

## **Kaiku Sin Lactosa aconseja comer como un niño de tres años**

**La alimentación de un infante se convierte en prioridad dentro de cualquier familia, ¿por qué no aplicar los mismos cuidados en la rutina diaria? Esta nueva forma de llevar una alimentación equilibrada se centra no solo en qué alimentos comer, sino también en el cómo: guiarse por la intuición y, sobre todo, centrándose en los sabores y texturas. Los expertos de Kaiku Sin Lactosa, la gama más amplia de lácteos sin lactosa del mercado, comparten las claves para cuidarse más y mejor**

### Ingredientes sencillos

Cuanto menos ingredientes tenga un alimento, mejor. Fomentar los productos alimenticios frescos o cuyo proceso de elaboración contenga la menor cantidad de aditivos posibles en uno de los pasos para una alimentación cuidada. Alimentos simples como la leche, los cereales integrales o proteínas básicas como los huevos. La idea es seleccionar alimentos sencillos y básicos y evitar aquellos que estén excesivamente procesados.

### Comer de forma intuitiva

Sin remordimientos y pensando en el alimento: su sabor y textura. Uno de los hándicaps de un adulto a la hora de disfrutar de una comida son sus preocupaciones (acudir al gimnasio tras terminar el plato; comer lo justo para no superar las calorías diarias, etc.), esto impide que el momento de comer sea placentero. El cuerpo y en concreto el cerebro, avisarán del momento en el que se deba parar de comer. Es cuestión de acabar con los remordimientos y ser más intuitivos con lo que dice el cuerpo.

### Optar por el souping y el juicing

Sopas, cremas y batidos se convierten en la forma más sencilla de incorporar alimentos poco apetecibles como las verduras, y convertirlos en un plato sabroso y además ligero para un niño de 3 años. En el caso de un adulto, nada como pasarse a la tendencia del souping: convertir en cremas ligeras o sopas cremosas alimentos que lleven más tiempo de preparado o que tengan poco sabor. Crear la crema perfecta es sencillo: optar por lácteos ligeros sin lactosa y aromatizarla con especias o hierbas aromáticas frescas.

### El azúcar, en la fruta

El chocolate, la bollería o los dulces deben ser desterrados como alimentos dulces, sobre todo aquellos que están procesados. Endulzar con miel o emplear fruta es una buena alternativa a la hora de optar por un bocado dulce sin consecuencias negativas. Engañar al paladar camuflando el azúcar por especias como la canela, es otro truco para evitar los dulces procesados.

### Rutina de comidas

Inculcar una rutina es otro de los puntos claves durante el crecimiento de un infante, práctica que es importante aplicar en el día a día de un adulto. Un menú equilibrado de platos elaborados en casa o tentempiés cómodos de tomar como Kaiku Sin Lactosa MIX, un yogur con muesli y fruta incorporados,

evitarán saltarse comidas, empacharse con menús copiosos o el clásico “Hoy como en el bar”. El tupper, igual que la fiambra de un niño, se hace esencial.

Los lácteos, son básicos

La leche de vaca es el alimento por excelencia de un niño pequeño. A partir de los tres años, además, se pueden optar por versiones más ligeras como la leche sin lactosa, y muy completas, como las enriquecidas con vitaminas, calcio y hierro. En un adulto, las proteínas procedentes de los quesos, los derivados lácteos o los huevos, ayudan a mantener una musculatura sana y unos huesos fuertes.

**Datos de contacto:**

Comunicación Kaiku Sin Lactosa

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>