

# Alimentarse con amor = Alimentación saludable

La alimentación saludable es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños y niñas. En la etapa inicial, se construyen no solo los gustos alimentarios, sino también los hábitos y actitudes frente a la comida que acompañarán a los niños durante toda su vida.

## 🍏 ¿Por qué es importante una buena alimentación en los primeros años?

- Favorece el crecimiento y el desarrollo adecuado.
- Mejora la concentración, el ánimo y la energía para aprender y jugar.
- Contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Ayuda a establecer una relación positiva con la comida, libre de presiones o castigos.

## 🥗 ¿Qué significa comer saludablemente?

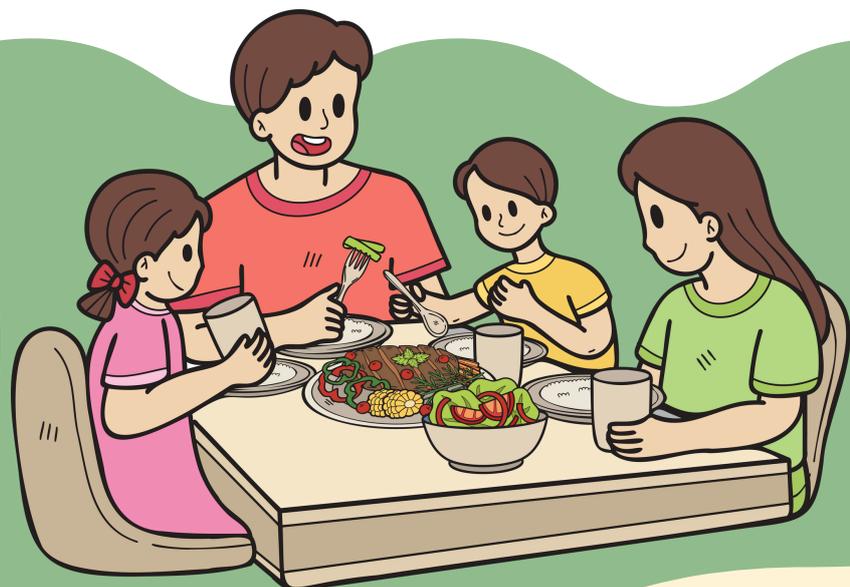
Una alimentación saludable no se trata solo de "comer frutas y verduras", sino de:

- Mantener horarios estables para las comidas.
- Incluir variedad de alimentos naturales y evitar el exceso de ultraprocesados.
- Respetar el apetito del niño y evitar forzarlo a comer.
- Hacer de la hora de comer un momento tranquilo y agradable en familia.

## 👨👩👧 El rol de la familia: acompañar con amor y ejemplo

En casa, los adultos son los principales modelos de conducta. Cuando los niños ven que sus padres o cuidadores comen de forma balanceada y disfrutan de los alimentos saludables, están más motivados a imitarlos.

Además, involucrarlos en la preparación de algunos alimentos (lavar frutas, mezclar, servir) fortalece su autonomía y curiosidad por probar nuevos sabores.





# Alimentarse con amor - Alimentación saludable

## Recomendaciones

- Evitemos usar la comida como premio o castigo.
- No obliguemos a comer todo lo que hay en el plato: es mejor aprender a escuchar las señales del cuerpo.
- Validemos las emociones que pueden aparecer al probar nuevos alimentos o al rechazar alguno.
- Fomentemos un diálogo positivo en la mesa, sin pantallas ni distracciones.



**Establezcamos rutinas claras y predecibles para las comidas.** Los niños pequeños se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Tener horarios fijos para el desayuno, almuerzo, lonchera y cena les ayuda a regular su apetito y a desarrollar hábitos saludables con mayor facilidad.

## Pequeños pasos, grandes cambios...



Cultivar hábitos alimenticios saludables en la infancia es una inversión en el bienestar futuro. Desde el colegio, acompañamos este proceso a través de actividades que promueven el conocimiento del cuerpo, el respeto por la diversidad de alimentos y el desarrollo de la autonomía.