

# NUTRICION EN NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS.



1



## concepto:

la dieta adecuada permite mantener la salud y permitir las enfermedades crónicas la alimentación tiene que ser variadaa daptada al gusto del niño.

2

emplear alimentos locales y de temporada para una mejor nutricion del infante



3



## consumir:

deben consumir frutas y verduras la fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados que son bebidas azucaradas.

se le puede ir integrando ala mesa familiar aunque al principio necesitara mucha atencion.



los niños imitan todo lo que ven por lo que los padres y los famiiares tienen una gran responsabilidad con respectos a su comportamiento.

