

CONSEJOS NUTRICIONALES

La buena alimentación es uno de los componentes principales para garantizar el cuidado integral y adecuado de los niños. Algunas recomendaciones que los padres deben transmitir a las niñeras en esta materia.

Horario y cantidad. Establecer y respetar el horario de comida en los espacios adecuados, como el comedor, para ir creando un buen hábito, además de contribuir a que el metabolismo sea más regular y de esa forma se prevengan enfermedades. Se recomiendan tres tiempos de comida que incluyan al menos un alimento de cada grupo de la pirámide nutricional además de tres meriendas. Por la pequeña capacidad de su estómago, los niños deben alimentarse con esta regularidad.

Paciencia. Incluir variedad en la preparación de los alimentos, pero sin fomentar los caprichos. Si el pequeño rechaza un tipo de comida insista pacientemente sin forzarlo o dele el mismo alimento en otra presentación.

Cuidado. Se debe procurar que los alimentos estén frescos y recién preparados, no ofrecer ni guardar sobras pues podrían estar contaminadas.

Dulces. Puede incluir golosinas dentro de la dieta siempre y cuando sea de una forma moderada y no sustituyan un tiempo de comida.

Bebidas. Preferir los jugos y evitar las bebidas con cafeína como gaseosas o té pues además de ser un estimulante, inhibe la absorción de calcio y otros nutrientes.

Fuente: Nutricionista Esther Sánchez