

· ¿QUÉ ES SALUDABLE Y QUÉ NO? ·

Lo primero y fundamental es hacer una buena elección de alimentos, así que vamos a repasar los distintos grupos para hacernos una idea de cuáles son buenas elecciones y cuales no lo son.

LÁCTEOS

SÍ Yogur natural **sin azúcar**, leche entera, requesón, queso de calidad (mahonés, manchego, fresco...), kéfir sin azúcar, cuajada.



NO Yogur sabor azucarado, flanes, natillas, petit suisses u otros postres lácteos, batidos de cacao o vainilla u otro sabor, lácteos especiales para niños tipo “mi primer Danone”, quesos de mala calidad (tranchetes, quesitos, quesos fundidos, la mayoría de quesos de untar)

BEBIDAS, QUESOS Y YOGURES VEGETALES

SÍ Que sean **sin azúcares añadidos**, no es mala idea escoger las opciones enriquecidas en calcio. Las opciones más proteicas son las de soja. **Quesos vegetales hechos con frutos secos** como ingrediente principal.



NO Con azúcares añadidos, tipo batidos de cacao u otros, yogures vegetales azucarados, natillas, postres de avena, etc. Evitar las bebidas de arroz en niños muy pequeños por su contenido en arsénico. Quesos vegetales que no sean de frutos secos.

- OTRAS BEBIDAS O COSAS PARA AÑADIR A LA BEBIDA -

SÍ Cacao puro, batidos hechos con la **fruta entera** (no licuados), agua, infusiones **sin teína y sin azucarar** (salvo las de anís), bebidas de cereales sin azúcar tipo Eko, café descafeinado.



NO Colacao, Nesquik o similar, batidos lácteos chocolate u otros sabores, zumos, refrescos, bebidas vegetales de chocolate, vainilla u otros sabores, infusiones de anís, bebidas alcohólicas.

· ¿QUÉ ES SALUDABLE Y QUÉ NO? ·

CEREALES Y DERIVADOS

SÍ Pan **integral**, copos de avena, copos de maíz sin azucarar o copos de otro cereal, gofio, arroz integral, cereales inflados sin azúcar, tortillas de maíz o trigo (las de trigo mejor integrales), pan de pita integral, picos o galletas de Inca integrales (galletas de aceite).



NO

Galletas, bollos (bollicao, phoskito...), magdalenas, pan de leche, cualquier cereal azucarado (Frosties, Smacks, Chocokrispies...), pan blanco, papillas infantiles azucaradas, repostería casera, bollería (cruasán, ensaimadas, palmeras...)

ALIMENTOS PROTEICOS

SÍ Además de los lácteos comentados también son buenas opciones huevos, salmón, boquerones, atún u otro pescado, frutos secos, legumbres, tofu, hummus, tempeh, crema de cacahuete, Quorn (pieces) o Heura. Si se consumen cárnicos que sean **naturales** (pechuga de pollo cortada, lomo de cerdo a la plancha, carne asada)

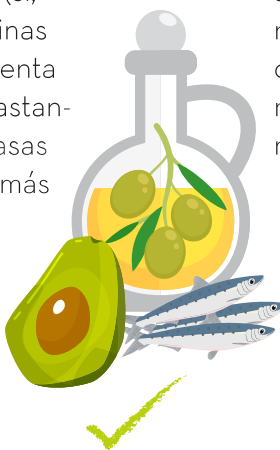


NO

Embutidos y carnes procesadas tipo salchicha/hamburguesa/nugget, los lácteos reseñados más arriba como mala opción, patés, foiegras y similares. Tampoco hamburguesas o salchichas vegetales (salvo que sean caseras), ni embutidos vegetales.

ALIMENTOS RICOS EN GRASA

SÍ Frutos secos y semillas, aceite de oliva (virgen extra en crudo), aguacate, pescados azules pequeños (si se puede tomar una lata de sardinas para desayunar), coco (ten en cuenta que comer coco en España es bastante poco sostenible y tenemos grasas de alta calidad que lo hacen además innecesario), mantequilla, tahina, mantequillas de frutos secos **sin azúcar**, crema de cacahuete.



NO

Embutidos y fiambres, margarinas ricas en grasas hidrogenadas, aceites refinados de semillas, nocilla o nutella, cualquier crema de untar en pan que no sea las reseñadas en el apartado anterior.

· ¿QUÉ ES SALUDABLE Y QUÉ NO? ·

OTROS

SÍ Tomate o cualquier otra **hortaliza o verdura, cualquier fruta entera.**



NO Otros productos muy procesados, snacks, patatillas, precocinados, etc. Cualquier producto especialmente diseñado “para niños” por ser siempre opciones muy azucaradas y poco saludables (mi primera galleta, leche de crecimiento, cereales para niños...)