

Decálogo de

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es esencial para mantener buena salud en general, fortalecer el sistema de defensas y alcanzar un desarrollo y crecimiento óptimo.



- 1** El mejor alimento al inicio de la vida es la leche materna, de forma exclusiva los primeros 6 meses de edad y complementada hasta los 2 años de vida o más, con alimentos saludables.

- 2** Establecer un menú saludable periódicamente. Evitar la compra de alimentos no saludables pobres en calorías y nutrientes, y altos en azúcar, sodio y grasas.



- 3** El agua es esencial para la vida y la mejor opción para mantenerse hidratado. Evitar el consumo de jugos, gaseosas y todo tipo de bebidas dulces.

- 4** Consumir diariamente frutas y verduras, y en lo posible de diferentes variedades y colores, ya que son esenciales para fortalecer el sistema de defensas.



- 5** Elegir siempre alimentos muy nutritivos y saludables como carnes bajas en grasa, pescados, huevos y lácteos, al igual que granos y frutos secos.

- 6** Favorecer, en lo posible, el consumo de pan y cereales integrales.



- 7** Preferir el consumo de alimentos en preparaciones cocidas, asadas, hervidas y a la parrilla. Evitar el consumo de productos fritos empaquetados.

- 8** Involucrar a los niños y las niñas en la preparación de los alimentos y cocinar en familia. Enseñarles de forma divertida cómo se puede preparar un plato saludable.



- 9** Establecer rutinas y horarios de alimentación para evitar comidas frecuentes, de bajo valor nutricional, que interfieran con las comidas principales.

- 10** Comer siempre en el comedor, no viendo televisión, ni en la habitación o haciendo otras actividades.

