

MENÚ CÍCLICO Y ALIMENTACIÓN CORRECTA

Se recomienda planificar los platillos que se van a elaborar con anticipación, a esa serie de menús planeados se les conoce como **Menú Cíclico**.

Ventajas:

- Ahorra tiempo
- Se puede distribuir la carga de trabajo
- Permite planear platillos que integren una alimentación correcta.

La alimentación correcta son los hábitos alimentarios que cumplen con las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida y nos permite preservar la salud.

**Promueve el
crecimiento y
desarrollo en niños y
niñas.**

