Anae Miel: Beneficios de la miel para los niños

La miel es uno de los alimentos que más beneficios brinda al organismo, por eso es conveniente incluirla en la alimentación de los niños

¿Por qué se debe incluir miel para la dieta de los niños?

La miel es uno de los alimentos que más beneficios brinda al organismo, por eso es conveniente incluirla en la alimentación de los niños. Por el aumento de la obesidad infantil, los padres están cada vez más preocupados por la alimentación de sus hijos. ¿Qué están haciendo mal? La miel es un alimento más natural, es una joya natural que los niños no pueden dejar de consumir.

Beneficios que aporta la miel a los niños

Es uno de los alimentos más completos y que más aporta a la salud de los niños. Es un producto con un alto contenido en vitamina y minerales. Que ayuda al crecimiento de los niños y además aporta la energía que los niños necesitan para afrontar las jornadas escolares.

Igualmente, la miel protege el sistema circulatorio, regula el sistema nervioso y favorece la recuperación física y mental después de cualquier actividad.

Vitaminas y minerales: La miel tiene bastantes minerales que son extremadamente útiles para los niños. Se puede utilizar en varias recetas o también se puede dar a los niños directamente.

Protege el hígado: La miel tiene propiedades que ayudan al hígado a controlar el nivel de azúcar en la sangre.

Ayuda a tratar el asma: La miel es de gran ayuda cuando los niños sufren de asma, especialmente cuando tienen un ataque asmático durante la noche. La miel tiene la propiedad de suprimir la congestión y proporciona una manera de respirar más fácilmente.

Útil durante la inflamación crónica: La miel tiene la capacidad de curar la inflamación también. De hecho, se ha utilizado como antiinflamatorio durante muchos años.

¿Cuándo es preferible incluir miel en la alimentación de los más pequeños?

Se aconseja no incluir este alimento antes del primer año de vida del bebé. A partir de ese tiempo, el niño puede obtener todos los beneficios de este alimento.

La mejor forma de que los niños consuman miel en su dieta diaria, es incluirla en su desayuno. Un niño que tome diariamente un desayuno completo y saludable será un niño lleno de energía y salud.

Una cucharada de miel en un vaso de leche o una tostada de pan con miel, no debería faltar en el desayuno de los niños. La merienda es otro momento oportuno para incluir la miel, con una tostada de queso fresco o queso de untar con miel.

No obstante, no dejes de consultar con el pediatra o médico del niño/a cuándo es un buen momento para incluir la miel en la alimentación de los hijos.

En Anae Miel se lleva a cabo la producción, envasado y distribución de productos apícolas: miel, polen, propóleo, jalea real, cosmética, orujos, dulces, entre otros, desde 1979. De sus productos destacan la naturalidad y la gran calidad, además de la pasión con la que están fabricados.

Datos de contacto:

Nerea Rodríguez
699355225

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Nutrición Infantil Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>