

“Lleva los menús de la guardería a tu casa”

Guarderías del IMSS, mejor que nunca

La alimentación que reciben los niños de las guarderías IMSS es *sana, variada y suficiente*. El Instituto pone los menús a la vanguardia conforme a las recomendaciones de médicos y nutriólogos nacionales e internacionales. Por eso, en 2016 eliminó el consumo de azúcar agregada y productos industrializados e incluyó granos integrales, frutas y verduras de temporada. Incorporamos además grasas saludables, como cacahuete y aguacate, y solo damos agua simple a nuestros niños. Los menús son equilibrados de acuerdo con la edad de los niños y les aportan los requerimientos nutricionales adecuados.

Los primeros años de vida son trascendentales pues los niños aprenden a conocer el mundo a través de los sentidos. Es el momento de probar nuevos alimentos para conocerlos y adquirir el gusto de comerlos. Estos años son fundamentales también porque se adquieren los hábitos que permanecerán el resto de sus vidas. De ahí que la participación activa de la familia es indispensable, pues los niños comen lo que los adultos preparan.

Para que los niños continúen recibiendo una adecuada alimentación en casa transformamos los menús de guarderías en un recetario para que tu familia disfrute de estas comidas. El recetario “Lleva los menús de la guardería IMSS a tu casa” incluye preparaciones sencillas, económicas y rápidas, hechas a base de productos naturales. Las recetas incluyen técnicas para cocinar con un mínimo de grasa e integran lo mejor de la cocina mexicana.

Con acciones como éstas el IMSS contribuye a la salud y el bienestar de las familias mexicanas, pues una alimentación adecuada ayuda a prevenir la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades asociadas, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, sentarse a comer en familia fortalece el vínculo entre padres e hijos y hace que los hábitos saludables sean más duraderos al compartirse con los seres queridos.

La Guía “Lleva los menús de la guardería IMSS a tu casa” está disponible en la liga: <http://www.imss.gob.mx/servicios/guarderias/comunicacion-padres>.

Envía tus comentarios y experiencia al preparar estas deliciosas recetas al correo guarderias@imss.gob.mx o en el teléfono 01800 837 8383.