



► 23 Mayo, 2015

● Una correcta nutrición es fundamental para combatir las enfermedades que pueden dejar huella a los niños de por vida

Muévete
con
COVAP

La importancia de una buena alimentación infantil

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.

Una alimentación correcta durante la infancia, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema nutricional.

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.

Los efectos de la desnutrición en la primera infancia (0 a 8 años) pueden ser devastadores y duraderos. Pueden impedir el desarrollo conductual y cognitivo, el rendimiento escolar y la salud reproductiva, debilitando así la futura productividad en el trabajo.

Como consecuencias de una sobrealimentación o alimentación inadecuada, nuestros hijos pueden enfermar crónicamente desde muy temprana edad. Por esto es que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas mencionadas y promover el desarrollo cognitivo del niño.

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuir a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado



como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias.

La clave para que nuestros hijos tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, pa-

ra que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos.

Existe fuerte evidencia que sugiere que cuanto más temprano empiece el niño a beneficiarse de programas de nutrición, mejor será su desarrollo conductual.

Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohi-

dratos, frutas y vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

Los niños se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que nuestros hijos mantengan una alimentación variada.

Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano

de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol. Evite el sedentarismo en sus hijos y motívelos a que realicen deporte de forma divertida en lugar de pasar frente alguna pantalla toda la tarde.

Rafael A. Castro Jiménez
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Doctor en Medicina