

Buenos hábitos de alimentación en niños



Evita distractores

Esto ayuda a concientizar sobre el acto de comer y favorece la atención del momento. Apaga el televisor y aleja los celulares.



Los niños también toman decisiones

Permite que ellos decidan ¿cuánto? comer y los padres el ¿qué?.



Verduras y frutas a lo largo del día

Incluye una buena porción de verduras y/o frutas en Desayuno, Comida y Cena.



¡Desayuno todos los días!

Es básico para iniciar bien el día y favorece el crecimiento de los pequeños.



Ofrece 2 refrigerios diarios

Los cereales de grano entero, barras con semillas, fruta de temporada y yogurt son buenas opciones; ¡Motívalos a probar!



Agua simple es indispensable

Ten a la mano agua simple potable para que sea siempre la primera opción de hidratación.



Con castigos no se aprende

Evita obligar a comer o castigar con los alimentos, esto disminuye la aceptación permanente y aumenta la percepción negativa.



La clave es variar

Recuerda que la variedad de los diferentes grupos de alimentos es clave para disfrutar y comer con gusto.

