

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN EL HOSPITAL INFANTIL

En el Hospital General Universitario **Gregorio Marañón** cuidamos la alimentación de los niños como parte fundamental de su salud.

UNA BUENA NUTRICIÓN favorece:

- El crecimiento y desarrollo
- La recuperación durante la enfermedad
- El fortalecimiento del sistema inmunitario
- El bienestar y la energía diaria

¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN EN NUESTRO HOSPITAL?

Ofrecemos una dieta equilibrada, adaptada a la edad, necesidades médicas y situación clínica de cada niño, basada en:

- ✓  Alimentos frescos y de calidad: frutas y verduras
- ✓  Proteínas saludables (carne, pescado, legumbres, huevos)
- ✓  Cereales preferentemente integrales
- ✓  Grasas saludables (como el aceite de oliva)
- ✓  Lácteos fermentados y lácteos (yogur, kéfir, queso fresco, leche, etc.)

✓ Menús variados, seguros y sabrosos, preparados por profesionales especializados en nutrición infantil.

¿QUÉ ALIMENTOS EVITAMOS?

Para proteger la salud y el desarrollo de los niños, limitamos o evitamos:

- ✗  Alimentos ultraprocesados
- ✗  Bebidas azucaradas 
- ✗  Exceso de azúcares añadidos
- ✗  Grasas poco saludables (trans o saturadas en exceso)
- ✗  Snacks y bollería industrial
- ✗  Sal en exceso

⚠ Estos productos pueden afectar negativamente al crecimiento, al sistema inmune y al bienestar general.

ALIMENTACIÓN TAMBIÉN DURANTE LA ENFERMEDAD

Sabemos que cuando un niño está enfermo, su alimentación puede requerir ajustes especiales. Por eso:



Adaptamos los menús según su patología



Respetamos su apetito y tolerancia



Priorizamos alimentos fáciles de digerir



Garantizamos el aporte de nutrientes necesarios para su recuperación

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

Eviten traer alimentos no recomendados.

Consulten siempre con el equipo sanitario antes de ofrecer comida externa.

Refuercen hábitos saludables también en casa.

NUESTRO COMPROMISO ♥

Desde el equipo de Pediatría y Nutrición trabajamos para que cada niño reciba una alimentación segura, saludable y adaptada a sus necesidades.

Porque comer bien también es parte del tratamiento. ♥



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón