

Hábitos de comida Saludables

Los hábitos de alimentación comienzan en la infancia y duran hasta la adultez.



Servir una variedad de comidas saludables en cantidades apropiadas para la edad.



Deje a su niño verlo a usted comer comidas saludables.



Proveer tres comidas y 2 o 3 bocadillos cada día en un horario regular.



Apague la TV y otras distracciones así su hijo se puede concentrar en la comida.



Haga de la hora de la comida un tiempo en familia. Gástese un tiempo hablando con sus hijos.

