



NUEVE CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

- 1-** El mejor alimento para un bebé recién nacido es la leche materna. Los especialistas la recomiendan como alimento exclusivo durante los primeros meses de vida, y sugieren continuar amamantando a los niños hasta los 2 años.
- 2-** A partir de los 6 meses, es necesario empezar a complementar la leche materna incorporando, de a poco, los alimentos de los distintos grupos de las guías alimentarias.
- 3-** Es importante tomarse el tiempo para alimentarlos y ofrecerles variedad para que vayan conociendo y adaptándose a las diferentes texturas y sabores.
- 4-** A partir del año de vida los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.
- 5-** Para evitar enfermedades, es importante cuidar la higiene todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.
- 6-** Los hábitos familiares se forman desde los primeros años de vida.
- 7-** Cuando los niños se enferman, es recomendable ofrecerles comidas sencillas y livianas.
- 8-** Es importante controlar el crecimiento y el desarrollo de los chicos cada 6 meses. Para ello, debemos realizar la consulta al pediatra, que nos indicará si estamos avanzando en el camino correcto en la salud y nutrición.
- 9-** Es igual de importantes demostrarles amor y ternura, de modo que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.