

CHARLA #5
Agosto

VIVO

Nutrición Infantil

Tips para crecer san@s

Lic. María Belén Agustini
Nutricionista del Hospital Español



Alimentación durante la infancia

Una buena alimentación es vital para que el niño crezca sano y fuerte. Comer bien afecta no sólo a su crecimiento físico, sino también a su desarrollo intelectual.

Tanto la cantidad como la calidad de la alimentación durante los primeros años de vida repercute, positiva o negativamente en su estado de salud pudiendo dejar secuelas a largo plazo.

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños.

Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida. Además, durante este período, van conociendo e incorporando los alimentos y el sabor de las comidas. Se van generando costumbres y con ellas los hábitos...



Lo importante es educar con el ejemplo

¡Los niños aprenden por imitación! Los adultos somos sus espejos sociales.

Una alimentación saludable

Es aquella que es variada, moderada, organizada, placentera, no restrictiva



*¡Siempre la alimentación natural y elaborada en casa es la más recomendable!
Los alimentos saludables muchas veces no son llamativos para los niños...
Podés despertar el interés y la aceptación a través de la variedad de olores,
sabores, colores y formas de presentación divertidas.*

Los buenos hábitos se construyen

¡Comer es una nueva experiencia! Puede mostrar preferencias y rechazos. Para evitar el rechazo por algún alimento:

- » Creá un ambiente tranquilo y agradable a la hora de sus comidas.
- » Volvé a ofrecerle el alimento preparado de otra forma, para que de a poco lo acepte.
- » Si el niño no quiere más comida respetalo.
- » Respetar señales de hambre y saciedad.
- » Animar al niño a comer pero sin forzarlo.
- » Experimentar con diferentes sabores, colores y texturas.
- » Minimizar las distracciones en el horario de las comidas.
- » Hablar con los niños y mantener el contacto visual.



No te asustes

No te asustes:

- » Después del primer año el crecimiento del niño es más lento y puede disminuir su apetito. Además, es natural que se distraiga y se interese por otras cosas.
- » Es común que rechace nuevos alimentos. Puede ser necesario ofrecérselo 8 o 10 veces para que lo acepte. Es importante para lograr una alimentación variada.

Otros consejos que no pueden faltar

Enseñale a disfrutar los sabores propios de los alimentos:

- » No le agregues sal a los alimentos y evitá los alimentos muy salados como vegetales en conserva, cubitos y sopas en polvo.
- » No añadas azúcar a las comidas, puesto que contribuye a la aparición de caries y de obesidad.
- » Evitá la miel hasta el año de vida.

¿Sabías que es un momento importante para formar hábitos que perduran toda la vida?

- » ¡Alimentate de manera saludable!
- » Ejercerás gran influencia en sus preferencias y rechazos por los alimentos.
- » Tu niño imitará tus modales y los del resto de la familia tales como compartir, esperar, usar los cubiertos, el vaso; entre otros. ¡Intentá ser un buen ejemplo!



No te olvides

¡Es el momento de promover hábitos alimentarios y estilos de vida saludables para toda la vida!

Nunca uses los alimentos como premio o castigo de las conductas de tu hijo. Esto puede hacer que el niño prefiera los alimentos que le das como premio.

Para que se alimente bien es imprescindible un ambiente tranquilo, sin distracciones y que le presten atención, le hablen y lo miren con mucho amor.

No debes forzarlo a comer: respétalo y permite que él mismo regule la cantidad de alimento.

Un estilo de vida saludable

¿Qué debes tener en cuenta?

Para lograr una alimentación saludable:

➤ Es importante que el niño realice las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) al día. Esto le permitirá que su cuerpo tenga los nutrientes y la energía necesarios para crecer y realizar todas las tareas diarias.

➤ ¡No olvides prepararle un rico desayuno! Es una forma muy saludable de comenzar el día.

¡Cuerpo en movimiento!

➤ Las distintas actividades que le permitan al niño poner su cuerpo en movimiento, como jugar, caminar, correr, saltar, dar paseos, entre otros contribuyen a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor. Es importante considerar la importancia del juego



¡Descansar!

>> Un buen descanso facilita que durante el día el niño tenga comportamientos satisfactorios y un buen rendimiento en todas las actividades que realiza. Lo ideal es que duerma entre 10 y 12 horas ¡Acostalo temprano y prepáralo para disfrutar del próximo día!

Hábitos de higiene y salud

Para esto debes procurar que el niño:

>> Visite periódicamente al pediatra y a otros especialistas como el dentista.

>> Se cepille los dientes habitualmente. Así tendrá dientes sanos y una sonrisa hermosa.

>> Se duche diariamente y realice una correcta higiene corporal



María Belén Agustini

Licenciada en Nutrición

belenagustini@hotmail.com / Tel: 341 5709965



Material realizado por
María Belén Agustini
LICENCIADA en NUTRICION
(0341) 155709965
En Instagram: mbelenagustini

El Programa Bebé es una nueva propuesta de **AMR Salud** que amplía la cobertura del **Plan Materno Infantil** y suma:

- . Obsequios para la familia, la mamá y el bebé.
- . Ecografía 5D sin cargo.
- . Descuentos especiales en comercios adheridos al Club de Beneficios.
- . Ciclo de Charlas "El embarazo y los primeros meses del bebé".

Sumate. Te esperamos.



tu mejor decisión

España 328 / 0800-888-8128
www.amr.org.ar/amrsalud

Medicina Prepaga de

