

Nutrición

EntreNos...

Hábitos Saludables... desde temprano

Los hábitos saludables se aprenden desde etapas muy tempranas en la vida de un niño. Al nacer el bebé sólo recibe leche materna, pero alrededor del 6to mes de vida se inicia el período que se conoce como "alimentación complementaria". Recibe este nombre, porque la misma debe **complementar** la lactancia materna y **NO reemplazarla**.

A partir de ese momento el niño comienza a incorporar alimentos, sabores y texturas muy distintos a la leche, esta transición suele ser un momento de grandes cambios para el bebé y para la mamá, por eso es importante que se realice con paciencia y nunca desalentarse ante el primer rechazo.

Para hacer una transición exitosa de la lactancia a una alimentación sólida y variada, el niño debe aprender a aceptar al menos algunos de los alimentos que se les ofrece...pero es muy común que rechace muchos de ellos. Para lograr que el niño acepte un nuevo alimento se debe ofrecer el mismo alimento de 5 a 10 veces, pero nunca forzarlo.

Los primeros años de vida son fundamentales para establecer buenos hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios de los niños se forman observando las elecciones y la conducta alimentaria de sus padres. Los chicos imitan los hábitos de los padres, que tienen la responsabilidad de actuar como modelos positivos ante la mirada de sus hijos.

Si los padres no comen verduras, es muy difícil que los hijos lo hagan...

Es muy importante que los padres tengan en cuenta:

- No utilizar la comida como premio o castigo, "Si no comes todo, no te compro caramelos"
- No forzar al niño a comer. Respetar las señales de apetito y saciedad, no obligarlo a comer si no tiene hambre.
- No sobornar al niño a través de la comida: "Si no tomas la sopa no ves televisión"

Las preferencias alimentarias se aprenden... enseñar a los niños con mucha paciencia a incorporar alimentos sanos y evitar los menos nutritivos. Algunos alimentos tienen muchas calorías y pocos nutrientes como las galletitas, golosinas, gaseosas y snacks, es mejor dejar estos alimentos para consumirlos para darse un gusto de tanto en tanto o en ocasiones especiales.

Una alimentación es buena o mala de acuerdo a la manera en que se **combinan los alimentos**. Una alimentación saludable es como un rompecabezas. Cada parte (o alimento) es diferente. Algunos alimentos contienen más azúcares y grasas mientras que otros tienen más vitaminas y minerales.

LA CLAVE ES... BALANCEAR TUS ELECCIONES!!
Cuanto **MAS VARIADA** sea la alimentación **MAS SANA!**

El desayuno...un hábito muy saludable

Después de pasar muchas horas durmiendo y sin comer, el cuerpo necesita energía para afrontar las actividades de todos los días y esa energía la obtiene de los alimentos. Es por esto que hay que desayunar antes de salir de casa, especialmente los niños en edad escolar. Un desayuno adecuado ayuda a concentrarse más y aprender mejor en la escuela.

¿Cómo es un desayuno adecuado?

Un desayuno ideal es aquel que aporta:

- Lácteos (leche, yogurt, queso y postres lácteos) Aportan CALCIO vitaminas y proteínas
- Cereales (panes, capos de cereal, etc) Aportan ENERGÍA para realizar las actividades de todos los días.
- Frutas (manzana, pera, banana, etc) Aportan Vitaminas Minerales y FIBRA

¿Cómo hacer para que el niño desayune?

Levantarse un rato antes de salir para el colegio o trabajar.

Dejar la mesa del desayuno lista con tazas y cuchillos la noche anterior.

Si no está acostumbrado a comer en la mañana se puede empezar con leche o fruta o algún alimento que al niño le agrade.

El ejercicio físico:

El ejercicio físico puede ser un momento ideal para compartir en familia, los niños de edad escolar generalmente suelen realizar deportes en la escuela, esto no debe dejar que los padres no compartan una actividad al aire libre con sus hijos, pudiendo ser durante el fin de semana o en algún momento que los padres puedan.

La actividad física crea una base firme para una vida saludable

La actividad física puede:

- Mejorar la autoestima y la capacidad de aprendizaje
- Ayuda a los niños a combatir el stress
- Desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.
- Ayuda a controlar el peso
- Genera nuevas amistades.

Otros hábitos Saludables... para mejorar la salud

- Establecer el hábito de **consumir frutas** con cáscara, bien lavadas y verduras crudas.
- Consumir cuatro comidas diarias
- Estimular el consumo de **agua** y disminuir el consumo de jugos artificiales, gaseosas, etc.

- Evitar que los niños pasen muchas horas frente al televisor o la computadora, evitando además el consumo de alimentos durante ese período de tiempo.
- Evitar el consumo excesivo de caramelos y golosinas en los niños. Evitar que se consuman en los momentos previos a la comida.
- Estimular al niño a que se lave las manos antes de comer y luego de ir al baño.

Los hábitos alimentarios en la niños se enseñan con el ejemplo de sus familiares.

