

CÁPSULAS

Nutrición y Vida Saludable

ALIMENTACIÓN SENCILLA,
ASEQUIBLE Y SALUDABLE

COGNITA



I. SIGUE CONSUMIENDO FRUTA Y VERDURA



Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder tomarse fresca, también puede congelarse.

2. UTILIZA ALIMENTOS DESHIDRATADOS O EN CONSERVA



El pescado azul en conserva, como las sardinas, el jurel, la caballa y el salmón, son ricos en proteínas, ácidos grasos omega 3.

3. MANTÉN RESERVAS DE APERITIVOS SALUDABLES



Los niños suelen necesitar 1 o 2 snacks a lo largo del día para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables.

4. LIMITA LOS ALIMENTOS MUY PROCESADOS



Aunque no siempre será posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados.

5. COCINAR Y COMER ES DIVERTIDO PARA LA RUTINA FAMILIAR



Cocinar y comer todos juntos es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse.

CONOCE MÁS DE LOS
CONSEJOS DE LA UNICEF SOBRE
ALIMENTACIÓN SENCILLA Y
SALUDABLE [AQUÍ](#)

