

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Porciones adecuadas para una alimentación sana de niños entre 1 a 10 años

Comparte esto
X



Porciones adecuadas para una alimentación sana de niños entre 1 a 10 años

Una alimentación sana es aquella que le permite al niño crecer, desarrollarse y realizar sus actividades óptimamente. Durante esta etapa debemos proporcionarle una alimentación variada y balanceada ya que el crecimiento es un proceso de formación y desarrollo, por lo que el niño necesita de todos los nutrientes que ofrecen los diferentes grupos de alimentos en las cantidades adecuadas.

<https://www.momandme.nestle.com/porciones-ade cuadas-para-una-alimentacio...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Porciones adecuadas para una alimentación sana de niños entre 1 a 10 años

Una alimentación sana es aquella que le permite al niño crecer, desarrollarse y realizar sus actividades óptimamente. Durante esta etapa debemos proporcionarle una alimentación variada y balanceada ya que el crecimiento es un proceso de formación y desarrollo, por lo que el niño necesita de todos los nutrientes que ofrecen los diferentes grupos de alimentos en las cantidades adecuadas.

Miércoles, Junio 9th, 2021

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Es recomendable que el niño tenga de 5 a 6 comidas al día distribuidas en 3 comidas principales y 2 o 3 meriendas. Sobre todo es bueno enseñarles a mantener las comidas en horarios fijos y en familia, esto ayudará a formar hábitos de alimentación disciplinados.

Es probable que tengas dificultades a la hora de incentivar al niño para que coma, pues se sienten más atraídos por descubrir el mundo, y la alimentación para ellos es cosa secundaria. Debido a esto es muy importante que promuevas la alimentación en un ambiente de paz, paciencia, cariño y creatividad. Una manera de darte cuenta si tu niño está comiendo lo necesario, es al momento de acudir a sus controles de crecimiento.

Si el niño presenta un peso y estatura normales, y continúa creciendo adecuadamente, puede deberse a que en efecto, está consumiendo una alimentación variada. Recuerda, no se debe obligar al niño a comer cantidades que no pueda tolerar ni sugestionarlo por medio de premios o castigos.

Es importante que la alimentación de los niños en crecimiento se acompañe de mucha agua, actividad física y mucho afecto para un desarrollo integral.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/porciones-adequadas-para-una-alimentacion-sana-de-ninos-entre-1-10-anos>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/porciones-adequadas-para-una-alimentacion-sana-de-ninos-entre-1-10-anos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/porciones-adequadas-para-una-alimentacion-sana-de-ninos-entre-1-10-anos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/porciones_adequadas

adequadas para una alimentación sana de niños entre 1 a 10 años

[3]

<https://twitter.com/share?text=Porciones%20adequadas%20para%20una%20alimentaci%C3%B3n%20sana%20de%20ni%C3%B1os%20entre%201%20a%2010%20a%C3%B1os>

adequadas-para-una-alimentacion-sana-de-ninos-entre-1-10-anos

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/porciones-adequadas-para-una-alimentacion-sana-de-ninos-entre-1-10-anos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/104139>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>