



Decálogo para la mejora de la nutrición de los más pequeños y las más pequeñas

- 1 No abusar de cremas y purés, es importante que los niños y niñas aprendan a masticar.** Conseguirán así un buen desarrollo dental y una buena salud digestiva.
- 2 Vigilar la cantidad de las raciones.** Hay que adaptarlas a la altura, al peso, al sexo y a la actividad física diaria que hacen vuestros hijos y vuestras hijas.
- 3 Evitar el exceso de sal.** Recordad comer con moderación los alimentos ricos en sodio (embutidos, conservas...) para prevenir la hipertensión y la obesidad.
- 4 Es importante hacer cinco comidas al día.** Os será más fácil llevar a cabo una alimentación equilibrada.
- 5 Implicar al niño o la niña en tareas relacionadas con las comidas.** Como poner la mesa, hacer la compra o cocinar todos juntos. Son buenos momentos para introducir las propiedades de los alimentos, así como su origen.
- 6 Los postres son muy importantes.** Es un buen momento para introducir la fruta, ocasionalmente también podéis optar por los lácteos como el queso fresco o el yogur natural.
- 7 El agua es la mejor opción.** Es preferible que los refrescos, bebidas gaseosas o zumos envasados se tomen de forma ocasional.
- 8 Aperitivos o picoteo saludables.** Como trozos de fruta, un puñado de frutos secos, palitos de verduras, tomates cherry...
- 9 En la variedad está el gusto...¡y la salud!** Mezclad verduras de diferentes colores, probad de incorporar el arroz y los cereales en todas sus variedades e introducid de vez en cuando frutas poco habituales.
- 10 Educamos con el ejemplo.** Para que vuestro hijo o vuestra hija adquiera unos buenos hábitos, intentad probar nuevos alimentos, comer pescado con regularidad y almorzar antes de salir de casa.