

		Día 1 General	Día 2 General	Día 3 General	Día 4 General
DESAYUNO		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→  <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→pan, cereales, galletas, bollería casera...</li> <li>+</li> <li>FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</li> </ul>			
ALMUERZO		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→  <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→pan, galletas...</li> </ul>			
COMIDAS	1º	SOPA	VERDURA CON PATATA	LEGUMBRE con verduras	VERDURA CON PATATA
	2º	PESCADO AZUL Con Guarnición	CARNE Con Guarnición	PESCADO BLANCO Con Guarnición	CARNE Con Guarnición
	Postre	Elegir entre (alternar a lo largo de la semana y con los postres de las cenas) : <ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> <li>LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO</li> </ul>			
	Pan	EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)			

MERIENDA		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→ <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada... o FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→pan, galletas...</li> </ul>			
CENAS	1º	VERDURA CON PATATA	VERDURA CON PATATA	VERDURA CON PATATA	SOPA
	2º	TORTILLA Con Guarnición	PATATAS Con Guarnición	TORTILLA Con Guarnición	PESCADO BLANCO Con Guarnición
	Postre	Elegir entre (alternar a lo largo de la semana) : <ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> </ul> LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO			
	Pan	EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)			
RECENA		LÁCTEO (preferentemente un vaso de leche, para ayudar al sueño)			

		Día 1 Entreno	Día 2 Entreno
<b>DESAYUNO</b>		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→  <ul style="list-style-type: none"> <li>• LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>• CEREAL→pan, cereales, galletas, bollería casera...</li> <li>+</li> <li>• FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>• Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</li> </ul>	
<b>ALMUERZO</b>		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→  <ul style="list-style-type: none"> <li>• LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>• FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>• CEREAL→pan, galletas...</li> </ul>	
<b>COMIDAS</b>	1º	<b>ARROZ</b> CON VERDURAS	<b>VERDURA CON PATATA</b>
	2º	<b>PESCADO BLANCO</b> Con Guarnición (preferencia de verdura)	<b>MASAS O PATATA</b> Con Guarnición
	Postre	Elegir entre (alternar a lo largo de la semana y con los postres de las cenas) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> </ul> LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO	
	Pan	<b>EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)</b>	

<b>MERIENDA</b>		INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→ <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada... o FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> </ul> + <ul style="list-style-type: none"> <li>CEREAL→pan, galletas... + Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso... (IMPORTANCIA DE LA COMBINACIÓN DE ESTOS GRUPOS DENTRO DE LA MERIENDA)</li> </ul> + <p>HIDRATACIÓN ANTES, MIENTRAS Y DESPUÉS DEL EJERCICIO (Preferencia de agua)</p>	
<b>CENAS</b>	1º	VERDURA CON PATATA	VERDURA CON PATATA
	2º	CARNE Con Guarnición ( preferencia de pasta, arroz, legumbre)	TORTILLA Con Guarnición( preferencia de patata)
	Postre	Elegir entre (alternar a lo largo de la semana y con los postres de las cenas) : <ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> <li>LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO</li> </ul>	
	Pan	EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)	
<b>RECENA</b>		LÁCTEO (preferentemente un vaso de leche, para ayudar al sueño)	

		Día competición
DESAYUNO		<p>INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→pan, cereales, galletas, bollería casera...</li> <li>+</li> <li>FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> </ul> <p>Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</p>
ALMUERZO		<p>INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada...</li> <li>+</li> <li>FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→pan, galletas... + Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</li> </ul> <p>(IMPORTANCIA DE LA COMBINACIÓN DE ESTOS GRUPOS DENTRO DEL ALMUERZO)</p> <p>+</p> <p>HIDRATACIÓN ANTES, MIENTRAS Y DESPUÉS DEL EJERCICIO (Preferencia de agua)</p>
COMIDAS	1º	<p>PASTA</p> <p>Con verduras</p>
	2º	<p>CARNE</p> <p>Con Guarnición</p> <p>( preferencia de pasta, arroz, legumbre)</p>
	Postre	<p>Elegir entre (alternar a lo largo de la semana y con los postres de las cenas) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> </ul> <p>LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO</p>
	Pan	<p>EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)</p>

# DIETA NIÑ@S 4 - 5 AÑOS - DANZAS Y MULTIACTIVIDAD

Blanca García Barrios Dietista-Nutricionista. Colegiada nº NA 00204

<b>MERIENDA</b>		<p>INCLUIR UN ALIMENTO DE CADA GRUPO INDICADO (ALTERNANDO A LO LARGO DE LA SEMANA LOS ALIMENTOS ELEGIDOS)→</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>LÁCTEO → Yogures, leche, queso, cuajada... o FRUTA → Fruta entera, zumo natural, tomate...</li> <li>+</li> <li>Otros→ aceite de oliva, embutido o fiambre magro, queso...</li> <li>+</li> <li>CEREAL→ pan, galletas...</li> </ul>
<b>CENAS</b>	1º	VERDURA CON PATATA
	2º	<p>PESCADO AZUL</p> <p>Con guarnición</p>
	Postre	<p>Elegir entre (alternar a lo largo de la semana y con los postres de las cenas) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FRUTA FRESCA O ZUMO NATURAL</li> </ul> <p>LÁCTEO: YOGUR O VASO DE LECHE O QUESO NO GRASO</p>
	Pan	<b>EJ. BISCOTES, PAN DE BAGUETINA, PAN DE BARRA... (preferencia por los alimentos integrales)</b>
<b>RECENA</b>		<b>LÁCTEO (preferentemente un vaso de leche, para ayudar al sueño)</b>

### RECOMENDACIONES 4 -5 AÑOS

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a "comer de todo".
- Atender las necesidades de energía, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de proteínas de muy buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un desayuno completo.
- Evitar el abuso de dulces, "chucherías" y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.
- Incentivar la actividad física del niño
- Quítate la sed con agua
- Come "de cuchara": los hidratos de carbono son la base
- Toma frutas y verduras, "cinco al día"
- Elige alimentos con fibra
- Aumentar el consumo de pescado
- Reduce los alimentos grasos
- Mantén el peso adecuado de tu hijo. La familia tiene que supervisar la dieta de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo. Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.
- No llevar al niño a establecimientos de "fast food", hay que enseñarle a comer, y con ello, a que la comida no es un premio.

### RECOMENDACIONES MEZCLA

Entre estas edades no es necesario un gran cambio de alimentación o hidratación durante el ejercicio físico, ya que los niños/as están en todo momento haciéndolo, pero aun así diremos unas pequeñas recomendaciones muy importantes.

- El niño/a debe estar hidratado en todo momento, y beber agua durante todo el día pero con especial hincapié a la hora de la actividad física.
- Es importante cubrir las necesidades de hidrato de carbono y proteína un día de deporte, con ello es importante seguir la ficha descrita para que no haya ningún déficit de macronutrientes.
- Además el niño/a necesita todas las vitaminas y minerales, a base de la fruta y la verdura diaria aportaremos la mayoría de ellos.
- El niño/a debe de dormir bien y las horas adecuadas

