

Vuelta a los buenos hábitos de alimentación

Tras el verano, es habitual que los hábitos alimentarios se relajen. Para ayudar a nuestros peques a retomar la rutina y cuidar su salud desde el inicio del curso, os animamos a seguir estas claves sencillas:

1. Vuelta a la rutina con alimentos frescos

Después de un verano con helados, comidas rápidas y horarios flexibles, retomemos **horarios regulares** y una alimentación basada en **frutas, verduras, legumbres y cereales integrales**.

2. Hidratación con agua

En lugar de zumos industriales o refrescos, el **agua** debe seguir siendo la bebida principal durante y entre comidas. Si cuesta, podéis aromatizarla con rodajitas de frutas.

3. Menos azúcar, más energía natural

Reducid el consumo de productos ultraprocesados (galletas, bollería, cereales azucarados), ya que afectan al apetito, al sueño y al comportamiento. Apostad por meriendas sencillas como **fruta fresca, pan con aceite o yogur natural sin azúcar**.

4. Comer juntos y sin pantallas

El entorno de la comida también educa: sentarse juntos a la mesa, conversar, y evitar distracciones ayuda a los niños a **reconocer el hambre y la saciedad**.

5. Cada niño necesita su tiempo

No os preocupéis si comen poco los primeros días: están adaptándose al cambio de ritmo. Con cariño, paciencia y buenos alimentos, su apetito se regula solo.



¡Una buena alimentación es la mejor compañera de juego, aprendizaje y bienestar!

Gracias por cuidar con nosotros de su crecimiento saludable

Comparte tus dudas con nuestros dietistas: madrid@ausolan.com	PRIMEROS PLATOS	GUARNICIÓN	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA SI COMES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasta, arroz, patata o legumbre 2. Verduras 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura 2. Patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carne 2. Pescado 3. Huevo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lácteo 2. Fruta
SUGERENCIAS PARA LA CENA PUEDES CENAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas 2. Arroz, pasta, patata 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdura o patata. 2. Verdura 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pescado o huevo 2. Carne o huevo 3. Carne o pescado 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fruta 2. Lácteo o fruta