20 DE NOVIEMBRE DÍA MUNDIAL DEL NIÑO

www.cayre.co

El objetivo del Día Mundial del Niño es recordar a la ciudadanía que los niños son el colectivo más vulnerable y, por tanto, que más sufre las crisis y los problemas del mundo.

Este día recuerda que todos los niños tienen derecho a la salud, la educación y la protección, independientemente del lugar del mundo en el que hayan nacido.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA EN LOS NIÑOS

Una alimentación variada y equilibrada

Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tiene sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse porque los hábitos no son saludables: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Hemos de tener en cuenta, las siguientes pautas:

Más fruta y verdura. Consumir cinco raciones diarias de fruta y verdura.
Menos proteínas. Reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día.
Más cereales. Deben consumirlos diariamente en forma de arroz, pasta o pan.
Menos comida rápida. Limitar al máximo la comida rápida y los paquetes (contienen mucha grasa y calorías).
También es importante hacer un buen desayuno para asegurar que el organismo obtenga los hidratos de carbono que necesita por la mañana.

Buenos hábitos alimenticios

Establecer horarios fijos para cada comida. Hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
Compartir al menos una comida familiar. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestro hijo.
Disfrutar de la cena todos juntos. En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.

Fuente: Hospital Materno Infantil de Málaga.

En Cayre, contamos con los mejores servicios para cuidar de nuestros niños: Clínica Especializada en Trastornos del Sueño, Densitometría Ósea, Análisis Corporal Total, Morfometría Vertebral, Reumatología, Somnología, Inmunología y Alergología, Aplicaciones Terapéuticas, Dispensación de Medicamentos, Laboratorio Clínico y Unidad de Investigación.