



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

DEBEMOS COMER FRUTA



CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS COMAN FRUTA?

Tanto los niños como los adultos deben ingerir al menos 5 raciones diarias de frutas y verduras como opción aconsejada y recomendada a la hora de seguir una alimentación saludable y equilibrada, ya que ayudan a mejorar y mantener un buen estado de salud.

Las frutas son alimentos naturales que aportan interesantísimos beneficios y propiedades, con una grandísima diversidad de nutrientes esenciales y muy ricas en fibra y agua.



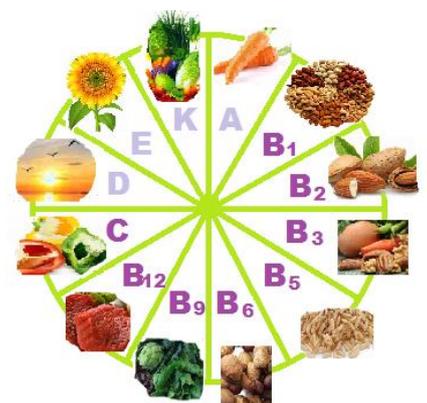
RIQUEZA NUTRICIONAL

Como ya hemos comentado anteriormente, las frutas destacan desde un primer momento, por ser unos alimentos muy ricos en distintos nutrientes esenciales, tales como:

Vitaminas: La mayoría de las frutas aportan una buena cantidad de vitaminas. Éstas son un nutriente indispensable para nuestro organismo y para la salud, ya que cumplen determinadas funciones en función del tipo de vitamina que sea.

La vitamina C y la vitamina E, son antioxidantes y ayudan a reforzar nuestro sistema inmunológico y la vitamina A es esencial para la vista.

Minerales: Al igual que las vitaminas, son nutrientes indispensables y fundamentales para el organismo; en las frutas podemos encontrar gran diversidad de ellos, como por ejemplo hierro, potasio, magnesio, zinc....





COLEGIO HISPANO INGLÉS

Fibra: La gran mayoría de las frutas son ricas o muy ricas en fibra soluble, que es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro tránsito intestinal y nos ayuda a prevenir el estreñimiento.

Agua: Las frutas también destacan por su increíble riqueza en agua. Por ello, son tan depurativas y diuréticas, ayudando en el proceso natural de nuestro organismo de eliminar las toxinas que no necesitamos y que se han ido acumulando.

Antioxidantes naturales: Las frutas aportan no sólo vitaminas antioxidantes a nuestro cuerpo, también determinadas sustancias y compuestos con cualidades antioxidantes, que entre otros aspectos ayudan a reducir las consecuencias tan negativas que los radicales libres causan a la salud.

BENEFICIOSAS PARA EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Las frutas al ser ricas en nutrientes se convierten en alimentos ideales para nuestro sistema cardiovascular.

Las frutas más apropiadas para mantener el colesterol y los triglicéridos son: la manzana, las uvas y los cítricos (como la naranja, los limones y el kiwi), el aguacate y el coco.

Las frutas que reducen la presión arterial son el plátano y el limón, además de determinadas partes de otras frutas, como son, el agua de coco y las semillas de sandía.

Al ser alimentos con bajo valor calórico, no aportan nada de grasa, por lo que son ideales en dietas de sobrepeso, ya que tienden a saciar el apetito sin nada de grasa. Las frutas recomendadas para perder peso son la manzana, la pera, la papaya, el guayabo, la fresa y el kiwi.



Asesoramiento nutricional

Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



TOP 10 DE ALIMENTOS RICOS EN AGUA





CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A CONSUMIR FRUTA EN CASA

- La disponibilidad y el **acceso fácil a frutas y verduras en casa** es importante para incentivar el consumo tanto entre los pequeños como entre los adultos.
- Tener en cuenta que los niveles de consumo de fruta y verdura en los niños dependen del consumo de sus padres. **Dar siempre buen ejemplo** y animarles a que coman frutas y verduras.
- Las comidas compartidas con los familiares también aumentan el consumo de frutas y verduras en los niños. **Compartir mesa con los hijos** siempre que sea posible.
- Pelar y cortar las frutas y verduras, si tu hijo es pequeño, y **enseñar a preparar sus raciones** para después comérselas a medida que vaya creciendo.
- Explicar los beneficios e **inculcar valores de salud** relacionados con las frutas y verduras.
- Involucrar a todos los miembros de la familia en los distintos aspectos relacionados con la alimentación: **la compra, la decisión del menú cada día y las tareas en la cocina.**



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- Programa Perseo
- Estrategia NAOS
- www.natursan.net
- <http://institutoaguaysalud.es/infancia>