

10 consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia.



- ☕ Comer es divertido, que disfruten de ese momento.
- ☕ La variedad es la base de una buena alimentación.
- ☕ Las frutas o las verduras, deben estar presentes en todas las comidas.
- ☕ Reduce el consumo de carne (sobre todo magra) y de sal.
- ☕ El agua también forma parte de su alimentación.
- ☕ Aumenta en consumo de pescado, tanto blanco como azul.
- ☕ No usar la comida como castigo o como premio.
- ☕ Realizar entre 5 y 6 comidas al día, evitando el picoteo.
- ☕ Reduce o elimina los alimentos preparados o precocinados.
- ☕ Involucra a tus hijos en la compra y en la cocina.



SUPERPADRES.COM

Imágenes
Educativas