**¿Tus hijos están recibiendo los nutrimentos que necesitan?**

**5 consejos para optimizar su alimentación**

**Ciudad de México 08 de abril de 2025.-** La alimentación en la infancia es la base para un crecimiento saludable, un desarrollo óptimo y una vida llena de energía. Las que somos mamás, sabemos que encontrar opciones nutritivas que realmente disfruten nuestros hijos puede ser un reto. Sin embargo, con algunas estrategias sencillas podemos asegurarnos de que obtengan los nutrientes esenciales sin complicaciones ni esfuerzos adicionales. Aquí te compartimos cinco claves para lograrlo.

**1. Calcio: el pilar para huesos fuertes.** El calcio es un mineral esencial para el desarrollo óseo y dental de los niños. Incluir alimentos ricos en calcio, como lácteos y productos fortificados, ayuda a fortalecer su estructura ósea y prevenir deficiencias. Una opción práctica y deliciosa es **Danonino® queso** petit suisse, ya que en un envase de 42g contiene el doble de este mineral equivalente a dos vasitos de 42g de leche de forma accesible y con un sabor que a los pequeños les encanta.

**2. Vitaminas que ayudan al sistema inmunológico.** Las vitaminas como la C y la D juegan un papel crucial en el fortalecimiento del sistema inmune, ayudandolo a su funcionamiento para proteger a los niños de enfermedades y contribuyendo a su bienestar general. Aunque están presentes en muchos alimentos, no siempre es fácil asegurarnos de que los consuman en cantidades adecuadas. Por ello, es importante integrar opciones que aporten estas vitaminas de manera práctica en su día a día.

**3. La importancia de un desayuno completo.** El desayuno es la comida que aporta energía y puede ayudar a mejorar la concentración de los niños durante la jornada escolar. Un desayuno equilibrado, con proteínas, carbohidratos y grasas, no solo los mantiene activos, sino que también les ayuda a mejorar su rendimiento escolar y físico. Combinar frutas, cereales integrales y lácteos como **Danonino®** es una forma sencilla de garantizar una comida nutritiva desde temprano.

**4. Alimentación y desarrollo infantil: más que solo crecimiento.** No se trata sólo de evitar el hambre, sino de proporcionar los nutrientes que impulsan su desarrollo físico y mental. Desde los primeros años, una alimentación balanceada y fomentar la variedad en su dieta, así como ofrecer opciones nutritivas en cada comida hará una gran diferencia en su bienestar.

**5. La constancia es la clave del éxito.** Crear hábitos saludables requiere constancia y en los niños, mientras más temprano en su vida se incorporen, más posibilidades hay de que se mantengan durante el tiempo. Incluir diariamente alimentos ricos en nutrientes puede marcar una gran diferencia en su salud a largo plazo.

Garantizar una alimentación completa y equilibrada no tiene por qué ser complicado. Productos como **Danonino®**, que aportan calcio, vitamina D y otros nutrientes esenciales, son aliados prácticos para complementar la nutrición infantil. Además de ser un producto recomendado por la **Asociación Mexicana de Pediatría (AMP)**, lo que respalda su calidad. ¡Nutrirlos de manera saludable y deliciosa nunca había sido tan fácil!

\*Un Danonino 42 g contiene el calcio equivalente a 2 vasitos de leche entera de 42 g cada uno

@danoninomx