



Fort
HealthCare
FOR HEALTH

BACKPACK NEWS KIDS

NOTICIAS DE MOCHILA NIÑOS

Niños selectivos con la comida

Es frecuente que los niños quieran comer los mismos alimentos todos los días y pueden ser considerados "selectivos". Es importante animar a sus hijos a comer diversos alimentos para asegurarse de que reciban la nutrición adecuada y todas las vitaminas, los minerales y los nutrientes que necesitan para crecer.

Estas son algunas sugerencias si tiene un niño que es selectivo con sus alimentos:

Ofrézcale una variedad de alimentos diferentes/saludables

Ver una variedad de alimentos puede estimular la curiosidad y no tener miedo a probar diferentes combinaciones o métodos para cocinar alimentos. Otra idea es presentar los alimentos de maneras interesantes, como usar cortantes de galletitas para cortar alimentos con formas divertidas o probar los moldes para muffins con diferentes comidas para comer con la mano como si fuera una tabla de embutidos.

Pregunte qué frutas/verduras y otros alimentos está dispuesto a probar

Al trabajar con lo que a su hijo le gusta, tal vez pueda buscar recetas que incorporen esos ingredientes que Sí le gustan y puede invitar a su hijo a ayudarlo con la preparación de principio a fin (desde comprar los ingredientes y prepararse hasta cocinar y servir la comida).

Dé un buen ejemplo

Cuando los padres comen una dieta bien equilibrada que incluye frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, muestran la importancia de comer bien en todas las edades y que predicen con el ejemplo.
<https://kidshealth.org/en/parents/picky-eater.html>

Seguridad relacionada con los asientos de coche

Todos los bebés y niños pequeños deben estar sujetos en un vehículo en movimiento con un asiento de coche que cumpla con la norma federal de seguridad en vehículos de motor y que mejor se adapte al peso, tamaño y edad de su hijo.

Para obtener más información o hacer preguntas, llame al condado de Jefferson al 920-674-7465 y pregunte por los técnicos de asientos para el automóvil.

Experiencia de la enfermera escolar

De Lynn Zaspel, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Jefferson:

“Anime a sus hijos a participar en la planificación y preparación de las comidas. Cocinar juntos puede ser un momento divertido para estar en familia y es más probable que los niños coman la comida que ayudaron a preparar”.

Consejos para los padres

Probar nuevos alimentos puede ser divertido y fascinante. Establezca como objetivo probar al menos un nuevo alimento o receta al mes y anime a sus hijos a que ayuden en el proceso.

Alergia a los alimentos vs. intolerancia a los alimentos

Puede ser confuso saber la diferencia entre alergias a los alimentos y una intolerancia.

Las intolerancias a los alimentos pueden hacer que una persona se sienta enferma y los ejemplos son la intolerancia a la lactosa y la enfermedad celíaca. Esto significa que el cuerpo no puede digerir correctamente determinado alimento que ingiere o que ese alimento puede causar irritabilidad al aparato digestivo. Los síntomas de intolerancia a los alimentos pueden ser, entre otros, náuseas, gases, dolor y/o calambre abdominal, diarrea, irritabilidad y dolores de cabeza.

Las alergias a los alimentos también pueden hacer que una persona se sienta enferma, pero algunas pueden causar una reacción, llamada anafilaxia, que pone en riesgo la vida. La alergia sucede cuando el sistema inmunitario del cuerpo (el mismo que combate las infecciones) ve a los alimentos como “invasores” y tiene una respuesta inmunitaria. Esta reacción puede incluir urticaria, vómitos, dolor abdominal, opresión en la garganta, problemas para respirar o una disminución de la presión arterial.

Una persona con alergia a los alimentos siempre corre riesgo de que la siguiente reacción sea una que ponga en peligro su vida, incluso si las reacciones anteriores fueron leves. Todas las personas que tengan alergia a los alimentos deben evitar los alimentos problemáticos y pueden llevar consigo un dispositivo inyectable de emergencia (EpiPen).

<https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html>