
Preguntas y respuestas sobre alimentación infantil que debes conocer.



ÍNDICE

1. ¿Por qué aumenta la obesidad infantil?
2. Requisitos de los menús escolares
3. Comedores en Japón:
Así comen los niños mejor alimentados del mundo
4. Limitemos el consumo de azúcar en los niños
5. Es necesario que mi hijo coma de todo
6. La alimentación más adecuada para la práctica del deporte
7. Pautas para identificar y prevenir los trastornos
de anorexia y bulimia
8. Niños celíacos, una vida sin gluten
9. ¿Cómo detectar intolerancias alimentarias?
10. La importancia de los carbohidratos
11. Conclusiones y recomendaciones básicas

¿Por qué aumenta la obesidad infantil?

La obesidad infantil es un problema cada día más común, pero no son los niños los culpables de comer alimentos muy azucarados y procesados. Es fundamental y decisiva la educación de los adultos que convivan con ellos.

Como padres, debemos de inculcar en nuestros hijos hábitos de vida saludables para un óptimo desarrollo.

Ana Madroño, nuestra especialista en nutrición, nos desvela las causas principales de la obesidad infantil.



Según Ana, hay dos factores que son importantísimos en lo que a la obesidad infantil se refiere.

El primero de ellos es la actividad física, ya que los niños de hoy en día se mueven muy poco y pasan mucho tiempo sentados viendo la televisión o jugando a videojuegos. Así, se ha comprobado que cuantas más horas pasen realizando estas actividades, mayor es la probabilidad de sufrir sobrepeso.

El segundo factor es la alimentación basada en alimentos procesados y poco naturales. Pero, ¿cómo prevenirla?

Según nuestra experta, los niños deben **hacer deporte y tener una vida activa**. Además, las horas de televisión y videojuegos deberán ser **estrictamente reducidas**. Por el contrario, debemos aumentar las horas de **juego en la calle, ir caminando al colegio y pasear con frecuencia**.

En cuanto a los alimentos, lo ideal es **no tener en casa productos procesados, ni bebidas y postres azucarados**.

Esto son solo un par de pinceladas básicas para orientar a padres y otros familiares, pero son muy importantes si de verdad queremos acabar con el problema.



Requisitos de los menús escolares

Los menús escolares son un mundo digno de investigación. Una alimentación con escasa variedad, repetitiva y desequilibrada puede causar ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes, problemas estomacales, etc. Además de vigilar la alimentación de tu hijo en casa, es importante conocer cómo es su dieta en el colegio para asegurarte de que realmente sea sana, variada y que se complemente con el resto de comidas.

El papel del colegio y del comedor escolar en la promoción de hábitos saludables es imprescindible. Y es que la etapa escolar constituye un periodo estable en el crecimiento y en el desarrollo físico e intelectual de los niños. En esta fase, empiezan a asentarse los hábitos adquiridos en la primera infancia, por lo que es muy importante que se fomente en los pequeños una alimentación saludable y un estilo de vida activo.

Puesto que los niños pasan gran parte del día en el colegio y muchos de ellos realizan la comida principal del día en el comedor escolar, la escuela y el comedor suponen el marco idóneo para poner en práctica los conocimientos adquiridos en el aula y en casa; y donde complementar los hábitos saludables aprendidos en el hogar.

Es importante que el entorno del colegio sea saludable y que el niño no pueda comprar o consumir determinados productos alimenticios no deseables.

Así, dentro de los planes de estudio, deberían impartirse contenidos relacionados con una correcta alimentación e insistir en la importancia de la actividad física, ya que ambas tienen suma importancia en el correcto desarrollo y crecimiento de los niños, además de proteger ante posibles cuadros de obesidad.

¿Estamos los padres enterados de los requisitos que deben cumplir los menús escolares?

Estos requisitos suelen estar definidos por el organismo competente de la comunidad autónoma y variará de una comunidad a otra o, incluso, de unos a otros países. Por ejemplo, en la mayoría de los países ya se exige que los menús escolares estén diseñados o supervisados por dietistas o nutricionistas.

Esto garantiza que su composición sea adecuada, que exista variedad, que en la elaboración de la comida se utilicen técnicas culinarias apropiadas, y que nuestros hijos estén recibiendo los nutrientes necesarios.

Entonces, ¿cómo debería estar hecho el menú?

El menú escolar debería aportar a los niños entre el 35% y el 40% de sus necesidades de energía diarias. La mitad de esta energía debe ser a base de hidratos de carbono (50%); las grasas constituirían el 30% y un 15% los nutrientes proteicos.

Además, el menú debe incluir alimentos que aporten hidratos de carbono complejos, como las legumbres, el arroz, la pasta y las patatas. Además, deberá incluir diariamente una buena porción de verdura o ensalada, y no bas-

ta que estén presentes de forma anecdótica en las comidas. Y es que las verduras y ensaladas tienen que estar presentes siempre como plato principal o como acompañamiento en grandes cantidades.

Los alimentos que aportan proteínas de calidad como la carne, el pollo, el pescado, o los huevos, tienen que estar también presentes en cada comida.

Se deben evitar los fritos como los *nuggets*, las patatas fritas, las croquetas o los pescados rebozados. Y se deben utilizar aceites vegetales, como el aceite de oliva, para la elaboración de las comidas.

El postre deberá ser preferiblemente fruta o yogurt, limitando aquellos postres azucarados y dulces. De beber se debe dar preferentemente agua, evitando bebidas azucaradas y zumos industriales.

En el caso de que nuestro hijo sufra alguna enfermedad que condicione su dieta, o que sufra alguna alergia o intolerancia alimentaria, debemos informar convenientemente a la persona responsable del comedor escolar para que pueda adaptar el menú a sus necesidades.

Como hemos dicho anteriormente, es muy importante que como



padres estemos enterados de los menús escolares por múltiples razones.

De esta forma, podremos conocer si el menú es adecuado y variado, y si la respuesta es negativa, exigir las garantías correspondientes. Además, sabiendo lo que han comido los niños en el colegio, podremos equilibrar con meriendas y cenas los menús, de forma que aportemos en casa aquello

que los niños no han comido en los centros escolares. Para ello, podemos elaborar un plan semanal de cenas complementado el menú de medio día. En internet podremos encontrar numerosas guías orientativas que ayuden a elaborar dicho menú.

¡Que nuestros hijos tengan una dieta completa y equilibrada es imprescindible y depende en gran parte de nosotros!



Comedores en Japón: Así comen los niños mejor alimentados del mundo.

¡Seguir una dieta saludable y personalizada es uno de los secretos de los comedores de este país!

Y es que si existiera un galardón de este tipo ¡Japón sería el campeón! El país con el índice de obesidad más bajo del mundo cuida, y mucho, la alimentación de sus estudiantes.

Así, Japón se convierte en el país con el índice de obesidad más bajo del mundo y la **salud de los estudiantes**, que son el futuro del país, es una de las cosas a las que más atención presta el gobierno nipón.

Prueba de ello son las interesantes medidas que se llevan a cabo en todos los colegios del estado, donde se le otorga una importancia capital a la alimentación saludable.

Uno de los puntos más interesantes es que cada colegio cuenta con un **nutricionista especializado** que confecciona los menús que comerán los estudiantes, además de impartir clases sobre alimentación.

Una dieta basada en **productos frescos**, comprados directamente de proveedores que se encuentran cerca del centro, y compuesta de **raciones pequeñas**, que nunca llegan a llenar del todo, tal y como explica el dicho 'hara hachi bun me'. En otras palabras: "Hay que comer hasta llenar un 80% el estómago" y terminar antes de estar completamente lleno.

Estas peculiaridades culturales hacen que los japoneses no vean con buenos ojos las comidas opíparas, ni siquiera en reuniones o festejos, donde normalmente se sirven muchos platos, pero en porciones muy pequeñas.

Además, en el país del sol naciente, la hora de la comida es un momento muy importante del día, en el que hay mucho de tradición y ceremonia. Como forma de implicar a los jóvenes, estos **preparan su propio almuerzo**, lo reparten, ponen la mesa y se sirven unos a otros, con lo que aprenden la importancia de la buena alimentación y de la comida como acto social.

Por si fuera poco, y para evitar tentaciones, los colegios nipones no tienen máquinas expendedoras donde los alumnos puedan acceder fácilmente a aperitivos grasos o bebidas azucaradas que no les aportarían nada saludable.

Leyes y políticas contra la obesidad

Por otra parte, el gobierno de Japón destina muchos recursos y políticas a erradicar la obesidad de la población, invirtiendo en campañas de concienciación, información y, recientemente en el proyecto **'Salud 21'**, con programas para terminar con la obesidad infantil desde preescolar hasta secundaria.

Uno de ellos es el denominado **'Shuku Iku'**. Para llevar a cabo esta política, el gobierno se encarga de contratar a nutricionistas para los colegios y de promover hábitos saludables también para los adultos.

No es de extrañar que, con estas medidas, Japón sea el país desarrollado con el índice de obesidad más bajo del mundo (3,5%), muy por debajo de otros como Alemania (22%), Francia (21%) o Estados Unidos (33,6%).



¡Limitemos el consumo de azúcar en los niños!

Crear buenos hábitos desde pequeños previene problemas en la edad adulta.

No se cansan de decirlo los especialistas: hay que controlar el consumo de azúcar. Y esto sirve para pequeños y mayores, pero es nuestra responsabilidad como padres limitar el consumo de azúcar desde edades tempranas para evitar males mayores: obesidad, caries...

Esta sustancia es muy adictiva y peligrosa si no ejercemos un control sobre ella. Ana Madraño, nuestra especialista en Nutrición, nos advierte como profesional dándonos los siguientes consejos:

“La mayoría de los alimentos etiquetados como infantiles van muy cargados de azúcar. Los refrescos, los zumos, los cereales infantiles, las galletas, etc.”

Y ¿cuál es el problema?

Favorecen una sobreingesta energética de un tipo de azúcar saturado que es un azúcar simple y debe ir reducido y eso a la larga puede favorecer el aumento de la obesidad.

Otra desventaja es que los niños se acostumbren a un sabor excesivamente dulce, y que su tolerancia al dulce cada día sea mayor. Una persona que no está acostumbrada a ingerir esa cantidad de azúcar, en cuanto se le introduce un alimento muy dulce lo va a rechazar.

A la larga, si los niños se hacen muy tolerantes al dulce, el sobreconsumo de este alimento va a favorecer la obesidad, enfermedades metabólicas y el aumento de caries dentales.

Es necesario que mi hijo coma de todo

Llevar una dieta variada y equilibrada no significa tener que comer de todo, pero sí el mayor número de alimentos saludables. Deja a tu hijo elegir lo que come, pero siempre ofreciéndole alimentos sanos y nutritivos. Y no olvides predicar con el ejemplo. La forma más fácil de que tu hijo coma de forma saludable es que te vea hacerlo a ti.

La mayoría de padres que se inician en la aventura de educar a sus hijos con esmero, se han encontrado la clásica situación de conflicto en la que el niño no quiere un alimento y no hay manera de hacerle cambiar de opinión.


Pues bien, nuestra especialista, nos acerca a una realidad totalmente alejada de lo que hemos integrado hasta ahora... ¡Y es que los niños no tienen por qué comer de todo!

Sí, sí, como lo lees... Si a tu hijo no le gusta el brócoli, no es necesario que lo coma, pues tiene para elegir mil verduras más. Lo mismo pasaría con la pera o cualquier otra fruta, y es que seguro que hay otras frutas que le gustan mucho más y le aportan nutrientes muy similares.

Por tanto, no es importante comer de todo. Lo que sí es importante es que coman una gran variedad de alimentos de los distintos grupos, pero que puedan elegir los que más les gusten. Y es aquí donde nuestra nutricionista hace una matización importante: evitar galletas, zumos, bollos, etc.

La naturaleza ha diseñado, a través de miles de años de evolución, un sistema de autorregulación de hambre/saciedad que nuestros hijos pueden utilizar para auto gestionar lo que comen.





Para que nuestros niños se familiaricen y toleren el mayor número de alimentos, la clave es introducirlos en su dieta lo más pronto posible, y siempre con el consentimiento del pediatra.

Deberemos ofrecer los alimentos sin forzar, respetando siempre la última decisión del niño. Así, es fundamental no obligarles a comer algo que no quieran o no les guste. Y es que, a la larga, esta conducta creará un rechazo absoluto a ese alimento.

Con las cantidades ocurre lo mismo. Obligar a los niños a comer más de lo que ellos quieren incrementa el riesgo de que tengan sobrepeso o de que sean obesos de adultos, porque se desajusta su sistema de autorregulación hambre/saciedad.

Por eso, cuando digan que “ya no quieren más”, no debemos forzarles.

El ambiente también es esencial para su relación con la comida. Así, debemos crear siempre un entorno agradable y relajado y es importante que ellos vean que estamos tranquilos y que vivimos ese momento con naturalidad.

Castigar o premiar con la comida a los hijos también es un grave error muy común. Lo cierto es que a la larga esto causa problemas conductuales.

Es importante involucrar a los niños en todo el proceso. Desde la compra de alimentos, hasta la elección de menús y elaboración de los mismos. A ellos les encanta ser protagonistas de todo lo que ocurre en casa.

La imaginación también resulta clave. Podemos presentar los platos de una forma más atractiva y original, y atrevernos con nuevas recetas y formas distintas de elaborar el menú.

Si, a pesar de todo ello, la niña/o no come, no pasa nada. Los niños no van a desnutrirse porque se hayan saltado una comida. Déjale elegir, pero siempre entre alimentos nutritivos. Los bollos/galletas/zumos no son una opción, ni una alternativa para saciarse.

Tú eres su referente, y su sistema de regulación está perfecto siempre y cuando lo alejes de la comida basura. Predica con el ejemplo y recuerda que tú eres su modelo a seguir y, antes o después, querrá imitarte.

La alimentación más adecuada para la práctica del deporte

La OMS recomienda al menos una hora de deporte diaria en niños de 5 a 17 años.

En la infancia, y sobre todo en la edad escolar (6 a 12 años), resulta crucial inculcar en los niños la integración del deporte como parte de la vida diaria, ya que contribuye a formar una disciplina a temprana edad y fomenta el óptimo crecimiento y desarrollo para la siguiente etapa, la adolescencia.

Cuando los niños realizan mucho ejercicio, o practican mucho deporte, aumentan de forma paralela sus necesidades nutricionales. Así, en estos casos tendremos que reajustar su alimentación para evitar interferencias en su crecimiento y desarrollo.

Las necesidades de energía de los niños deportistas irán en función de la intensidad, duración y frecuencia con la que practiquen deporte. Lógicamente, a más días, horas e intensidad de entrenamientos, mayores serán sus demandas de energía.

Tenemos que tener en cuenta que la actividad física puede modificar el apetito del niño. Así, normalmente, el aumento de la actividad, produce un aumento del apetito, que le lleva a comer más y a compensar así el aumento de la demanda de energía. Pero otras veces, cuando la actividad es muy intensa, se puede dar justo el efecto contrario, disminuyendo su apetito.

Son casos en los que hay que estar muy atentos para que la niña/o no se encuentre en déficit de energía. Los horarios de entrenamiento, también pueden interferir en las horas de

las comidas de la pequeña/o. Así, es importante comprobar que hacen todas las comidas que corresponden.

Para cubrir las demandas de energía de la niña/o hay que ofrecerle:

1) Alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta como base de su dieta. Frutas, cereales integrales, pan, pasta, arroz, maíz, legumbres, etc.

2) Alimentos ricos en grasas saludables. Frutos secos, aliño en comidas de aceites vegetales, etc.

3) Proteínas (siendo estas imprescindibles para su crecimiento). Huevos, lácteos, carnes, pescados, etc.

4) Hidratación. Los líquidos y sales minerales que los pequeños eliminan podrán recuperarlos simplemente bebiendo agua en su dosis recomendada. Debemos evitar las bebidas deportivas porque, al contrario de lo que se cree, llevan exceso de sal y azúcar y perjudican el organismo de los más pequeños.

Las comidas proteicas y fáciles de digerir unas dos horas antes de empezar el entrenamiento o actividad física serán ideales, así como beber abundantes líquidos. Y rehidratarse de manera óptima y comer alimentos ricos en hidratos después del deporte es lo recomendado por nuestra especialista.

Cuando son casos muy particulares, como puede ser una gimnasta o bailarina, que necesitan un peso concreto y cuidar más la figura, deberemos consultar con un especialista para evitar posibles trastornos de conducta alimenticia.

Pero en general, y como norma para las niñas/os que realizan una intensa actividad deportiva, lo ideal es ingerir las suficientes calorías e insistir en la importancia de que se hidraten correctamente. ingerir esa cantidad de azúcar, en cuanto se le introduce un alimento muy dulce lo va a rechazar.

A la larga, si los niños se hacen muy tolerantes al dulce, el sobreconsumo de este alimento va a favorecer la obesidad, enfermedades metabólicas y el aumento de caries dentales.

Pautas para identificar y prevenir los trastornos de anorexia y bulimia

Los trastornos de la conducta alimentaria son bastante habituales en chicas de entre 13 y 20 años y sus efectos pueden ser devastadores. Por eso es importante que los padres sepan reconocer los síntomas cuanto antes para poder atajar el problema lo más rápido posible.

Se trata de alteraciones en el comportamiento y en la relación con la comida. En estas situaciones, las consecuencias pueden ser tanto la ingesta insuficiente como la ingesta excesiva, afectando tanto a la salud física como mental de la persona.

Los trastornos más frecuentes son la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, y afectan sobre todo a las chicas entre 12 y 24 años.

Son trastornos muy complejos, y son varios los factores que influyen en su desarrollo, entre los que se encuentran factores biológicos, psicológicos, familiares y socioculturales. Son enfermedades que pueden llegar a ser muy graves, pero que tienen un buen pronóstico si se detectan a tiempo y se ponen en manos de los profesionales adecuados.

Para prevenir la aparición de estos trastornos es imprescindible la prevención dentro del ámbito familiar. La mejor manera de evitar llegar a estas situaciones es enseñar a los niños, desde muy pequeños, la importancia de seguir hábitos saludables de alimentación y actividad física, como establecer horarios de comida regulares, evitar saltarse las comidas, no comer entre horas, y fomentar que los niños hagan ejercicio.

Los estudios muestran que aquellos niños que realizan varias comidas al día en familia, tienen menor riesgo de desarrollar este tipo de trastornos. Por ello, es muy recomendable que los niños realicen al menos la comida y la cena sentados en la mesa con su familia, en un ambiente agradable y distendido.

Ofrecerles abundantes alimentos saludables como frutas y verduras, y dejarles elegir las que más les gusten también es una buena medida contra el desarrollo de trastornos alimentarios. Siempre hay que evitar dulces y postres industriales, o alimentos procesados.

Clave para que no sufran estas enfermedades relacionadas con la ingesta de alimentos, es generar una buena autoestima y ayudarles a quererse desde el inicio de su vida mediante el refuerzo positivo. Para ello, los niños deben ver un ambiente de seguridad y respeto dentro del hogar, donde se sientan queridos, escuchados, y donde haya unas rutinas diarias, así como límites. El niño debe descubrir sus capacidades y limitaciones, y aceptar estas últimas para sentirse bien consigo mismo.

Los padres debemos siempre estar atentos y vigilantes, pues existen determinadas señales y signos de alertas que pueden indicar que nuestros hijos están en riesgo o desarrollando algún problema relacionado con los alimentos.



Los síntomas físicos:

- Pérdida de peso significativa
- Freno en el crecimiento
- Complicaciones médicas cuando practica ejercicio físico
- Anomalías en la menstruación
- Callosidades en los nudillos de las manos.

Señales en el comportamiento:

- Ir al baño tras las comidas
- Interés en la comida, ropa y moda
- Ropa grande
- Comer a escondidas
- Evitar comidas familiares
- Tendencia a la soledad

Señales de la personalidad:

- Obsesión con el peso y la figura
- Perfeccionismo
- Insatisfacción con los resultados de los que hace o dice
- Impulsividad
- Baja autoestima
- Emocionalmente inestable

Estos son algunos de los signos de alarma, pero no son definitivos para diagnosticar la enfermedad. La clave es que el entorno familiar sea óptimo, tranquilo y refuerce su autoestima, que haya comunicación y que se fomenten hábitos saludables. Si sospechamos de alguna alteración, lo mejor es acudir lo más rápido posible a médicos expertos en la materia que ayuden a evitar problemas mayores, mediante un tratamiento precoz y medidas inmediatas.

Niños celíacos, una vida sin gluten

La enfermedad celíaca es la intolerancia alimentaria más frecuente en países en los que el consumo de trigo es muy alto. Hasta que se diagnostica, la enfermedad puede causar retraso del crecimiento, diarreas crónicas, anemia o dolor abdominal. El problema es que el único tratamiento es llevar una dieta totalmente libre de gluten.

Las personas celíacas no pueden comer nada que tenga gluten ya que padecen una intolerancia permanente a esta proteína.

La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten que produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteína, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

Es una enfermedad que a veces cuesta diagnosticar ya que sus síntomas son similares a los de otros problemas intestinales (retraso del crecimiento, falta de apetito, diarreas crónicas, vómitos, anemia ferropénica, dolor abdominal, distensión abdominal, cambios en el carácter). Si el niño presenta estos síntomas y el médico sospecha que puede ser celíaco, es necesario realizar una biopsia intestinal.

El problema es que no existe tratamiento para esta intolerancia, lo único que se puede hacer es eliminar por completo el gluten de la dieta del niño. Esto no tendrá repercusiones negativas en la salud del pequeño, ya que el gluten es una proteína que puede sustituirse por otras animales o vegetales.





Lo malo es que hay muchos alimentos que llevan gluten en su composición, por lo que hay que leer detenidamente las etiquetas de todos los alimentos procesados que se compren y elegir solo aquellos que llevan la pegatina de “libre de gluten”.

Entre los alimentos prohibidos encontramos, principalmente, todos aquellos derivados de harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale (bollos, pastas, pan, etc.);

y de almidones y almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

Alimentos que pueden contener gluten, y que por tanto hay que leer bien la etiqueta que llevan, son los embutidos, los quesos fundidos con sabores, los patés, las conservas de carne, las conservas de pescados con salsas, los caramelos y chucherías, los frutos secos tostados con sal, los helados, etc.

Mientras que aquellos que no contienen gluten y que se pueden consumir sin problemas son la leche y los lácteos, las carnes frescas, congeladas y en conservas al natural, los pescados frescos y congelados sin rebozar, los mariscos frescos y en conservas al natural, los huevos, las verduras, hortalizas y tubérculos, las frutas, el arroz, el maíz y la tapioca, las legumbres, los aceites, el azúcar, la miel, frutos secos naturales y fritos.

Por último, hay que tener cuidado también con los medicamentos ya que algunos excipientes pueden estar hechos a base de harinas, almidones o gluten.

¿Una vida normal?

Recibir la noticia de que tu hijo es celíaco no es sencillo ya que te imaginas todos los alimentos que no puede comer y todas las situaciones en las que puede verse discriminado por su condición, como en el comedor del colegio, los cumpleaños, etc.

Sin embargo, es una condición bastante habitual que en los últimos años se ha visto respaldada desde todos los ámbitos.

Si hace años era imposible encontrar restaurantes que tuvieran comida sin gluten, comedores que contemplaran un menú especial o productos en el supermercado (que además eran mucho más caros), actualmente los precios han bajado y no se diferencian mucho de los productos normales. Hay una gran variedad de alimentos sin gluten de todos los tipos, todos los restaurantes incluyen (por ley) en sus cartas qué productos llevan gluten y cuáles no y todos los comedores escolares tienen menús sin gluten para sus alumnos con este problema.

Por lo tanto, tu hijo podrá llevar una vida normal y hacer lo mismo que el resto. Solo deberá tener muy claro qué alimentos no puede comer y saber que tiene que preguntar siempre antes de aceptar un alimento. Por eso, debes explicarle desde pequeño qué problema tiene y qué implica, con un vocabulario adaptado a su edad y quitándole dramatismo al tema, aunque haciéndole ver que es algo importante que debe respetar.

¿Cómo detectar las intolerancias alimentarias?

¡Aprende cómo puedes evitar que a tus hijos les sienta mal la comida!

Los niños y niñas de corta edad pueden desarrollar diferentes alergias o intolerancias alimenticias en sus primeros años de vida, como a los frutos secos, a la lactosa o a algunas frutas como la piña o el kiwi.

Para profundizar en este tema, la experta en nutrición Ana Madroño nos ofrece algunas claves para detectar los síntomas de las intolerancias alimenticias.

Las intolerancias alimentarias pueden no ser un problema si se detectan a tiempo. Y es que existen algunos signos inequívocos de que un bebé o niño tiene algún tipo de intolerancia alimentaria.

Dolores de barriga, problemas digestivos, exceso de gases, deposiciones raras muy frecuentes o muy blandas, un crecimiento anómalo, un niño apático o triste, cansado... Las señales son infinitas.

Si descubres que el comportamiento de tus hijos ha cambiado o que sienten algún tipo de malestar, consulta de inmediato a un experto en alimentación. Actualmente las intolerancias son muy fáciles de detectar.

La importancia de los carbohidratos

Procura que en la dieta de tu hijo aparezcan carbohidratos y limita el consumo de dulces y azúcares refinados en su día a día.

Una dieta equilibrada asegura el desarrollo de nuestros niños. Así, los hidratos de carbono son indispensables en el menú diario de los más pequeños de la casa, y es que suponen la mayor fuente de energía para el organismo.

Los azúcares y los carbohidratos simples refinados se absorben rápidamente y, al consumirlos, se produce “serotonina”, la denominada hormona de la felicidad.

Consumir un exceso de azúcares y carbohidratos refinados puede obligar al cuerpo a gastar muchos minerales y resultar adictivo.

Recomendamos limitar siempre el consumo de azúcares refinados en nuestros hijos, y consumir hidratos de carbono saludables y complejos como cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.



Conclusiones y recomendaciones básicas

Desde luego, “somos los que comemos” y, para llevar una vida adulta equilibrada y saludable, hay que crear hábitos y rutinas en la etapa infantil.

Así, hemos intentado tratar la mayoría de los temas esenciales en la nutrición de los más pequeños de la casa. Desde las costumbres y hábitos que debemos inculcar en casa, hasta el tipo de alimento y menú diario que resulta más óptimo para el crecimiento de nuestros hijos.

Posibles intolerancias y trastornos, dietas especiales para casos concretos y un sinfín de consejos, recetas y advertencias para que las puedas consultar cada vez que lo desees.

Y así, como ya indicamos en números anteriores, el descanso es imprescindible, e igual de importante resulta la relación de nuestros hijos con la comida. Que esta sea adecuada depende de la educación que les demos desde su primera etapa vital.

Hidratarse correctamente, no ingerir alimentos procesados y azúcares añadidos, dejar que los niños elijan sus alimentos e indicarles el camino, pero sin forzarles.

Fomentar un entorno familiar calmado y respetuoso, reforzar su autoestima, seguir unas rutinas, comunicarnos constantemente con ellos y valorar en caso de encontrar alguna apatía si puede ser motivo de su dieta son las bases para una buena salud alimentaria.

Todo esto y mucho más es lo que has encontrado en nuestro pequeño libro digital con toda la información relevante sobre la alimentación infantil.

