

Haga que la alimentación de su hijo o hija sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencias e incluso colores (entre mas colorido sea el plato, mas nutritivo es), as acostumar a su paladar a comer alimentos de todos los grupos como lo indica el plato saludable de la familia colombiana.



A medida que van creciendo, los niños y niñas van marcando sus gustos sobre los alimentos, es importante orientarlos, pues en esta edad, suelen elegir solo los alimentos que les gustan.



Evite el consumo frecuente de golosinas, papas fritas de bolsa, productos de pastelería, refrescos y similares, que no aportan nutrientes y le quitan apetito en la hora de la comida. Cuando realice compras de la semana, concert con sus hijos y limite la cantidad de estos alimentos que se van a comprar.



Los productos de paquete, gaseosas y jugos artificiales de caja o bolsa, tienen altas cantidades de azúcar, sal y grasas que son malos para el buen funcionamiento del corazón. No deben ser consumidos ni en el hogar, ni en el colegio, así que deben ser consumidos en la menor cantidad posible. Prefiere comidas naturales, fresca y propia de la región.

