

Falta de opciones en el mercado afecta alimentaci3n de los ni±os

Autor Administrator

Tuesday, 11 de October de 2016

Modificado el Monday, 10 de October de 2016

Debido a la crisis por la que est3 pasando el pa3s, los padres y representantes de j3venes que est3n en colegios, se las ven duras para alimentar a los peque±os que est3n en etapa de crecimiento y que adem3s requieren de una buena ingesta de alimentos para no afectar su rendimiento escolar y buen desarrollo.

La doctora Carmen Cecilia Bustamante, docente de la escuela de nutrici3n de la Universidad Central de Venezuela, explica que las necesidades proteicas en los peque±os, son insustituibles y que las prote3nas animales deben estar en proporciones adecuadas en cada comida del ni±o, siendo el pollo, carne, pescado, queso y huevos, parte del men3o obligatorio para el infante.

Bustamante asegura que de no tener algunas de estas, se puede sustituir por leguminosas como granos, arvejas, lentejas, frijoles y garbanzos, acompa±adas de cereales como arroz o ma3z â€œastimosamente tambi3n tenemos deficiencia de leguminosas y cereales, pero en este caso, un sustituto puede ser arepa con caraota, siendo este un plato que no requiere de prote3nasâ€•.

Igualmente, coment3 que las arepas con verduras o tub3rculos como, apio, yuca y auyama, no tienen las prote3nas necesarias que el cuerpo de un ni±o en etapa escolar requiere y explic3 que los vegetales y frutas deben ser consumidos entre tres y cinco veces diarias â€œeso significa que los ni±os deben ingerir dos veces al d3a vegetales como zanahoria, espinacas, berro, repollo, berenjenas o calabac3nâ€•, que recomend3 incluir en sopas o acompa±antes y las frutas deben ser parte de las meriendas.

Creatividad a la hora de cocinar

Asimismo, recalca3 que la creatividad, es importante para garantizar que los ni±os se coman los vegetales y verduras, por lo que recomend3:

Para el desayuno: si no consigue harina de ma3z, puede hacer yuca sancochada con huevo sancochado o frito, proporcionando almid3n y prote3na en el desayuno. Tambi3n se puede hacer bu3uelos de yuca con huevo, queso y papel3n.

Inform3 adem3s que es importante, incluir las mantecillas, aguacate o frutos secos ya que la grasa y aceites son nutrientes indispensables para la alimentaci3n del infante.

Para el almuerzo: papas fritas, al vapor, sancochadas o en pur3, pollo mechado con abundante vegetales, zanahoria,

ajo porro, pimentón o puré de apio u ocumo y se le agrega un trozo de plátano sancochado o frito.

En la cena: puede dar al niño un plato de avena.

Efectos secundarios

Por otro lado, la doctora Bustamante resalta que si los niños no se alimentan bien, son propensos a enfermarse, tener problemas de crecimiento y aprendizaje y que no tienen las capacidades de seguir aprendiendo cómo se trata de sustituir o buscar alternativas porque llega un momento en que se agotan. Un niño con hambre no aprende, está distraído y no es capaz de poner atención en una escuela. Podemos satisfacer el hambre con alimentos que no necesariamente nos van a nutrir.

Finalmente, explicamos que hay periodos críticos en los que hay que poner mayor atención a la alimentación del infante, siendo estos desde el embarazo hasta los cuatro años de vida, posteriormente, se está el periodo de máximo requerimiento energético que es la etapa de la adolescencia.

Respetar los horarios es importante

Por su parte, la nutricionista Rosangel Gómez, recomienda respetar los horarios de las comidas y darle el tiempo necesario al niño para comer. Además es importante evitar que el infante esté atento a la televisión en esos momentos, el niño debe aprovecharlos y si están conversando, evitarlo, con el fin de que se concentren en comer.

La doctora asegura que es recomendable considerar el movimiento en los más pequeños e inducirlos a que hagan alguna actividad física como deportes, montar bicicleta, practicar natación, etc., lo que es muy importante para evitar el sedentarismo a temprana edad.

Hacer una lonchera atractiva

Los padres no siempre están para vigilar que los pequeños se coman todos los alimentos, por lo tanto, es de suma importancia que en horarios de escuela, sigan comiendo como debe ser, por lo que es recomendable armar una lonchera escolar bastante atractiva.

Comidas sencillas, apariencia atractiva de colores variados, la comida debe tener la consistencia adecuada y que estimule la masticación, olor y sabor agradable y cumplir con las normas de higiene. Además, deben ser meriendas nutritivas con recipientes y utensilios limpios, igualmente, es de interés no incluir golosinas, refrescos ni caramelos en las mismas, pues trae consecuencias como el sobrepeso

<http://www.2001.com.ve/en-la-agenda/142280/falta-de-opciones-en-el-mercado-afecta-alimentacion-de-los-ninos.html>