

CAMBIO DE RUTINA

El fin de semana es especial para los niños en muchos aspectos: tienen más tiempo libre, pueden disfrutar del día con los padres, cambian los horarios... Varían las rutinas y se les permite hacer algún extra.

Sin embargo, es importante que en las comidas se siga una pauta que, aunque permita estas pequeñas novedades, conserve una correcta proporción de nutrientes para una dieta equilibrada.

¡Comer fuera de casa puede ser sano y divertido!



LOS RESTAURANTES

Comer en restaurantes puede ser igual de equilibrado que comer en casa, pero hay que estar atentos. Los niños tienden a escoger los platos que más les gustan, que no siempre son los que más les convienen.

Algunos consejos:

- Aprovechar para escoger platos nuevos con sabores distintos, preferiblemente aquellos donde las verduras y legumbres sean el ingrediente principal. ¡Puede ser divertido probar cosas nuevas!
- Vigilar con los aceites y los fritos. Optar por los segundos platos cocinados al horno o a la plancha, menos grasos y de mejor digestión.
- Los postres es un buen momento para escoger combinados de frutas o platos que incorporen la fruta de algún modo original. ¡Así la fruta se convierte en algo divertido!

VAMOS DE PICNIC

Una buena alternativa al restaurante, cuando pasamos el día fuera, es traer la comida preparada de casa. La opción más fácil es el bocadillo, pero hay muchas otras más completas que, con poco tiempo de más, nos aportan muchísimos más nutrientes:

- Crepes de jamón dulce, queso y espinacas
- Pastel de carne
- Tomates rellenos de ensaladilla rusa
- Pinchitos de escalibada y pavo
- Ensalada de patatas, pimiento y atún
- Ensalada de legumbres
- Canapés de ensalada y salmón ahumado
- Y de postre macedonia o un bizcocho casero

COMER EN CASA

Aprovechar que tenemos más tiempo para cocinar algo más laborioso con ingredientes frescos y de temporada, tratando de ser originales para aportar algo nuevo a las comidas de siempre. Si hacemos participar al niño en la elaboración de los platos, a la hora de comer será mucho más receptivo incluso con los platos que menos le gustan.