



Nutrición y actividades para los niños pequeños: Cómo criar niños bien nutridos y en buen estado físico



Tendencias de obesidad infantil

Durante las últimas dos décadas, se ha duplicado la cantidad de niños obesos y con sobrepeso. Por primera vez en la historia, las generaciones actuales de niños pequeños pueden tener un período de vida más corto que sus padres. Considerando la gran cantidad de problemas de salud relacionados con la obesidad, es importante para los padres, maestros y personas a cargo del cuidado de los niños que tomen medidas para revertir esta problemática situación.

Factores que contribuyen a la obesidad infantil:

Las dietas que consisten en comidas procesadas y convenientes, altas en caloría, grasa y sal se han convertido la norma para muchas familias. Las comidas rápidas y de grandes porciones aportan más calorías y menos nutrición necesaria para los niños. A medida que los tamaños de porciones han aumentado, también ha aumentado el índice de obesidad. Las costumbres de alimentación también han cambiado; se preparan menos comidas en el hogar y ya no las consumen todos juntos en familia. Al mismo tiempo, nuestros niños se han vuelto más sedentarios. En muchos casos, los productos electrónicos han reemplazado los juegos y las actividades al aire libre. Muchos niños pasan varias horas del día frente a algún tipo de pantalla. Además, el día escolar es menos activo. Con las presiones para destacarse en las materias académicas, se dedica menos tiempo a las actividades físicas. Menos niños van a la escuela caminando y muchos niños van a todas partes en auto.

Afortunadamente, los programas de Cuidado y Educación de Niños Pequeños (ECE, por su sigla en inglés) están en una situación clave para promover el cambio. Un ambiente y rutina donde se respeten las necesidades de los niños de recibir buenos alimentos y actividades saludables, beneficiarán a los niños ahora y por toda la vida.

Hábitos de alimentos saludables para los niños pequeños

Lactancia materna

El primer alimento del bebé debe ser la leche materna. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés) cree que darles el pecho a los bebés es la

fuente óptima de nutrición durante el primer año de vida y recomienda exclusivamente leche materna durante los primeros seis meses. Siempre que sea posible, anime a las madres de los bebés de su programa a que les den el pecho.

Los primeros alimentos

A aproximadamente los seis meses, se recomienda que los bebés comiencen a consumir alimentos sólidos. El primer alimento debe ser un cereal fortificado con hierro. El desarrollo saludable del cerebro depende del hierro en la alimentación. Es un buen comienzo ofrecer una variedad de alimentos ricos en hierro tales como vegetales de hoja verde, frutas y granos sin azúcares o sales añadidas. Las comidas redondas y firmes como las uvas enteras representan un peligro de atragantamiento. Pique bien todas las comidas de los niños pequeños. (AAP)

Estilos de alimentación de los padres y personas a cargo de los niños

Los estudios de investigación demuestran que los estilos de alimentación de las personas a cargo de los niños afecta el desarrollo de los hábitos de alimentación de los niños. El estilo de alimentación centrado en el niño produce los mejores resultados. Este estilo les permite a los niños escoger entre comidas apropiadas que se le ofrecen. Los niños se benefician cuando las personas a cargo de ellos y los padres hablan con ellos sobre las comidas, presentan la comida de una forma interesante, respetan las preferencias que los niños puedan tener y les permiten dejar de comer cuando se sienten llenos. Es muy importante que los niños aprendan a prestar atención a sus señales internas de cuándo tienen hambre y cuándo se sienten llenos.

Los estilos de alimentación no deben ser “permisivos” (permitir a los niños que consuman cualquier comida o bebida en cualquier cantidad y a cualquier hora). Las personas a cargo de los niños tampoco deben ser “autoritarias.” Un estilo autoritario demuestra desaprobación cuando el niño no come, le advierte al niño que se retirará la comida si no la come, le ruega al niño que coma y utiliza la comida como premio, consuelo o incentivo. La mayoría de los niños pequeños prefieren comidas conocidas. El niño puede necesitar que se le

ofrezca comida varias veces antes de probarla. Trate de no desanimarse por esto y continúe ofreciendo una variedad de opciones saludables.

Comidas al estilo familiar

Cuando los niños comen en grupo en los programas de ECE, ven a otros niños disfrutar de la comida y tienen más probabilidad de probar alimentos nuevos. Los maestros tienen la oportunidad de dar el ejemplo de alimentación saludable y de entablar conversaciones significativas con los niños. La hora de comer no es hora de ver la televisión, de leer libros o de jugar con los juguetes. Haga que las conversaciones largas sean el centro de sus comidas. Haga participar a los niños al planificar las comidas, poner la mesa y preparar los alimentos.

Bebidas y leche

Consumir refrescos está relacionado con la obesidad infantil. A los niños pequeños solamente se les debe ofrecer leche, agua y una limitada cantidad de jugos de frutas. AAP recomienda que no se den jugos de frutas a los bebés menores de seis meses de edad. Para los niños de uno a seis años de edad, limite la cantidad de jugo de frutas 100% natural en pequeñas cantidades (de 4 a 6 onzas por día). Nunca dé de beber refrescos o jugos en el biberón. También se debe evitar dar demasiada leche, porque puede hacer que se consuman menos alimentos ricos en hierro y ocasionar deficiencia de hierro. Para los niños menores de dos años, limite la cantidad de leche a 24 onzas de leche entera por día; a la edad de dos años, cambie la leche entera por leche de bajo contenido graso o leche descremada. (AAP)

Actividades saludables para los niños pequeños

Horario diario

Planee más tiempo para el juego activo. Según La Asociación Nacional de Deportes y Educación Física (NASPE, por su sigla en inglés), los niños pequeños necesitan realizar actividades físicas estructuradas y libres todos los días y no deben permanecer quietos por más de 60 minutos por vez, a menos que estén durmiendo. Los niños son activos y curiosos por naturaleza. Para la mayoría de los niños es más difícil quedarse sentados y quietos que estar activos. ¡Fomente estas características naturales!

Arreglo del espacio, equipo y materiales

Cree un ambiente donde se fomente el desarrollo de las destrezas motrices gruesas. Los bebés y los niños en edad de aprender a caminar necesitan poder explorar su ambiente en lugares seguros que no limiten el movimiento. Dé a los bebés que duermen boca arriba, un "momento de pancita" para que estén boca abajo.

Juego activo al aire libre

Fomente la realización de juego enérgico al aire libre. Sepa que esto requiere una supervisión activa por parte de adultos. La mayoría de las lesiones en los establecimientos de cuidado de niños suceden al aire libre. Mantenga un ambiente seguro y tenga la cantidad apropiada de personal en vez de limitar el tiempo al aire libre por temor a las lesiones. Incluya en su currículo de enseñanza el desarrollo de destrezas físicas. Los niños pequeños que aprenden destrezas físicas tales como saltar, correr, lanzar y agarrar pelotas tendrán una base para participar en actividades físicas y deportes cuando sean más grandes. Recuerde que las destrezas físicas pueden resultar más fáciles para algunos niños, mientras que otros puedan necesitar más ayuda de los adultos. Los estudios de investigación demuestran que los niños en edad preescolar que tienen una base de destrezas físicas, participarán más plenamente en los deportes de la escuela primaria. Busque ideas para aumentar las destrezas físicas en los sitios de la red www.pcentral.org y <http://fitsource.nccic.acf.hhs.gov/fitsource>.

Trabaje con los padres

A muchas familias que trabajan les resulta difícil lidiar con los horarios apresurados. A menudo se fían en comidas rápidas y baratas y en la televisión y juegos de video para mantener a sus hijos ocupados. Muchos tienen que viajar largas distancias para llegar a sus trabajos. Sea sensible ante esta situación. Incluya a los padres en sus esfuerzos de mejorar la nutrición y actividades y comparta con ellos ideas, información y actividades para que se diviertan activamente y en familia.

Más consejos útiles para su programa:

- Tenga una norma en la cual los eventos para recaudar fondos y las celebraciones no se centren en los alimentos o que se centren en alimentos saludables.
- En vez de dar premios comestibles, reemplácelos por un privilegio o una calcomanía.
- Tenga un bebedero limpio.
- Trabaje para mejorar los parques y la recreación locales.

Por Bobbie Rose

Fuentes de consulta e información:

Sitio de la red de la Acedemia Estadounidense de Pediatría: www.aap.org

Sitio de la red de Strategic Alliance ENACT: www.prevention-institute.org/enact/childcare/index.html

Libros en inglés:

Hughs, Sheryl et al, *The Benefits of Authoritative Feeding Styles*, Appetite, 2005

Active Start, *Physical Activity Guidelines for Children Birth to Five Years*, 2002, NASPE

03/07