



Recomendaciones nutricionales para educar a los niños en estilos de vida saludables

Síguenos en



Tenga en cuenta...

- *Educar el niño en hábitos o estilos de vida saludable es una tarea permanente que corresponde a los padres y se inicia desde el nacimiento.*
- *Recordemos que el alimento más importante durante los primeros seis meses de la vida de nuestros hijos es la leche materna, o en su remplazo una fórmula maternizada ordenada por su Médico tratante o su Nutricionista si existe imposibilidad por parte de la madre para llevar a cabo una lactancia exitosa.*
- *En contra de algunos conceptos a los niños “no hay ningún alimento que no les guste”, son cautelosos al recibir o probar un alimento por primera vez, pero por lo general aceptan todos los alimentos.*
- *Un error muy frecuente es asumir que al bebé no le gusta algún alimento la primera vez que se ofrece, ya sea porque hace “caras” o lo devuelve por desconocer el sabor y no se vuelve a intentar ofrecérselo.*
- *Otro error cuando el niño está más grandecito es decir delante de él “creo que esto no le va a gustar”, porque él entiende que ese alimento no lo debe recibir y por eso lo rechaza.*
- *Igualmente cuando se le pregunta, quieres jugo o quieres leche? por lo general va a decir “no” sin saber realmente a que le está diciendo “no”. A los niños no se les pregunta, solo se les va dando cada alimento nuevo sin la preocupación de que vaya a rechazarlo.*
- *Una forma de enseñar a comer bien, es comiendo bien, es enseñando con el ejemplo, si el niño ve a sus padres o cuidadores comer todos los alimentos, el por imitación los va a aceptar todos. Por el contrario si sus padres rechazan alimentos frente a él, él por imitación también los va a rechazar; y muy seguramente alguien dirá, es igual a su papá heredó sus gustos en comida, eso no es cierto, aprendió de su papá a rechazar algunos alimentos.*



Tenga en cuenta...

- *El acto de comer debe ser agradable para el niño y su familia.*
- *Sentarse en el comedor, con una mesa bien servida con platos, vasos y cubiertos adecuados para la edad de nuestros hijos es lo ideal, el tamaño de estos elementos es muy importante a la hora de aprender, y de otra parte la cantidad de alimento es la adecuada para cubrir las necesidades nutricionales del bebé.*
- *Es de gran importancia tener en cuenta que al momento de iniciar cualquiera de las comidas principales, el bebé tenga hambre, si se le ofreció agua o jugo por ejemplo mientras está el almuerzo, ya no va a aceptar comer porque su estómago está lleno. Se debe procurar esperar por lo menos una a dos horas después de cada comida para que el bebé coma con apetito y no será necesario obligarlo a comer.*
- *El tiempo destinado a las comidas no debe limitarse, ya que si al bebé por el afán de recoger la mesa por ejemplo, se le enseñan hábitos tales como pasar los alimentos “empujados” con líquidos, lo único que se logrará es que el niño olvide el paso más importante del proceso digestivo, que es Masticar. Lo importante es ofrecerle bocados pequeños para que los pueda procesar fisiológicamente.*
- *Recuerde que la apariencia de los alimentos es determinante para la aceptación del niño, deben ser coloridos y llamativos lo que hará una gran diferencia en la aceptación.*
- *No obligue a su niño a comer, recuerde que puede haber variaciones en su apetito.*





Recuerde...

- *Lo importante es sustituir los alimentos que el niño rechace por otros de igual o similar contenido nutricional.*
- *Con la leche por ejemplo puede variar por kumis, yogurt , quesos u otro tipo de bebidas lácteas, recomendados para cada etapa de su crecimiento. No se debe ofrecer leche entera a niños menores ya que la capacidad del riñón para procesar las proteínas es muy limitada aún.*
- *Recuerde que durante los segundos seis meses de vida, se deben ir incluyendo paulatinamente los alimentos en diferentes consistencias, líquidos, semiblandos tipo purés o compotas, hasta alimentos duros y de consistencia normal, de tal forma que al finalizar el primer año de vida el niño ya reciba una alimentación normal en consistencia y variedad, acorde con la alimentación familiar en preparaciones sencillas y cantidades adecuadas a su edad.*
- *En conclusión cuales deben ser los puntos más importantes para que nuestros niños aprendan para toda su vida “estilos de vida saludable”:*

Alimento = Vehículo de Nutrientes

Ninguno es malo, lo importante es la cantidad (cuánto cómo), ¿cómo lo consumo? (buen proceso digestivo – masticar muy bien)

¿Y cómo me lo prepararon? (no azúcar - no aceites o grasas recalentadas)



Recuerde...

- Ofrecer la menor cantidad posible de azúcares, panela, miel y los alimentos que los contengan.
- Controlar el consumo de carbohidratos complejos (harinas) como arroz, papa, plátano, pastas, yuca, arepa, ñame, pan, etc, los cuales son una importante fuente de energía necesaria para su crecimiento y desarrollo.
- Evitar las grasas de origen animal tales como, carnes gordas (hueso, costilla), embutidos corrientes (salchichón cervecero, llaneras, rancheras), piel de pollo, quesos amarillos, suero, crema de leche, mantequilla de leche de vaca y alimentos preparados con aceites o grasas reutilizadas.
- Preparar sus alimentos utilizando aceites vegetales cero (0) colesterol (maíz, girasol, canola u oliva) de 3 a 4 cucharadas por día en todas las preparaciones del día, el consumo de aguacate está permitido.
- Incluir diariamente dos porciones de alimentos fuente de calcio tales como leche, queso, yogurt o kumis.
- Consumir 3 porciones de alimentos fuentes de proteína de alto valor biológico (origen animal) tales como carne magra de res o cerdo, pollo sin piel, pescado de mar, huevo entero (clara y yema) en cualquier preparación con aceite vegetal 0 colesterol en Desayuno, Almuerzo y Cena.
- Ofrecer 5 porciones de fibra dietaria representadas en 3 porciones de fruta, la cual debe consumirse preferiblemente con la cáscara y dos porciones de ensalada con aderezo del agrado del niño, ejemplo yogurt de fruta, cuadritos de gelatina light de colores, o verdura (alternativa – sopa crema de vegetales, o torta de vegetales con huevo).



Bocagrande Cra 6 No 5 – 101
PBX 647 52 90
Informacion@clinicamedihelp.com
www.clinicamedihelp.com
Cartagena - Colombia

Síguenos en

