

¡Nuestros Niños Bien Alimentados!

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

“Menos frituras, más verduras, ¡y dulzura con mesura!”

Los estudios científicos señalan la importancia de una buena nutrición para el crecimiento sano durante la niñez. Los niños que comen bastantes frutas y verduras, y poca grasa y azúcar, corren menos riesgos de desarrollar condiciones serias, tales como obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, y cáncer.

Más allá de los beneficios físicos, los estudios demuestran que la alimentación balanceada fomenta el desarrollo intelectual y el aprendizaje escolar: “mente sana en cuerpo sano.”

Aunque con el ajetreo diario es difícil encontrar tiempo y disciplina para preparar comidas saludables, es sumamente importante, y ¡Sí se puede!

Hábitos saludables:

1. Moderación. “Ni poco, ni demasiado.” “Todo en exceso hace daño.”
2. Desarrollar el hábito de desayunar.
3. Comer cinco o más porciones de frutas y verduras (frescas, secas, congeladas, o enlatadas) diariamente.
4. Comer frutas o verduras como merienda y postre.
5. Añadir frutas a las ensaladas.
6. Añadir verduras a los guisos, sopas, arroz y pasta.
7. Hornear, asar, hervir, o cocer los alimentos al vapor o en microondas, en lugar de freírlos.
8. Al ir de compras, llevar lista incluyendo alimentos saludables.
9. Al cocinar, modificar las recetas aumentando el contenido nutritivo.
10. Escoger productos bajos en grasa, y comer menos carnes, productos animales, cremas, quesos, y dulces.
11. Al comer de establecimientos de comida rápida y máquinas vendedoras, escoger los alimentos más sanos.
12. Crear ambiente agradable, tranquilo, y sin distracciones para comer; comer juntos como familia regularmente.

Niños bien alimentados:

1. Servir de ejemplo. “De tal palo, tal astilla,” no “Predicar la moral en calzoncillos.”
2. Supervisar la comida de los niños, “El ojo del amo engorda al caballo.”
3. Involucrarlos al escoger y preparar los alimentos, ofreciéndoles opciones saludables.
4. Servir porciones según la edad y tamaño del niño.
5. Estimular a los niños a probar alimentos variados y presentarlos de maneras atractivas.
6. Comer tres o más veces a través del día.
7. Reducir las bebidas gaseosas y los dulces.
8. Usar leches descremadas después de los dos años.
9. Escoger cereales no azucarados.
10. Evitar usar la comida como premio.
11. Consultar pediatras, nutricionistas, o psicólogos si le preocupan los hábitos alimenticios de sus niños.
12. Consultar pediatras o nutricionistas si hay historial familiar de diabetes u obesidad.

Libros:

- *Alimentos y nutrición para niños y jóvenes* (Janice Pratt VanCleave)
- *El ABC de la nutrición* (Francesca Fossas)



- *Gordito no significa saludable: Lo que toda madre Latina debe saber para criar niños más felices y saludables* (Claudia González Lourdes Alcaniz)
- *La nutrición puede determinar el futuro de tu hijo* (Edmundo Acacio)
- *Niños y el arte de hacerlos comer* (María Rosas)
- *Nutrición en la adolescencia y juventud* (Ana María Requejo y Rosa María Ortega)
- *Nutrición para el embarazo* (Elizabeth M. Ward)
- *Nutrición y salud* (Francisco Grande Covián)
- *Nutrición y salud: Principios prácticos para una vida saludable* (José Caruci)
- *Para que tus hijos coman bien* (José Luis Romero)
- *Todo sobre las vitaminas y la alimentación para los niños* (Hay House)