

## Nutrición Pediátrica

### La alimentación del Escolar

La nutrición durante los primeros años de vida es crucial para el desarrollo integral y óptimo del ser humano. Estos años están caracterizados por un período de rápido desarrollo y crecimiento tanto físico como social y la calidad de la nutrición recibida se ve reflejada en la salud y bienestar a lo largo de la vida.

#### Cultivando una buena relación con la comida

La comida y la alimentación de los niños en edad escolar es algo más que proveer nutrientes al cuerpo para su crecimiento y mantenimiento. El desarrollo de habilidades para alimentarse, hábitos de alimentación y conocimiento nutricional va de la mano con el desarrollo cognoscitivo que ocurre en cada etapa de crecimiento y sirve de escalón para el próximo.

El crecimiento durante estas edades es lento pero progresivo por lo que debe ser pareado con una ingesta adecuada de alimentos.

Asegura las 3 comidas diarias (desayuno almuerzo y cena)

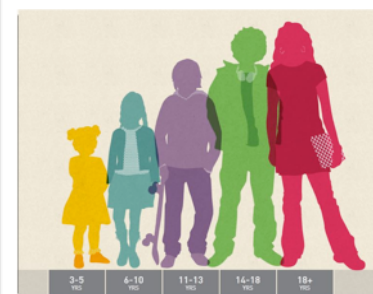
Ofrece variedad de alimentos incluyendo todos los grupos de alimentos. Incluye:

Frutas y vegetales. Estas son fuentes de vitaminas y minerales, mientras más color mejor. Ejemplos: tomates, pimientos, brécol, espinacas.

Carnes magras como pollo, carne de res, cerdo o pavo bajo en grasas, habichuelas, tofú o proteína de soya.

Granos enteros como arroz o pasta integral. Estos aportan fibra y otros nutrientes.

Leche y productos lácteos como leche sin o baja en grasa, ya que es excelente fuente de calcio y vitaminas. Si no bebe leche incluye yogur en las comidas.



## El mejor ambiente para comer

El ambiente que se crea al momento de comer es un factor importante que contribuye al desarrollo de hábitos de alimentación saludables a largo plazo. Los padres y cuidadores son los responsables en promover este tipo de ambiente al ofrecer sus comidas y meriendas.

Ofrece las comidas y meriendas en un horario consistente diariamente. De esta forma se le da tiempo al niño a que sienta hambre y consuma los alimentos en la hora de la comida.

Ofrece un tiempo razonable para que el niño pueda ingerir sus alimentos, masticar bien y disfrute de los mismos.

Siéntense a comer en la mesa, evitando distracciones externas como la televisión, juegos de video y la computadora. Estas actividades, además de pueden resultar en bajos niveles de actividad física, pueden también promover meriendas frecuentes lo que a su vez contribuye al sobrepeso y obesidad en los niños.

Provee la oportunidad de que el niño se involucre en actividades (apropiadas para la edad) relacionadas a la preparación de los alimentos como poner la mesa o preparar algunos alimentos bajo la supervisión de un adulto. Esta es una buena oportunidad para que el niño cree sus propias meriendas saludables. Por ejemplo, cereal seco de grano entero, frutas secas y nueces o semillas.



Fomenta buenos modales en la mesa y promueve un ambiente de comunicación entre todos los miembros de la familia, prestando atención a lo que los niños tienen para decir.

No utilices la comida como recompensa o castigo ya que esto puede crear una relación errónea con los alimentos. Un gustito dulce, de vez en cuando, es aceptable pero no lo hagas diariamente.

Limita los dulces a ocasiones especiales. Si el niño no come su comida, no necesita más dulces. No se deben desplazar los alimentos con dulces. Satisface el deseo de algo dulce con frutas como por ejemplo *parfait* de frutas y yogur o algo caliente como manzanas horneadas con canela. Limita los refrescos y bebidas azucaradas. Ofrece mejor agua, jugos 100% (no mas de 8 oz al día) o leche baja en grasa.



Trate de ofrecer la mayoría de las comidas en el hogar. De esta forma te aseguras de utilizar ingredientes y métodos de cocción saludables al preparar los alimentos. Como por ejemplo, prefiera hornear a freír.

Ofrece alimentos nuevos para expandir las opciones de alimentos que el niño consume. Es posible que encuentre nuevos alimentos y resulten sus favoritos.

## Para mas información

PowerUp

### **Three Meals Every Day**

<http://www.powerup4kids.org/Three-Meals-Every-Day>