

Escrito por Gety Pavez Vidal

Jueves, 29 de Febrero de 2024 19:01 -



Para conservar los hábitos saludables, son clave: una alimentación balanceada, el consumo de agua, la actividad física, que duerman bien, y que, al estar comiendo, lo hagan en un entorno amigable.

- Con el término de las vacaciones de verano, inicia un nuevo periodo académico escolar en distintas comunas del país. Es por esto que la nutricionista del Hospital San Fernando, Gabriela González, entrega una serie de recomendaciones para padres y/o apoderados. “Lo más importante en este proceso es adquirir los hábitos alimenticios para que, desde su retorno a clases y durante todo el año, los niños y niñas vayan interiorizándose con sus horarios de alimentación. Por ejemplo, no es necesario consumir colación o break en todos los recreos, puede ser en uno de ellos ya que el comer tiene relación con un efecto saciedad que tenga el(la) menor; pero para que esto funcione, es fundamental que tomen un buen desayuno en su hogar; si no alcanzan, que lo lleven al colegio o bien consideren el que entrega el establecimiento educacional. Eso sí, una colación no reemplaza un desayuno”, enfatizó en primer término la profesional.

Escrito por Gety Pavez Vidal
Jueves, 29 de Febrero de 2024 19:01 -

Destacar que “para que la transición del verano a la etapa escolar no sea tan abrupta, es bueno considerar la modificación de los horarios con antelación, así pueden acostumbrarse a los momentos que tendrán sus recreos. Estos hábitos hay que mantenerlos en el tiempo, ya que los estudiantes están en un periodo de desarrollo y de aprendizaje, y de no hacerlo pueden generar situaciones como sobrepeso u obesidad, y enfermedades por malnutrición, donde incluso predispone a enfermedades crónicas que, en el fondo, arruinarían su calidad de vida”, indicó la funcionaria.

En el ámbito de las colaciones propiamente tal, la nutricionista señaló que “si uno como padre o apoderado adquiere los insumos en el supermercado, fijarse bien en los sellos, idealmente revisar que los productos tengan la menor cantidad posible. En nuestro país, los envases vienen con la información nutricional, fijarse bien en eso en caso de querer elegir -por ejemplo- un cereal y compararlo con otro, es importante conocer de qué está elaborado, si viene con preservantes, con altas dosis de azúcares procesados, productos químicos, etc. Si compran yogures, de preferencia descremados, que no tenga azúcar añadida. Pero también existen las opciones caseras como que los niños lleven huevo duro, bastones de verduras como apio o zanahoria, y si no, puede ser sándwich con pan integral con jamón de pavo o pollo, o huevo, o palta, la idea es ir incorporando las verduras. Frutas, crudas o cocidas, también son una excelente opción”.

Otro de los aspectos para iniciar como corresponde el año académico en el colegio, sobre todo en este periodo donde aún persiste el calor, es la ingesta de agua; para la profesional, es clave “que se mantengan hidratados, prefiriendo el agua pura. Si bien hay varios niños que tienen aversión y prefieren los jugos o bebidas, existen métodos para darle un “dulzor”, como llenar una jarra con rodajas de frutas, limones, frutos rojos, dejándolos reposar por una noche, adquiriendo así un sabor especial. Es importante que lleven su botella de agua, incluso evitarán comprar en los negocios de los colegios”.

Escrito por Gety Pavez Vidal

Jueves, 29 de Febrero de 2024 19:01 -

Si bien muchos niños y niñas reciben la alimentación que entrega el propio establecimiento educacional mediante JUNAEB, que tienen el balance nutricional correspondiente tanto para el desayuno como para el almuerzo, “en el caso de quienes no tengan este beneficio, las colaciones deben ser balanceadas, según lo indicado anteriormente, pero en el almuerzo por ejemplo es importante la porción correcta de carbohidrato (de arroz, o fideos, o papas), de proteína (carnes magras como cortes de vacuno sin un alto porcentaje de grasa, o el pollo, o el pescado), verduras (ensaladas), en el postre incluir las frutas como opción, además de sumar un día las legumbres, pero sin embutidos o mantecas, así evitamos una proyección hacia el sobrepeso”, manifestó Gabriela.

Finalmente, el tema nutricional va acompañado de la actividad física, para eso, la profesional sostuvo que “en el colegio, los niños y niñas son partícipes de sus clases de educación física, de moverse en los recreos, pero al momento de la ingesta, es importante no hacerlo frente a la pantalla de su celular o dispositivo, sino que, en un ambiente ameno de conversación con sus pares, así evitamos que pierdan el enfoque de alimentarse y de saciedad. Por último, respetar las horas de sueño”.