

## ¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios?

lunes, 08 de diciembre de 2008

### SE ADQUIEREN EN LA FAMILIA

Comer bien y nutrirse no siempre es fácil, pero un buen camino es el combinar alimentos sanos, así como tomar suficientes minerales y vitaminas.

Por: Silvia Ojanguren/EL UNIVERSAL.

Los hábitos de alimentación son costumbres que los pequeños adquieren a través del ejemplo que los padres les dan.

Un menú variado, en el cual las verduras se combinen con las carnes, lácteos y frutas, es el ideal para toda la familia, pero en ocasiones no hay tiempo de pensar en lo balanceado de los platos y algunas vitaminas y minerales no se consumen en las cantidades necesarias.

Expertos en la buena mesa nos cuentan que la familia y una alimentación correcta deben ser un dueto inseparable, pues involucra la creación de hábitos alimentarios positivos y favorables en los hijos.

De acuerdo con ellos, poner en el plato de los niños nutrimentos adecuados de acuerdo a su edad y actividad diaria, no es una tarea sencilla.

Los hábitos de alimentación son costumbres que los pequeños adquieren a través del ejemplo que los padres les dan, por ello es importante tener una alimentación inteligente en la que se incluyan todos los grupos de alimentos del plato del bien comer.

Hay quienes no saben que brindar al cuerpo minerales como hierro y zinc, así como ácido fólico es un secreto de la dieta nutritiva.

En ocasiones los niños e incluso adolescentes y adultos, son reacios a probar alimentos ricos en esos nutrientes. Para complementar el menú sano, la casa AdeS ofrece su línea frutal, fortifica con vitaminas y minerales, entre los que destacan hierro, zinc y ácido fólico.

Esto es importante porque en la actualidad uno de cada cuatro niños en edad preescolar sufre anemia debido, entre otros factores, a la falta de hierro: Esta enfermedad puede tener un impacto negativo en su desarrollo mental.

Sobre el zinc los especialistas dicen es el aliado perfecto para fortalecer las defensas de nuestro cuerpo y para favorecer el crecimiento y desarrollo del cuerpo" y del "ácido fólico (que) es una vitamina que pertenece al complejo B y su deficiencia es muy frecuente en nuestra población.

Tiene funciones vitales en el organismo, estudios recientes indican que este ácido contribuye a disminuir el riesgo de algunas enfermedades cardiovasculares y el consumo adecuado, al menos cuatro semanas antes del embarazo, contribuye al buen desarrollo del feto.

Especialistas en nutrición dan algunas pistas para comer sano y sabroso:

Antes que nada es indispensable considerar que las necesidades nutrimentales varían dependiendo la etapa de la vida, tanto en calidad como en cantidad.

Los requerimientos nutrimentales de un bebé o un niño, no pueden ser los mismos que los de un adulto y viceversa. Para la alimentación, hay que tomar en cuenta la edad, el género y otros factores, como la actividad física realizada.

Las vitaminas son indispensables para el adecuado funcionamiento del organismo, por ello, es necesario consumir alimentos que las aporten.