

5 MEJORES ALIMENTOS PARA NIÑOS

El agua es vital para nuestra vida, no solo nos hidrata, el agua permite que todo el motor de nuestro cuerpo funcione y se mantenga activo. Es muy importante siempre tomar agua.



PASTAS

La pasta es un alimento muy nutritivo y delicioso, al consumirla le estamos dando al cuerpo energía la cual no le será difícil de eliminar. La pasta no tiene muchas grasas por lo que podríamos decir que la pasta no engorda.

PESCADO

El pescado es un alimento sabroso, muy fácil de masticar y de cocinar. Los diferentes tipos de pescado ofrecen diferentes beneficios, pero todos ayudan a nuestros músculos a seguir sanos y fuertes.



HUEVO

El huevo es considerado uno de los mejores alimentos para el desayuno. Gracias al huevo podemos tener músculos y huesos sanos. Es recomendado en muchas dietas.

CARNES ROJAS Y LEGUMBRES

Las carnes rojas ayudan a nuestra sangre y permiten que esta se mueva bien por nuestro cuerpo, además fortalecen nuestros músculos. Por otro lado las legumbres nos dan muchos beneficios a nuestro cuerpo, y aunque el sabor es diferente los beneficios son similares.



LÁCTEOS

Los lácteos son muy importantes para nosotros, sobre todo para el desarrollo de nuestros huesos, así creceremos grandes y fuertes.