

Los hábitos alimenticios saludables se adquieren en la primera etapa de vida

Los hábitos alimenticios saludables se adquieren en la primera etapa de vida. Al cumplir los dos años de edad, los patrones de dieta de los niños se establecen y permanecen relativamente constantes a lo largo de sus primeros años. Los niños que prefieren la variedad en sus opciones de alimentos podrán conservar esta preferencia a lo largo de su niñez, y después. Los primeros 2 años de vida son un período crucial en el que los padres pueden intervenir para establecer patrones saludables que podrán durar toda la vida.