

Y mañana, ‘La alimentación en embarazadas’

Recomendaciones básicas

Todo en su justa medida

1 Consumir todos los días frutas y verduras variadas por su aporte en fibra, minerales y vitaminas.

2 Incrementar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (arroz, pastas, patatas, legumbres...) que aportan energía, vitaminas, minerales y fibra.

3 Aumentar la ingesta de pescados tanto azules como blancos y moderar el de carnes y huevos.

4 Utilizar aceite de oliva, frente a otros aceites y grasas vegetales o animales.

5 Moderar la adicción a la sal en la preparación de los alimentos.

6 No abusar del azúcar y otros dulces. Siempre es más recomendable el consumo de frutas y postres lácteos.

7 Evitar el exceso de salsas y frituras, ya que los alimentos poco elaborados pierden menos elementos nutritivos.

8 Hacer del agua la bebida habitual.

9 Ingerir lácteos y derivados por su aporte en calcio, minerales y vitaminas.

El futuro nutricional

El 20% de los niños granadinos almuerza en el colegio. La comida del mediodía, además, es la más importante y debe cubrir el 30% de la energía necesaria para afrontar la tarde. Sin embargo, y pese a que los centros «ofrecen un menú aceptable, los escolares no suelen comer todo lo que deben». Según López, «es necesario incentivar la educación nutricional, y más a estas edades porque de ella dependen los hábitos alimentarios del futuro».

¿La recomiendas?

Sí

No

Los comentarios de los usuarios no se corresponden necesariamente con la opinión de 20 minutos. No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes. Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema. Por favor, [avísanos](#) si ves alguno.

ENVIAR COMENTARIOS

Nombre (obligatorio)

Correo electrónico (obligatorio)

Página web (opcional)

☐ Mostrar mi información personal

Comentario

Código de verificación

(Este código previene los envíos automáticos)
Introduce el texto que se muestra en la imagen



Enviar

Condiciones de uso y protección de datos

[Portada/Noticias](#) [Última hora](#) [Internacional](#) [España](#) [Dinero](#) [Deportes](#) [Gente](#) [Fotogalerías](#) [Tecnología/Internet](#) [Alicante](#) [Barcelona](#)
[Granada](#) [Madrid](#) [Málaga](#) [Murcia](#) [Sevilla](#) [Valencia](#) [Zaragoza](#) [La revista](#) [Cine/Cartelera](#) [Cartas de lectores](#) [Columnistas](#) [Premios 20Blogs](#)
[Encuestas](#) [Archivo](#) [Edición Impresa](#) [Callejero](#) [El tiempo](#) [Páginas Blancas](#) [Sindicación](#)

Condiciones de copia y distribución | Quiénes somos | Publicidad | Aviso Legal | Contacto | Titulares RSS



Multiprensa y Mas, S.L.



Este periódico se publica bajo [licencia Creative Commons](#)