

Hábitos para una alimentación saludable

Comer en familia es una rutina que podemos disfrutar para intercambiar ideas, degustar los alimentos y crear hábitos alimenticios. Los niños aprenden a comportarse en la mesa siguiendo el ejemplo de los adultos, por esta razón, **es importante establecer horarios para comer juntos una vez al día**. Organizar la mesa enseña a los niños a usar los utensilios en forma adecuada.

Las maneras en la mesa reflejan quienes somos y proyectan una imagen social de nuestra familia. Para enseñar al niño a gozar de un espacio de socialización en la mesa debemos asignarle un lugar y su propio plato y ponerle pequeñas cantidades de alimentos para que empiece a reconocer y a probar diferentes sabores.

Antes de los 2 años de vida se forman la mayor parte de nuestros órganos y tejidos y se desarrolla el cerebro. Por esto **es importante consumir 3 ó 4 comidas al día con alimentos nutritivos**.

Con estos alimentos puedes programar diferentes menús y recetas.

La leche y sus derivados como el queso y el yogurt, son la principal fuente de calcio y se deben consumir 3 o 4 raciones al día.

Carnes: pollo, pescado, cerdo o res. Aportan proteínas y vitaminas para el crecimiento de los tejidos, producción de células de la sangre y el desarrollo del sistema nervioso central

Huevo: es un alimento muy fácil de preparar y proporciona vitaminas, hierro y proteínas.

Frutas y verduras: antes de los 2 años es el mejor momento para que los niños aprenden a consumir diariamente frutas y verduras. Se recomienda iniciar con frutas suaves como el banano, papaya, fresas, melón y durazno. En cuanto a las verduras es importante incluir el aguacate, la zanahoria, el tomate, remolacha, ahuyama, brócoli y calabaza.



Otro aspecto fundamental es lavar cada uno de los alimentos y desinfectar superficies de la cocina evita la presencia de moscas, zancudos y cucarachas que contaminan el ambiente. Lavarse las manos con agua jabón antes de comer nos ayuda a prevenir infecciones.

Aprendamos a hacer una **Tortilla de espinaca**

Ingredientes	Preparación
1 atado mediano de espinaca lavadas 2 huevos 7 cucharadas de queso mozzarella rayado Una pizca de sal 2 cucharadas de aceite	Cortar en tiras la espinaca. Batir los huevos, con sal y queso. Revolver. En un sartén colocar las 2 cucharadas de aceite y llevar a fuego medio. Cuando este caliente añadir la mezcla y dejar que se cocine durante 4 minutos. Darle vuelta y dejar que se cocine por el otro lado 4 minutos más.