

FEBRERO 2026

“Actitud ante la alimentación. Educar, no solo comer”

En los primeros años de vida, la alimentación es mucho más que ingerir alimentos: es una experiencia de **aprendizaje y bienestar emocional**.

El modo en que se ofrece la comida influye directamente en cómo los niños y niñas se relacionan con los alimentos, con su propio cuerpo y con los adultos que les acompañan. Un ambiente tranquilo, con rutinas claras y sin prisas ni presiones, favorece que puedan escuchar sus señales de hambre y saciedad y se acerquen a la comida con curiosidad y confianza.

El papel del adulto es ofrecer alimentos adecuados a la edad, establecer horarios y crear un clima sereno en la mesa. Respetar que el niño o la niña decida si come y cuánto come fomenta la autonomía y la autorregulación del apetito, reduciendo conflictos y tensiones.

El lenguaje, la actitud y el ejemplo de las personas adultas son claves: acompañar desde la calma y el respeto ayuda a construir una relación positiva con la alimentación que les acompañará toda la vida.

Desde **Escuelas Infantiles Montemadrid** trabajamos para que el momento de la comida sea **un espacio educativo y de cuidado emocional**, donde se respete el ritmo individual de cada niño/a y se favorezca una relación sana con la alimentación.

La colaboración entre familia y escuela es fundamental para ofrecer mensajes coherentes y un acompañamiento seguro, contribuyendo así a su desarrollo integral y a la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.

**FUNDACIÓN MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES**
www.escuelasmontemadrid.es

Ausolan.



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