














# ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

Los primeros dos años de vida de cada niño son una oportunidad única para exponerse, conocer y aprender a aceptar los diferentes sabores de los alimentos, sus texturas, olores y colores, entre otras.

La alimentación perceptiva se basa en interpretar positivamente las señales del niño a la hora de comer y es necesaria para desarrollar hábitos de alimentación saludables desde la infancia.

## Principios clave de la alimentación perceptiva:

 <p>Sentar al niño cómodamente y de forma segura frente al cuidador</p>	 <p>Ofrecer alimentos saludables de diferentes sabores y texturas</p>	 <p>Explicar al niño lo que sucede durante el proceso de alimentación</p>	 <p>Evitar el uso de cualquier tipo de pantalla durante la alimentación</p>
 <p>Entender las señales de hambre y saciedad del niño</p>			 <p>Permitir al niño usar todos los sentidos al interactuar con los alimentos</p>
 <p>Hacer que la comida del niño sea parte de las comidas familiares</p>			 <p>Animar al niño a comer, pero nunca obligarlo</p>
 <p>Exponer al niño repetidas veces a cada alimento para favorecer su aceptación</p>	 <p>Establecer rutinas y horarios de sueño y alimentación</p>	 <p>Brindar apoyo y ser ejemplo para el niño durante todo el proceso</p>	 <p>Crear un entorno de alimentación cómodo, agradable, cariñoso y sin distracciones</p>

Infografía de libre distribución sin modificaciones.

Publique sus mensajes en redes sociales utilizando las etiquetas #LASPGHAN y #nutricionLASPGHAN