento proteico (Por ejemplo un bocadillo pequeño de queso.*

**Merienda:** *La merienda no debe ser excesiva, para que los niños y niñas tengan apetito a la hora de la cena. Se evitará que la merienda esté constituida por bollos, chucherías, etc.... Debe incluir:*

- *Un lácteo.*
- *Fruta natural.*
- *Un bocadillo pequeño (variados de un día a otro).*

**Cena:** *La cena se elegirá en función de los alimentos que el niño y la niña haya ingerido a lo largo del día. Por ello es muy importante que las familias estén informados de lo que su hijo/a come fuera de casa. La cena podría estar compuesta por:*

- *Un primer plato formado por verdura, puré o sopa.*

- *Un segundo plato formado por un alimento de tipo proteico (carne, pescado o huevo). La elección de uno u otro alimento dependerá de la compasión del primer plato y de lo que el niño/a haya ingerido en la comida. (Se procurará no repetir).*
- *Guarnición de ensalada o verdura*
- *Pan*
- *Fruta o lácteo.*