

Muñeco de nieve de arroz



Nuestras felicitaciones navideñas a todos los papas, mamás, abuelos, abuelas, niños, pediatras y todos los demás seguidores de "Familia y Salud"

Aprovechamos para recordar que el plato más simple puede convertirse en un atrayente manjar para un niño cuando se le muestra de manera atractiva.

No olvidemos que favorecer la inclusión de la dieta saludable en los niños, son necesarios el aprendizaje desde los primeros meses, el hábito y mantenimiento en el tiempo y la motivación.. ... Añadimos como recomendaciones más útiles: la persistencia y el ejemplo de los padres, recordar la inclusión de todos los colores del arco iris y la buena presentación. Los niños también "comen" con los ojos y una presentación atractiva y simpática es fundamental.

Este es solo un ejemplo de cómo presentar un arroz hervido y unos tomatitos en estos días. Un tomate frito casero y un huevo poche o frito completarán este plato que les encantará.

*** Niños a partir de los 12 meses (salvo antecedentes de alergias)**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)