

PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

CONSUME ALIMENTOS DE ORIGEN NATURAL



COME FRUTAS Y VERDURAS



ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.



¿POR QUE ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN SANA EN LOS NIÑOS ?

Les ayuda a crear desde pequeños hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse equilibrada, adecuada y saludablemente previniendo enfermedades que pueden desencadenarse por hábitos de alimentación inapropiados.

ALIMENTACIÓN SANA



HIDRATA TU CUERPO



MANTÉN UNA BUENA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS



DARLES ALIMENTOS COMO LECHE, YOGUR Y QUESO, APORTAN PROTEÍNAS DE ALTO VALOR Y SON FUENTE PRINCIPAL DE CALCIO Y VITAMINAS A Y D.



EVITAR PROCESADOS, AZÚCAR, SAL Y ALCOHOL



FACILITE QUE EL NIÑO ELIJA REFRIGERIOS SALUDABLES



DULCES Y GRASAS: DAN ENERGÍA Y SON AGRADABLES POR SU SABOR, PERO NO OFRECEN SUSTANCIAS NUTRITIVAS INDISPENSABLES. SE CONSIDERAN ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL, NO DIARIO.

