

Consejo 1:

Establece tu rutina

Para los niños es de suma importancia establecer hábitos, aquí compartimos unos horarios sugeridos que pueden ser adaptados a cada grupo familiar:

Mis comidas

En general procura tener unos horarios establecidos, pero más importante que eso aprende a escuchar tu cuerpo para saber cuándo tienes realmente hambre y busca alimentos de alta calidad nutricional.

6 a 8 a.m. Desayuno



10 a.m. Media mañana



12 a 2 p.m. Almuerzo



4:30 p.m. Algo

7 a 8:30 p.m. Comida

