



# Decálogo de una alimentación saludable

- 1 Brinda al niño alimentos variados y nutritivos.
- 2 Evita el consumo de grasas saturadas.
- 3 Busca un equilibrio en la distribución de alimentos durante el día.
- 4 Ofrece alimentos de todos los grupos en cada comida.
- 5 Presenta los platillos de forma atractiva y apetecible.



- 6 Haz participe al niño en las compras y elaboración de las comidas.
- 7 Platiquen sobre algunas frutas, verduras y cómo ayudan a nuestro cuerpo.
- 8 Disfruten de los momentos en familia durante la hora de la comida.
- 9 Procura respetar los horarios de alimentación y cuida sus colaciones.
- 10 Promueve hábitos y alimentos saludables que se lleven a cabo en casa y en el Centro de Atención Infantil.