

## Cómo mantener los hábitos alimenticios de los niños en verano

- **Garantizar una dieta variada y equilibrada también en verano es imprescindible para la buena salud física y mental de los niños**
- **Mantener horarios de comida estables, realizar varias ingestas al día, incluir frutas y verduras y optar por alternativas saludables a helados y refrescos, son algunos de los consejos.**

**Madrid, 3 de agosto de 2022.** La llegada del verano y de las vacaciones es motivo de alegría para la mayoría, pero especialmente para los niños. El cierre del curso escolar deja paso a largas jornadas de juegos y diversión y a unas nuevas rutinas que no siempre son beneficiosas para los más pequeños.

Aunque en esta época es importante que los niños disfruten de una manera distinta, con horarios más laxos y mayor libertad para disfrutar de actividades diferentes a las que realizan a lo largo del año, es importante mantener ciertos hábitos para velar por su salud y bienestar.

En este sentido, una de las rutinas que se debe mantener durante el verano es la alimenticia. Asegurar una dieta variada y equilibrada también en esta época estival es imprescindible tanto a nivel físico como mental.

“El verano puede ser un periodo complicado para muchos padres a la hora de mantener el equilibrio entre otorgar mayor flexibilidad a sus hijos y mantener un cierto control sobre sus hábitos. El mayor número de comidas fuera de casa, los horarios que normalmente se retrasan o el aumento de la ingesta de alimentos poco saludables son los principales problemas con los que es necesario lidiar”, asegura Sara Rueda, nutricionista de BlueU de Sanitas.

Ante esta situación, los expertos de Sanitas ofrecen una serie de pautas para mantener los buenos hábitos alimenticios de los niños en verano sin renunciar al disfrute:

- **Flexibilidad controlada en los horarios de comidas**

Realizar las comidas a una hora distinta cada día es perjudicial para cualquier persona y más aún para los niños. Los horarios cambiantes producen alteraciones en el organismo y pueden llevar a una mala alimentación por exceso o defecto de ingestas. Lo ideal es mantener, en la medida de lo posible, los mismos horarios que en invierno, aunque puede existir cierta flexibilidad, de más o menos una hora. Así, por ejemplo, si el desayuno en invierno se realiza a las 8:00h, en verano podría ser a las 9:00h o 9:30h.

- **Varias comidas al día**

El requerimiento energético de los niños en verano aumenta ya que su actividad física es mayor. Por ello, es recomendable la ingesta de 3 comidas principales y 2 extra que, ayuden a mantener estables los niveles de energía a lo largo del día, al mismo tiempo

que garantizan una correcta ingesta de nutrientes y evitan los antojos de alimentos dulces. La fruta y las verduras, los lácteos, los cereales integrales y las proteínas en forma de pescado, huevo, legumbre o carne magra no deben faltar nunca en el menú infantil.

- **Un extra de hidratación**

El aumento de la temperatura en verano y el mayor tiempo de exposición al sol obliga a aumentar la hidratación en los niños para evitar posibles golpes de calor. Aunque la mejor forma de hidratación es el agua, la fruta en la temporada de verano, como la sandía o el melón, es una gran aliada para completar esa dosis extra de hidratación y suele ser del agrado de los niños por su sabor dulce.

Además, aunque lo ideal es tomar la fruta entera, en ocasiones se puede ofrecer en forma de licuados, helados caseros o granizados, pues es una manera de que los pequeños lo perciban como un postre o merienda especial y se muestren más proclives a sustituir los codiciados helados comerciales por esta opción mucho más saludable.

- **Evitar los excesos**

Es una máxima que se debe seguir todo el año y, por ello, también en verano. Aunque no es aconsejable prohibir la ingesta de determinados productos como los helados o los refrescos, su consumo debería reducirse a ocasiones muy puntuales. En su lugar, se puede optar por elaborar versiones más saludables como polos o helados cremosos con fruta fresca y leche, yogur o bebidas vegetales, más nutritivos y con menor cantidad de azúcar o aguas saborizadas con fruta.

## Sobre Sanitas

Sanitas es especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios para cada etapa de la vida a través de un modelo integral de salud que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Cuenta con más de 11.250 empleados, posee un cuadro médico compuesto por más de 49.000 especialistas y 4.000 centros médicos concertados, además de una provisión propia formada por 4 hospitales, 20 centros médicos multiespecialidad, 16 centros de bienestar, 200 clínicas dentales, 43 residencias de mayores, 17 de ellas con servicio de centro de día y 6 centros de día independientes.

Sanitas forma parte de Bupa, compañía internacional líder en salud, que cuenta con más de 38 millones de pacientes en todo el mundo. Emplea a más de 85.000 personas, principalmente en el Reino Unido, Australia, España, Chile, Polonia, Nueva Zelanda, la RAE de Hong Kong, Turquía, Brasil, México, Estados Unidos, Oriente Medio e Irlanda. También cuenta con empresas asociadas en Arabia Saudita e India.

### Para más información:

#### Sanitas

Nerea González  
Tel.: 91 585 58 84 / 654 277 308  
Ana Bernardo  
Tel.: 91 324 59 73 / 680 887 624  
[dir.comunicacion@sanitas.es](mailto:dir.comunicacion@sanitas.es)  
[www.corporativo.sanitas.es](http://www.corporativo.sanitas.es)  
[www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

#### Trescom

Ainhoa de la Hera / Mónica Escobar  
[Ainhoa.delahera@trescom.es](mailto:Ainhoa.delahera@trescom.es)  
[Monica.escobar@trescom.es](mailto:Monica.escobar@trescom.es)  
Tel: 646 80 54 35 / 662 01 89 25