

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



en verano



En verano, debido a las altas temperaturas, perdemos mayor cantidad de líquidos corporales y es necesario reponerlos bebiendo más e incluyendo en la dieta alimentos ricos en agua. De esta manera, evitaremos los golpes de calor tan frecuentes en esta época del año.

Los niños son, si cabe, más susceptibles a estas deshidrataciones por lo que será importante vigilar que ingieran la cantidad de líquido suficiente, sobre todo, cuando estén al aire libre, jugando o realizando alguna actividad física.

Las necesidades de agua diarias irán variando en función de la edad y el crecimiento del niño. Así, desde el año hasta los 10 años conviene beber un litro y medio diario de agua. Teniendo en cuenta que las necesidades puedan verse aumentadas al realizar actividades físicas y al aire libre, sobre todo, en verano.

Es la época perfecta para fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas en los más pequeños, ya que son fuente importante de vitaminas y minerales, y cobran especial importancia en el crecimiento de los pequeños. Además, son ricas en fibra y bajas en calorías, ayudándonos a prevenir el estreñimiento y la obesidad. Será importante que haya en casa muchas y variadas opciones. Por eso, habrá que hacer una buena compra. Llena tu nevera de color, así le darás la posibilidad de elegir lo que más le guste y te asegurarás de estar proporcionándole todo tipo de nutrientes esenciales.

Deja que tu hijo te acompañe al supermercado. La zona de frutas y verduras puede ser muy llamativa para él debido al colorido. Enséñale a identificar cada una con su nombre y explícale la importancia que tienen para hacerse mayor.

Puede ser un gran momento para involucrar a los peques en la preparación de meriendas y postres sencillos. Se lo pasarán en grande y se trata de una de las mejores maneras para aprender la importancia que tiene la alimentación en su desarrollo. Anímale a entrar en la cocina y que te ayude a preparar postres y meriendas ricas, vistosas, refrescantes y muy saludables. ¡Todo en uno!

Ofrécele presentaciones diferentes y atractivas:



Brochetas de frutas. Excelente opción para que ellos mismos se las preparen con las frutas que más le gusten. Cuantos más colores mejor.



Macedonia de frutas variadas. Añádeles zumo de naranja o de limón naturales.



Batidos naturales. A base de leche y fruta a los que se les puede añadir alguna galleta o miel para completar la merienda. Si les pones hielo picado tendrás un magnífico postre natural, hidratante y muy saludable.



Helados y sorbetes. Hechos en casa a base de ricos combinados de frutas, agua, leche o yogures. Bate la mezcla, ponlos en un molde con alguna forma divertida y al congelador.

El verano es una gran época para introducir ensaladas variadas. Dales mucho colorido, aprovecha la grañidísima variedad que nos ofrecen las verduras y hortalizas de la temporada veraniega.

Serán muy buenas opciones también los gazpachos, salmorejos y cremas frías tipo vichysoisse etc. Las legumbres, la pasta, el arroz o las patatas, también son para el verano, siendo excelentes opciones para completar las ensaladas.

Disfrutad del verano y de las merecidas vacaciones pero sin olvidaros de los buenos hábitos de alimentación e hidratación en esta época del año.

FRUTA Y VERDURA, ¡MÁS QUE NUNCA EN VERANO!

1

Comer de todo y en su justa medida, pero especialmente vegetales y frutas es la clave para disfrutar de una alimentación saludable.

2

Organiza bien tu alimentación también en verano. Realiza 5 comidas al día. Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

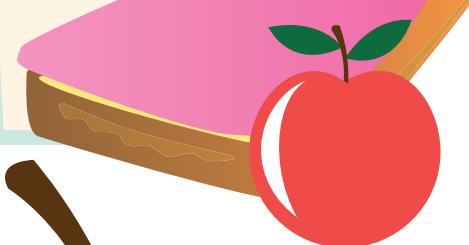
4

Tened en casa fruta y verdura variada, de todos los colores y listas para tomar.

Comienza el día realizando un desayuno completo: lácteos, cereales y fruta. No te lo saltes.

¡Te dará energía toda la mañana!

3



5

Id a la compra con papá y mamá y después en casa ayudadles a preparar las frutas y verduras que hayáis comprado.

Te gustan los batidos y zumos de fruta? Añade frutas a la leche, yogur o agua.

¿Cuál es tu preferido?

7

Más de la mitad de tu cuerpo es agua. En verano es todavía más importante beber agua y es la mejor manera de refrescarse.



8

Las frutas y verduras del verano son la mejor golosina para comer entre horas, elige la que más te guste y... ¡Disfrútala!

10

Recuerda que las frutas y la verduras son fundamentales en tu alimentación.

¡No te olvides de ellas en verano!