Haga cambios saludables para alentar a los niños pequeños a incluir alimentos ricos en nutrientes en sus hábitos alimentarios

La ciencia demuestra que las preferencias alimentarias a una edad temprana influyen en las elecciones de alimentos más adelante. Haga que la primera elección constituya las elecciones más saludables que pongan a los niños pequeños en el camino de elegir opciones ricas en nutrientes en los años venideros. Algunos ejemplos de cambios en las opciones comunes por opciones de alimentos más saludables y ricos en nutrientes son:

Cereales con azúcares añadidos → **Cereales con una cantidad mínima de azúcares añadidos**

Productos de frutas con azúcares añadidos → **Frutas (p. ej., enlatadas en jugo 100%)**

Vegetales fritos → **Vegetales asados**

Meriendas con alto contenido de sodio → **Vegetales**

Carnes con alto contenido de sodio → **Carnes magras molidas**

Bebidas con azúcares añadidos → **Bebidas no endulzadas**