

Con toda la familia en casa, no olvides que la alimentación es muy importante para mantenerse saludables y para que los niños se desarrollen de la mejor manera.

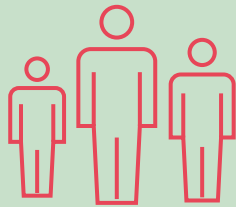
¿QUÉ HAY QUE COMER?

Bebés de 0 a 6 meses



La lactancia materna exclusiva es lo mejor que puedes hacer para alimentarlos, protegerlos y ayudarlos a crecer.

El resto de la familia



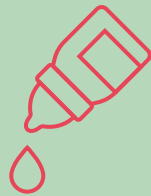
Consuman todos los días frutas y verduras frescas, huevo, carne, pescado, pollo, arroz, frijol, cereales y mucha agua natural.

Traten de evitar la comida frita o congelada.

AL COMPRAR LOS ALIMENTOS



Que una sola persona vaya por la despensa.



Desinfecta todos los artículos en cuanto llegues a casa incluyendo frutas, verduras, enlatados, envases de plástico, entre otros.

VAMOS A COCINAR

- Antes de empezar, lava tus manos por encima de las muñecas con agua y con jabón durante 20 segundos.
- Lava bien los utensilios, platos, cubiertos y las áreas de la casa donde comen.
- Pueden poner música mientras cocinan para hacer el tiempo más ameno.
- Que tus niños hagan de comer contigo. Vean la hora de la comida como un momento para convivir en familia.
- Si tienes acceso a refrigeración, guarda ahí los alimentos preparados. Si no, cocina los alimentos al día.



SANOS Y CONTENTOS

¡A COMER!



Que el desayuno, comida y cena sean más o menos a la misma hora todos los días. Sé flexible, pero procura mantener el orden.



Pueden cortar la fruta en forma de estrellas o corazones para hacerlas más divertidas para los niños.



No compartan cubiertos ni alimentos de boca a boca.