



## Salud y nutrición en los niños

UNA DIETA SALUDABLE – PAUTAS Y CONSEJOS

**Animar a los niños a llevar una dieta nutritiva y equilibrada es importante para un crecimiento óptimo y la salud y el bienestar en general.**

Asegurarse de que su hijo obtiene de su dieta las vitaminas y minerales adecuados le ayuda a sentirse bien y también a parecerlo, así como a mantener un peso saludable. Esto sienta las bases para una relación positiva con la comida y reduce el riesgo de cardiopatía, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.

Este mes examinamos la importancia de una dieta saludable en la infancia y de cómo puede asegurarse de que su hijo desarrolla hábitos nutricionales saludables y se beneficia de una dieta equilibrada.

# Una dieta equilibrada para niños

Mucha cantidad de pan, arroz, patatas, pasta y otros alimentos ricos en fécula



Mucha cantidad de fruta y verdura



Leche, queso y yogur en cantidades normales



Carne, pescado, huevos, legumbres y otras fuentes no lácteas de proteína en cantidades normales



Poca cantidad de grasas y aceites



Limitada cantidad de alimentos y bebidas ricos en grasa, azúcar y sal



### ¿Sabía que...?

Los niños que toman un desayuno saludable cada día tienen mejor memoria, ánimo y energía más estables y sacan mejores notas.



# Las bases de una dieta saludable

## Proteína

01

Las proteínas son esenciales para una serie de importantes funciones incluyendo el crecimiento, el desarrollo del cerebro y la salud de los huesos.

Las proteínas animales como carne magra, pescado, huevos, yogur y queso contienen los 9 aminoácidos esenciales considerados vitales para el crecimiento. Las proteínas vegetales como alubias y legumbres son proteínas incompletas y necesitan combinarse para alcanzar el espectro completo de aminoácidos.



## Fruta y verdura

02

Anime a su hijo a comer una variedad de frutas y verduras frescas, en conserva o congeladas, con el objetivo de cinco piezas por día.

El tamaño de la pieza o porción dependerá de la edad, tamaño y actividad física del niño. Una porción aproximada de fruta o verdura es la cantidad que cabe en la palma de la mano del niño.



**Consejo: Elija frutas y verduras de diferentes colores para consumir una amplia gama de vitaminas.**

## Cereales

03

Los niños deben tener una fuente de hidratos de carbono en cada comida. Elija variedades de cereales como pan integral, avena, quinua o arroz integral, ya que éstos tienen más fibra.

También liberan la energía lentamente, lo que mantiene a los niños saciados y enérgicos más tiempo.



**Consejo: Evite los cereales refinados (blancos) y opte por los cereales integrales.**

## Lácteos

04

Los niños obtienen una gran cantidad de alimento de la leche, el yogur y el queso. Estos alimentos le proporcionan al cuerpo calcio que se absorbe fácilmente, así como vitaminas A y B12, proteínas y otras vitaminas y minerales.



**Consejo: Los yogures para niños normalmente son ricos en azúcar. Compre yogur natural y añada sus propios sabores naturales con fruta.**



## ¿Sabía que...?

El consumo de azúcar recomendado para niños es de 3 cucharadas de café por día. Una lata de refresco de 330 ml puede contener hasta 9 cucharadas de azúcar añadido.



## Limite las calorías del niño procedentes de:

### Azúcares añadidos

Los refrescos, dulces, galletas y postres son ricos en azúcares añadidos.



### Grasas saturadas y trans

Aunque los niños necesitan cierta cantidad de grasa para crecer y desarrollarse, demasiada es desaconsejable. Limite las grasas saturadas, que normalmente se encuentran en los alimentos de origen animal, como carne roja, aves y productos lácteos enteros.



### Sal añadida

El 80% de la sal que comemos está presente en los alimentos procesados. Lea las etiquetas en el envase de la comida y elija las opciones bajas en sal. No añada sal a la comida de los niños al cocinar ni en la mesa.



**Si tiene dudas sobre la nutrición de su hijo o le preocupa su dieta hable con el médico o un nutricionista cualificado.**

## Estimule los hábitos nutricionales saludables

Los niños desarrollan una preferencia natural por la comida que más les gusta, por lo que el reto es hacer atractivas las opciones saludables. Fíjese en la dieta en general en lugar de alimentos específicos y elija comida mínimamente procesada.



### 5 estrategias para mejorar la nutrición y motivar los hábitos nutricionales inteligentes:

1.

**Tenga comidas familiares regularmente** Las comidas familiares son una oportunidad para los padres para controlar que alimentos consumen sus hijos e introducirles nuevos alimentos.

2.

**Sirva una variedad de alimentos saludables y tentempiés** Los niños comen lo que encuentran por casa. Hágalos fácil elegir tentempiés saludables teniendo frutas y verduras a mano y listas para comer.

3.

**Sea un modelo comiendo saludable** Para motivar los hábitos saludables, coma bien usted mismo. Comiendo alimentos saludables y raciones apropiadas estará enviando el mensaje correcto.

4.

**Evite peleas por la comida** La comida puede llegar a ser una fuente de conflicto en muchas familias. El problema puede evitarse dándoles a los niños cierto control sobre lo que comen, pero también limitando el tipo de comida disponible en casa.

5.

**Incluya a los niños en el proceso** Haga a los niños partícipes de la compra y la preparación de la comida. Enséñeles diferentes tipos de comida y opciones saludables.

### Tamaño de las raciones

Controlar el tamaño de las raciones es una forma muy efectiva de asegurarse de que su hijo lleva un buen equilibrio en su dieta. No le insista en que deje el plato limpio, y nunca utilice la comida como recompensa o soborno.

### Consejos para controlar el tamaño de las raciones:

- Use platos pequeños
- Llene un tercio del plato con verduras o ensalada
- No deje que su hijo coma del paquete, sírvale una ración en un bol
- Evite que repitan cuando la comida sea alta en calorías
- No deje que sus hijos coman mientras ven la televisión ya que es fácil comer más de la cuenta cuando se está distraído
- Si comen fuera, asegúrese de que pide media ración o la ración infantil



### ¿Sabía que...?

Consumir 100 calorías de más por día conduce a ganar 4,5 kg por año.

kcal

## Tratar con niños remilgados

Muchos niños pasan por etapas en las que puede considerárseles remilgados, esto es normal en la fase de desarrollo. A la mayoría de los niños les cuesta entre 8 y 10 veces probar un nuevo alimento antes de aceptarlo con naturalidad.

### Consejos para tratar con niños remilgados:

- Limitar el acceso a golosinas poco saludables y tentempiés salados entre comidas.
- Ofrecer un nuevo alimento solamente cuando el niño tenga hambre.
- Introducir solo un nuevo alimento cada vez.
- Servir nuevos alimentos con la comida favorita para aumentar la aceptación.
- Disimule las verduras con otros alimentos. Añada puré o verduras ralladas a los filetes y salsas.
- Deje que su hijo prepare algunas comidas, estará más dispuesto a comer algo que ha ayudado a hacer.
- Limite las bebidas y los tentempiés para evitar que se llenen entre comidas.

## Tratar con los problemas de peso en niños

El sobrepeso y la obesidad infantiles son problemas crecientes. Aunque los padres nunca deberían ignorar el problema, debe tratarse con sensibilidad para evitar crear otros problemas emocionales al niño.

Tener peso de más en el cuerpo pone a los niños en peligro de desarrollar problemas graves de salud, incluyendo diabetes, cardiopatía y asma.

Reconocer y tratar los problemas de peso y obesidad en los niños puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades graves cuando crezcan.

La obesidad infantil también tiene un coste emocional.

Es importante para los niños desarrollar una alta autoestima, sentirse bien consigo mismos puede afectar a su salud mental y su comportamiento.

En muchos casos la autoestima puede estar estrechamente relacionada con el peso y la imagen del cuerpo. Los niños obesos y con sobrepeso a menudo tienen problemas para seguir el ritmo de otros niños y participar en deportes y actividades. Otros niños pueden burlarse de ellos y excluirlos, provocando una baja autoestima y una imagen negativa del propio cuerpo.

Abordar los problemas de peso en niños requiere una combinación de actividad física y nutrición saludable.

**No ignore los problemas de peso. Háglele saber a su hijo que le quiere y que todo lo que desea es ayudarlo a estar sano y feliz**

### LA COBERTURA DE SU SEGURO INTERNACIONAL DE SALUD

“Para nosotros en Allianz Worldwide Care su hijo es como si fuera nuestro hijo y su salud es nuestra prioridad. Aproveche las ventajas que nuestras prestaciones de chequeos preventivos tienen para ayudar a sus hijos a mantenerse sanos y sobre todo felices”.

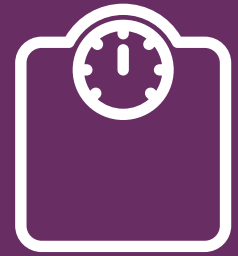
**Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.**



## ¿Sabía que...?

Una dieta rica en fritos, postres dulces, golosinas y harinas y cereales refinados puede aumentar el riesgo de ansiedad y depresión en los niños.

Muchos casos de obesidad infantil están causados por comer demasiado y hacer demasiado poco ejercicio. Los niños necesitan comida suficiente para sostener un crecimiento saludable. Pero cuando consumen más calorías de las que queman en el día, el resultado es un aumento de peso.



## Consejos para tratar con los problemas de peso en niños:

- Implique a toda la familia
- Estimule los hábitos nutricionales saludables
- Dé ejemplo
- Limite los tentempiés
- Controle el tamaño de las raciones
- Reduzca el tiempo que pasan frente a una pantalla
- Haga que los niños se muevan. Aumente diariamente el ejercicio y la actividad



**Allianz**   
Worldwide Care