

# Harvard revela qué alimentos no deberían comer los niños

La alimentación es fundamental para el desarrollo de los niños. Además, es muy importante que, desde pequeños, se les enseñe a llevar una vida saludable y una dieta balanceada para reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad.

Dependiendo de la edad, existen algunos lineamientos que guían a los padres para que sepan cómo nutrir a sus niños. De allí que, durante los primeros seis meses de vida, solo se alimente al bebé con leche materna y poco a poco se introduzcan nuevos sabores y texturas.

De acuerdo con la Universidad de Harvard, el momento cuando los bebés empiezan a comer alimentos sólidos es la oportunidad perfecta para influir en sus gustos e inculcarles una dieta rica en frutas, verduras y alimentos naturales con abundantes vitaminas y minerales.

Según Harvard, lo ideal es que los niños no ingieran, por ningún motivo, bebidas azucaradas, dulces, comida chatarra y alimentos procesados. Si lo hacen, que sea esporádicamente. Eso sí, no deben consumir azúcar o alimentos con azúcar añadida antes de los dos años.

¿Por qué? La razón es sencilla. «No tiene valor nutricional, por lo que son calorías realmente vacías. El hábito del azúcar es uno de los muchos hábitos poco saludables que pueden ser difíciles de romper», subraya la universidad.

A medida que crecen, es importante seguir motivándolos a llevar una vida saludable, por lo que se debe tener especial cuidado con la ingesta de azúcar, grasas saturadas y sodio.

## Recomendaciones

- Mientras más variedad de vegetales tenga la dieta del niño, mucho mejor.
- Las papas fritas no cuenta como un vegetal o una verdura, pues se transforman en azúcar en la sangre.
- Dele a su hijo frutas enteras o rebanadas, evite los jugos y batidos. En ese sentido, lo más recomendable es limitar estas bebidas a 1 vaso al día y solo si es de fruta natural.
- Integre a la dieta pequeños granos enteros o integrales como

el trigo integral, el arroz integral y la quinua.

– Una excelente opción de proteína vegetal son las leguminosas, los guisantes, los chícaros, las nueces y las semillas. Pero también puede incluir proteínas como el pescado, el huevo y la carne de aves.

– Prefiera el uso de aceites vegetales en sus preparaciones como el de oliva extra virgen, el aceite de canola o de maíz. Limite el consumo de mantequilla.

– En cuanto a las bebidas, el agua debe ser la principal, pero también incluya la leche sin sabores y el yogurt natural.

Por su puesto, es fundamental que promueva la actividad física en los niños. Según la OMS, desde los 5 y hasta los 17 años, los niños deben tener al menos 60 minutos diarios de actividad física a lo largo de la semana.

Con información de EL NACIONAL