SOCIEDAD ANTICANCEROSA DE VENEZUELA
J-00056059-5

El cáncer es curable si se diagnostica a tiempo

La Loncherа de Mi Hijo

Menú

NOVIEMBRE 2021

Alimentación Saludable.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Recuerda preparar una dieta balanceada a los bebés y niños. 01	Los bebés y niños consumen mucha energía y necesitan un buen equilibrio entre nutrientes y proteínas. 02	Una dieta variada compuesta por los cinco grupos alimenticios asegurará un crecimiento saludable de los niños. 03	Pan, arroz, papas y pasta, son alimentos que contienen almidón y son grandes fuentes de energía. 04	Los alimentos que aportan energía deben conformar la parte principal de cada comida. 05	Las frutas y verduras, contienen vitaminas, minerales y fibra. 06	De a sus bebés y niños fruta en el desayuno, y verduras y frutas en las otras dos comidas. 07
Los bebés y niños, al igual que los adultos, deben comer cinco o más porciones al día de frutas. 08	La carne, el pescado, los huevos, los frijoles, son fuentes de proteínas que necesita nuestro cuerpo a diario. 09	Los frutos secos, las lentejas, aportan hierro y zinc. 10	Sirva pescado graso una o dos veces por semana a toda su familia. 11	La leche, el queso y el yogurt, deben consumirse en promedio, tres porciones al día de este grupo de alimentos. 12	Evitar los alimentos con alto contenido de grasa y de azúcar. 13	En las dos comidas principales, siempre sirva postres, pero naturales, sin azúcar ni aditivos. 14
Evite comidas que tengan alto contenido de grasa y sal. 15	Los alimentos precocidos se deben consumir con moderación. 16	No dé a su bebé o niño alimentos de dieta o para adelgazar. 17	Los alimentos bajos en calorías no son adecuados para bebés y niños, porque ellos necesitan calorías adicionales para desarrollar su crecimiento. 18	La comida sana y saludable para toda la familia es la mejor opción. 19	La comida preparada con amor en casa es más nutritiva y económica. 20	.Para introducir nuevos sabores a los niños, la clave es que la comida sea interesante y variada. 21
Incorpore nuevos alimentos a la comida de su hijo en pequeñas porciones. 22	De a probar a los niños pequeños bocados, en lugar de un plato completo al iniciarlo con un nuevo alimento. 23	Una buena nutrición es una parte importante del estilo de vida saludable de su hijo. 24	Todos los niños deberían comer los mismos alimentos que el resto de la familia. 25	La función de los padres es ofrecer alimentos con valor nutricional en un entorno sereno y en horario habitual. 26	Intente en cada comida ofrecer una variedad de alimentos saludables. 27	Sirva porciones adecuadas, y no espere que su niño siempre se coma todo lo que le sirva. 28
Los niños deben aprender a conocer cuando se sienten llenos y decirlo. 29	Trate que su hijo no consuma alimentos entre comidas. 30	DIA 4 LUNA NUEVA ★	DIA 11 4º CRECIENTE ★	DIA 19 LUNA LLENA ★	DIA 27 4º MENGUANTE ★	★

Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org