El ABC de consejo alimentario en la infancia

27 de Enero de 2022

Tiempo estimado de lectura: 2 min



Los hábitos alimentarios se adquieren y se consolidan en la primera década de la vida, por lo que esta etapa es especialmente relevante para la promoción de un estilo de vida saludable. El ámbito familiar es el espacio natural de educación para la salud y los adultos del núcleo familiar constituyen los modelos de referencia en la adquisición de hábitos adecuados. Más tarde, a medida que las niñas y los niños van creciendo, irán adquiriendo importancia otros aspectos derivados del proceso socializador. Por lo tanto, la escuela y el entorno donde viven y se desarrollan deben ser también objeto de intervención educativa.

La guía **"El ABC del consejo alimentario en la infancia"** acerca información, ideas y estrategias para conseguir un idóneo patrón alimentario familiar. Las recomendaciones fueron moduladas según los condicionantes del hecho alimentario, en forma de connotaciones sociales, culturales y fisiolóxicas. Recordad que cada vez que se introduce un alimento en la boca, se ponen a funcionar una serie de procesos relacionados con las emociones, con la capacidad de evocar y con muchos condicionantes del comportamiento humano. Por esto, desde las primeras páginas se aconseja fomentar las exposiciones sucesivas a diferentes sabores y texturas, manipular los alimentos desde las primeras etapas o participar en la casa en las tareas relacionadas con la alimentación. La guía os ofrece además recetas para el desayuno, la merienda, el almuerzo y la cena con el fin de facilitar la tarea cotidiana de elegir, comprar y preparar alimentos.



¡La alimentación importa!