

## Alimentación saludable

# Claves para una dieta balanceada y nutritiva

En edades tempranas es imprescindible la incorporación de vitaminas, proteínas y minerales, como también de nutrientes que aporten bienestar al organismo. A continuación, algunos consejos para la comida de los niños.

Por: **Germán Kreisel**



Es en la etapa de la niñez y crecimiento es cuando se instauran los hábitos alimenticios que se mantendrán por el resto de la vida. De ahí radica la importancia de establecer patrones de alimentación saludable con el objetivo de prevenir malnutrición por déficit o exceso.

En ese sentido, para que los niños adquieran todos los nutrientes necesarios en su desarrollo cognitivo, físico y emocional, Evelyn Sánchez, académica de la Escuela Nutrición y



**“Es aconsejable estimular el consumo de frutas y verduras en distintos tipos de preparaciones, ya sea crudas o cocidas, en guisos y postres; de esta manera aseguramos el aporte de vitaminas y minerales que son esenciales para el crecimiento y desarrollo normal”.**

**Evelyn Sánchez**, académica de la Escuela Nutrición y Dietética de la [UDLA](#).

Dietética de la [Universidad de Las Américas](#), entrega los siguientes consejos alimenticios a los padres:

- La dieta de los niños debe ser variada en tipos de preparaciones, sabores, texturas y consistencia, utilizando alimentos de todos los grupos, para así garantizar un adecuado aporte nutricional.
- Se debe procurar establecer tiempos de comida adecuados, evitando ayunos de más de cuatro horas entre una comida y la otra, poniendo especial énfasis en el consumo de desayuno-

no, ya que saltárselo (se ha relacionado en múltiples estudios) que contribuye con un bajo rendimiento escolar y malnutrición por exceso.

- Es aconsejable estimular el consumo de frutas y verduras en distintos tipos de preparaciones, ya sea crudas o cocidas, en guisos y postres; de esta manera aseguramos el aporte de vitaminas y minerales que son esenciales para el crecimiento y desarrollo normal.

- Con respecto a los alimentos no saludables, es importante evitar o reducir el consumo de golosinas y snacks, principalmente aquellos que cuentan con sellos de advertencia de alto aporte de energía, sodio, grasa saturada y azúcares.

- Referente al consumo de carnes, aumentar la ingesta de pescado, en preparaciones al horno, al vapor o cocido, para favorecer el aporte de ácidos grasos Omega 3 por su efecto beneficioso en el desarrollo cognitivo.

- Para la hidratación, suprimir el consumo de bebidas azucaradas y/o carbonatadas, preferir agua pura, idealmente seis a ocho vasos diarios.

## CONSUMO DE LEGUMBRES

Sobre todo, los niños y jóvenes deberían consumir legumbres ya que cubren las necesidades proteicas, de vitaminas y minerales, como también una alta concentración de fibra. Por cada 100 gramos de legumbres, 20 a 25 son de proteína de muy buena calidad, y si se compara con los cereales de grano como el trigo que es habitualmente consumido, las legumbres aportan el doble de contenido proteico.

“El principal aporte de las legumbres son las proteínas. Además, es uno de los mayores portadores de fibra en la dieta, fácilmente

el 40 por ciento de la fibra del día; hierro; zinc; vitamina del complejo B; ácido fólico; cobre; magnesio. No es solo proteína y carbohidrato”, explica Samuel Durán, doctor en Nutrición y Alimentos, y académico de Nutrición y Dietética de la USS. A su vez, la especialista de la [UDLA](#) indica que las legumbres presentan otros compuestos bioactivos y cuentan con características “que las convierten en un alimento protector contra algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso, la obesidad”.