



Bienestar Nutricional

PROBLEMAS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La televisión

La influencia de la televisión es en ocasiones negativa. La mayoría de los anuncios de comida en horario infantil ofrecen galletas, refrescos y otros alimentos ricos en azúcar y en general alimentos poco saludables, nunca frutas y verduras. Además, ver la televisión mientras se come se asocia con peores opciones nutricionales y menor control sobre la cantidad de alimentos que se ingieren.

Exceso de calorías

Se debe dar una variada oferta de alimentos ricos en nutrientes como frutas y verduras, en lugar de alimentos ricos en calorías y con pocos nutrientes como helados, papas fritas, galletas, frituras y bebidas azucaradas. Es aconsejable respetar el apetito de menor, dado que forzar la ingesta puede generar sobrepeso.

Ingesta desproporcionada de proteínas

Debemos controlar la ingesta excesiva de proteínas dado que, el exceso de consumo en los primeros años de vida puede fomentar la aparición de obesidad en el futuro.

Aporte excesivo de lípidos, especialmente de grasas saturadas

La ingesta de colesterol y ácidos grasos saturados en exceso durante los primeros años de la vida podría influir en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular (infartos, trombosis) en la etapa adulta.

Insuficiente aporte de hidratos de carbono, aunque con un exceso de azúcares refinados.

Pocas veces se cumplen las recomendaciones de ingesta de legumbres y cereales, excediéndose, por el contrario, las recomendaciones de azúcar refinado con los picoteos que favorecen, entre otras cosas, la aparición de caries dental, estreñimiento, sobrepeso etc.



Aporte excesivo de sal

Una ingesta excesiva de sal en la infancia temprana puede favorecer la aparición de hipertensión en etapas posteriores de la vida, especialmente en niños o niñas con antecedentes familiares de la misma. Por lo tanto, no se debe añadir sal a las comidas y se debe limitar el consumo de alimentos salados.

identity
integra