

En vacaciones, no se deben descuidar los hábitos alimenticios de los niños, Especialista de la UAA



BOLETÍN 216

- En el contexto vacacional es importante poner puntual atención en los hábitos alimenticios de los menores.
- Se recomienda una mezcla de dieta balanceada y actividad física para evitar complicaciones que derivan incluso en obesidad y sobrepeso.

En vacaciones, no se deben descuidar los hábitos alimenticios de los más pequeños de la casa, reconoció el profesor de tiempo completo del Departamento de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, el Mtro. Adán Rodríguez Hernández.

El especialista expresó que, si bien las vacaciones vienen a cambiar un poco la rutina diaria de las familias, es importante no modificar al 100% lo relacionado con la alimentación, toda vez que de ello depende la salud de los nuestros.

Señaló que como es bien sabido, muchos pequeños ingresan a cursos de verano durante este periodo, para ellos, dijo, es importante que los padres de familia les envíen un almuerzo nutritivo, pero también que aporte la cantidad suficiente de energía que los ayude a realizar sus actividades físicas, así como bebidas hidratantes.

En cuanto a los menores que se quedan en casa durante este receso, lo más recomendable, dijo, es balancear de igual manera sus comidas, preparar alimentos atractivos aprovechando formas y colores de las frutas, ofrecer proteínas, guarniciones de verduras y de bebidas, principalmente agua natural.

Rodríguez Hernández expresó que, si durante los primeros años de vida no hay una buena formación en las preferencias alimentarias y estilos de vida, el pequeño podría crecer con mayores riesgos de sobrepeso y obesidad.

Es importante mencionar que desde hace algunos años, se ha dado a conocer la preocupación de las consultas de pediatría y nutrición por la evolución de peso de los menores, un hecho que sin duda la pandemia ha venido a acentuar. Por lo que es de suma importancia que los padres de familia tomen con responsabilidad el tema, aplicando sencillos consejos nutricionales que contribuirán al sano desarrollo de sus hijos como: espaciar las comidas y que éstas sean balanceadas, evitar pasar mucho tiempo sin comer durante el día, incorporar frutas y verduras de temporada, fomentar beber agua para hidratarse, así como incluir en la rutina las actividades al aire libre.

---000--- Ciudad Universitaria 12 de agosto de 2022