

Hoja de Hechos para Familias

Nutrición Infantil a Partir de los 6 años

¿Por qué es la nutrición tan importante en los niños a partir de los 6 años de edad?

Durante estos años aumenta el apetito y el nivel de actividad de los niños. Una buena nutrición es necesaria para el crecimiento normal del cuerpo y del cerebro, y para mantener sano el sistema inmunológico. Nunca es demasiado temprano para aprender buenas costumbres alimenticias. Una dieta equilibrada ayuda a evitar, ahora y en el futuro, huesos débiles, enfermedades de corazón, diabetes y obesidad.

¿Y si el niño no come?

La mayoría de los niños no comen tanto como los padres quisieran, pero lo que realmente importa no es cuánto comen sino qué comen. Un niño sano no pasa hambre. A muchos niños les gusta comer poco y a menudo durante el día, en lugar de las comidas abundantes a las horas tradicionales. Aunque el niño no tenga apetito, anímele a sentarse a la mesa con la familia para compartir los acontecimientos del día. Tener reglas como “tú comes cuando comemos todos o no comes” crea problemas cuando se tienen niños cuyo apetito sigue un patrón diferente al del resto de la familia. Que usted acomode las necesidades de su hijo no significa que esté “mimándole” o “dándose por vencido”.

¿Qué factores pueden afectar el apetito?

Inactividad. Ha habido un aumento alarmante en el número de casos de niños que sufren de obesidad, caries, anemia por deficiencia de hierro (anemia ferropénica) y enfermedades del corazón. Los padres tienen que poner un límite al tiempo que los niños pasan viendo la televisión, jugando con la computadora o con los juegos de video (menos de dos horas al día) y es recomendable no tener ninguno de estos aparatos en el dormitorio del

niño. Los padres deberían animar a los niños a que salgan a jugar al aire libre.

Los refrescos, la leche y los jugos llenan el estómago y pueden quitar el apetito. Dé a los niños leche sin o baja en grasa o jugos 100 por ciento de frutas diluidos con agua ya que contienen mucho azúcar. Es difícil para los padres controlar lo que los niños comen cuando están fuera de su casa, pero sí que pueden controlar los alimentos que traen a la casa: si no hay ni dulces ni refrescos, tampoco hay tentación. Los **refrescos bajos en calorías** y los **normales** tienen aditivos que no son buenos para el crecimiento de los niños. Los refrescos normales tienen una cantidad de azúcar tan excesiva y tantos aditivos que sería más “sano” dar al niño un tazón de azúcar y agua para tomar.

¿Y si el niño es un melindroso?

No se preocupe. Existen cosas peores que comer todos los días durante semanas emparedados de mantequilla de cacahuate con plátanos. Permita que los niños le ayuden a comprar los alimentos, a cocinarlos y a empacar sus propias comidas. Hay más

posibilidades de que los niños coman (o al menos que prueben) algo si ellos mismos han ayudado a prepararlo.

¿Cómo sé que mi hijo está tomando suficientes vitaminas y minerales?

Si los niños comen regularmente una variedad de granos, frutas y vegetales, no necesitan suplementos vitamínicos. Los productos lácteos, los frijoles, el tofu, los huevos, la carne en pequeñas cantidades y los vegetales de hoja verde oscura tienen proteína, hierro y calcio, que son las sustancias que los niños necesitan para su crecimiento. Las vitaminas y los minerales de los alimentos frescos son mucho mejores que los suplementos.

¿Cuándo me debería preocupar?

Sólo debe preocuparse si su hijo está enfermo, obeso, perdiendo peso o sólo come alimentos sin valor nutritivo. Lleve al niño al médico o enfermera especialista para sus revisiones regulares y pregúnteles sobre el patrón de crecimiento y las necesidades nutritivas de su hijo.

Y recuerde: a los niños les fascina parecerse a sus padres, por lo que vale la pena tener buenas costumbres y comer sanamente.

por Susan Jensen, RN, MSN, PNP

La mayoría de los niños no comen tanto como los padres quisieran, pero lo que realmente importa no es cuánto comen sino qué comen.



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: