

- ❖ Cuando el niño ya se encuentra incorporado a la comida familiar, se debe procurar que los tiempos de comida, especialmente los grandes tengan alimentos de todos los grupos (carne, verduras, frutas y cereales).
- ❖ Cuando el niño inicia su vida en el jardín o en el colegio, será influenciado por su entorno, especialmente sus compañeros. Los medios masivos de comunicación como la televisión, invitan a los niños a consumir diversos alimentos con el beneficio de ser "especialmente diseñados para ellos", pero no siempre cuentan con un alto aporte nutricional. Estos alimentos en la mayoría de los casos son fuente de sal, azúcar y grasas principalmente. Sin embargo, si los prohíbe incentiva a que los niños los coman a escondidas. Deben entonces manejarse con precaución pero sin intentar "evitarlos completamente".
- ❖ No olvide que todos los consejos para una adecuada alimentación deben ir de la mano de la limpieza en la preparación de los alimentos, aseo de la persona que cocina y de los utensilios que se van a utilizar. No se recomienda guardar los restos de la comida, es de gran importancia la frescura de los alimentos y que las preparaciones estén recién hechas. Recuerde revisar siempre la fecha de vencimiento de los productos que compre.

Hábitos de alimentación y salud.

Los primeros años de vida son fundamentales para lograr hábitos saludables, teniendo en cuenta el proceso normal de crecimiento y desarrollo. Lo que se establece en esta etapa, se mantiene en la vida joven y adulta, principalmente con relación al consumo de frutas, verduras, grasas, entre otros. Estos "hábitos" son esenciales para una vida sana, ayudando a prevenir enfermedades como diarreas, gripas, y otras como alergias, obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer; al tiempo que, facilitan la integración del niño y del adulto a la sociedad y al diario vivir de su entorno.



La mayor preocupación de mamá es que crezcan saludables.

"Por eso, yo recomiendo 2 papillas de Nestum preparadas con leche, que cubren el 80% del hierro* y calcio* que tu hijo necesita cada día."

= 80% hierro* y calcio*

Nestlé
Comienzo Sano
Vida Sana

¡inscríbete ya! www.creciendojuntos.com.co

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Hábitos de alimentación saludable...



ADAPTACIÓN DE ARTÍCULO DRA. SILVANA DADAN.

Septiembre 22 de 2009.

El horario de las comidas...

- Es muy importante que cada una de las comidas del día tanto las principales (desayuno, almuerzo y comida) como las intermedias (medias nueves y onces) sean ofrecidas en el mismo horario todos los días. Esto es importante para que el niño se de cuenta de la importancia y el respeto a los "tiempos de la alimentación".
- A medida que el niño va creciendo y esta cerca de cumplir su primer año de vida es evidente que quiere compartir la hora de la comida con sus hermanitos, su mamá o su papá. Al estar acompañado, el niño es menos problemático y entiende que "alimentarse" es un proceso natural y necesario, del que todos los miembros de la familia hacen parte. Este espacio de integración del niño a la comida familiar es de gran importancia para su desarrollo social.
- Si el niño se alimenta sólo y se encuentra aislado del núcleo familiar puede hacer que no disfrute ni valore el momento de la alimentación y esto probablemente se conserve por el resto de su vida.
- El lugar de la alimentación también es muy importante en el fomento de adecuados hábitos de alimentación. El comedor es el sitio ideal para tomar los alimentos y no cada niño o miembro de la familia por separado.
- En el comedor se deben seguir ciertas normas que todos en la familia deben cumplir, como el lavado de las manos antes de comer, estar sentado durante las comidas evitando ir detrás del bebé con la cuchara, el televisor no debe estar encendido, no se deben traer juguetes a la mesa, es decir: "Es la hora de comer".

El momento de la alimentación...

- Debe ser un momento en que el niño perciba alegría y cariño, así este momento será esperado "con gusto" y facilitará la práctica de buenos hábitos de alimentación y estilos de vida saludables.

- Recuerde, los alimentos que usted ofrece en su casa serán los que determinen los gustos y preferencias de su hijo hasta su vida adulta. Los alimentos que se sirven en casa estimulan al niño a que los pruebe y los acepte más fácilmente.
- Las preferencias y rechazos a ciertos alimentos se observan con mayor frecuencia durante el segundo semestre de la vida, por tanto este es un momento muy importante para ofrecerle variedad de alimentos, colores, consistencias, sabores y formas de preparación. Se ha demostrado que la repetición de un alimento en diversas preparaciones genera aceptación de los alimentos por parte del bebé.
- En este sentido, una buena estrategia es ofrecer los nuevos alimentos junto a aquellos que el niño conoce y que son de su agrado, de esa manera prueba nuevos sabores y consistencia, acompañados de los que le "gustan".
- Es importante no olvidar que se debe procurar que el niño empiece a consumir sólo los alimentos, a manejar correctamente la cuchara, tomar el vaso, ensuciarse y estar en contacto con el alimento. Estimular que el niño coma sólo, estimula su independencia y ayuda a controlar la cantidad de alimentos que el niño consume, previniendo casos de obesidad o desnutrición. Por ello, no es conveniente infundirle la idea de que el plato debe "dejarse vacío".

- Recuerden que las porciones de alimento que ofrezca a su hijo deben estar acorde con su edad y servidas en platos pequeños y no pretender que coman las mismas cantidades que sus hermanitos más grandes o que sus papas.
- Si el niño no quiere comer o rechaza lo que se sirvió, simplemente hay que retirarle el plato, sin ningún tipo de regaños y bajarlo de su silla. No darle o prepararle otro alimento que le guste. Hay que explicarle que al no comer lo que había preparado y servido, no se le suministrará otro alimento hasta el siguiente tiempo de comida, donde probablemente tenga más hambre y reciba lo que se le ofrece. Es importante evitar castigos o premios para motivarlo a comer. Esto no excluye "felicitarlo" cuando come lo que se le sirve y se comporta bien en la mesa.
- También, es importante no "apurarlo" a la hora de la comida, sin embargo, tampoco es correcto que los tiempos de alimentación demoren más de media hora o cuarenta minutos, convirtiendo el día en un permanente ofrecimiento de comidas y refrigerios.
- Si el niño está cansado, con sueño o muy alterado, hay que calmarlo antes de empezar a comer. No es conveniente intentar alimentarlo cuando este cansado o con sueño, es una batalla perdida y más aún, terminará tomando rabia a la comida y a la hora de comer.



¿Sabías que 2 papillas de NESTUM® preparadas con leche cubren el 80% de las necesidades de Calcio que tu hijo necesita diariamente?