

OCTUBRE
2025

“Un puñado de salud: frutos secos en la dieta infantil”

FUNDACIÓN MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES

www.escuelasmontemadrid.es

Los frutos secos son un alimento excelente en cualquier etapa de la vida, pero en la infancia requieren precauciones. La clave está en evitar los riesgos de atragantamiento **adaptando la textura a la edad y consultando con el pediatra si hay antecedentes de alergia.**

Así, poco a poco, los niños podrán beneficiarse de todas las ventajas de este pequeño gran tesoro nutricional.

Beneficios

- Protegen el corazón.
- Aportan energía.
- Favorecen el desarrollo cerebral y óseo.

Qué aportan

- Grasas buenas
- Proteínas
- Vitaminas y minerales

Cuándo y cómo ofrecerlos a los niños

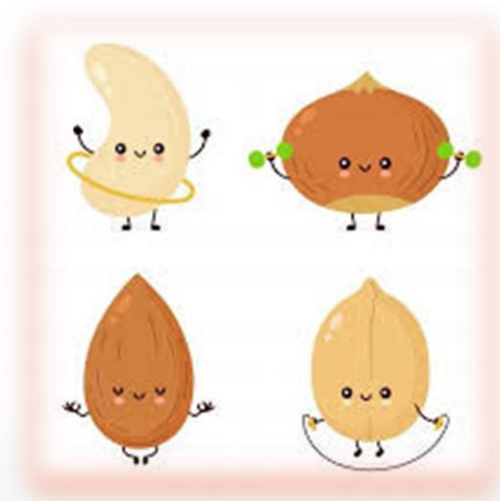
Los pediatras recomiendan introducir frutos secos temprano (a partir de los 12 meses), en **forma segura**, para aprovechar sus beneficios y disminuir el riesgo de alergias.

El gran límite está en **la textura**: nada de frutos secos enteros hasta que el niño sea mayor ($\geq 5-6$ años).

* A partir de los 12 meses.- **Convertirlos en texturas seguras**; Triturados, bien molidos evitando el granillo o crema 100 % (sin azúcar ni sal), se pueden mezclar con alimentos como purés.

* De 1 a 5 años.- Molidos o en crema, yogurt con polvo de frutos secos, o si se ofrece en crema podemos untarlos en pan blandito o incluso algún bizcocho con nuez molida.

* A partir de 5 años.- Ya se pueden ofrecer enteros, si mastican bien, **pero siempre con supervisión del adulto**



Comparte tus dudas con nuestros dietistas:
madrid@ausolan.com

PRIMEROS PLATOS

GUARNICIÓN

SEGUNDOS PLATOS

POSTRES

ALIMENTOS CONSUMIDORES EN LA COMIDA
SI COMES

1. Pasta, arroz, patata o legumbre
2. Verduras

1. Verdura
2. Patata

1. Carne
2. Pescado
3. Huevo

1. Lácteo
2. Fruta

SUGERENCIAS PARA LA CENA
PUEDES CENAR

1. Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
2. Arroz, pasta, patata

1. Verdura o patata.
2. Verdura

1. Pescado o huevo
2. Carne o huevo
3. Carne o pescado

1. Fruta
2. Lácteo o fruta