

# Alimentación saludable para los niños

Comer el tipo correcto de alimentos es esencial para los niños pequeños. Como líderes, nuestra meta es ayudar a los padres a saber qué tipo de alimentos se necesitan y a encontrar maneras de proveerlos.

En este documento se presentan maneras sencillas de mejorar la nutrición. Se abordan las causas comunes de la malnutrición y no se tiene la intención explicar todas las necesidades nutricionales en detalle.



## PUNTOS CLAVE

- **Los primeros cinco años de la vida de un niño son los más importantes** para el crecimiento y el desarrollo del cerebro. Se necesita una variedad de alimentos para apoyar el rápido crecimiento del niño. La buena nutrición en estos primeros años ayuda a desarrollar una base fuerte y a evitar problemas de salud de por vida.
- **La mejor comida para los bebés es la leche materna.** El amamantamiento brinda muchas ventajas (si es posible) durante los primeros uno o dos años. (Véase la guía para líderes de la unidad “Amamantamiento”). Se deben agregar otros alimentos después de los seis meses.
- **Muchos niños no obtienen suficientes frutas, verduras ni alimentos proteicos.** Una de las mejores maneras de mejorar la salud de los niños es dándoles más de estos alimentos. Para ayudar, los padres pueden proporcionarlos al menos una vez al día. Cuando sea posible, debe haber una proteína y una fruta o verdura en cada comida.

<b>Frutas y verduras</b> , tales como bananas (plátanos), naranjas, zanahorias, hojas verdes	Para apoyar muchas funciones del cuerpo y prevenir enfermedades
<b>Proteínas</b> , tales como pescado, frutos secos, huevos, aves, carne, frijoles secos	Para ayudar al cuerpo a crecer y a repararse
<b>Granos y almidones</b> , tales como arroz, fideos, pan, papas (a veces llamados “alimentos principales”)	Para proporcionar energía

- **Los niños no deben comer muchos alimentos salados o azucarados ni empacados.** Una buena dieta es baja en sal y azúcar.
- **Los especialistas certificados pueden ayudar.** Los exámenes de nutrición podrían identificar a cualquier niño que tenga una nutrición inadecuada (malnutrición). Un médico o nutriólogo certificado puede determinar el estado de nutrición de un niño al medir la altura y el peso. Si un niño no está bien nutrido, el especialista puede aconsejar cómo ayudar al niño a recuperarse. Si no hubiera alimentos adecuados disponibles, el especialista puede recomendar suplementos.

Proporcionen el volante “Alimentación saludable para los niños” a los miembros.

**Alimentación saludable para niños**

Para desarrollar bien, los niños pequeños necesitan la clase de alimentación correcta. Los diferentes alimentos ayudan al cuerpo de distintas maneras. No basta con tener el estómago lleno.

**CUATRO BUENAS MANERAS DE MEJORAR LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS**

- 1. AMAMANTAR A LOS BEBÉS (SI ES POSIBLE) POR LO MENOS DURANTE UN AÑO.**
  - La leche materna es el mejor alimento para los bebés.
  - Si no se amamanta, se debe usar leche materna o fórmula.
- 2. ALIMENTAR A SU HIJO CON ALGO DE FRUTA Y VERDURA CADA DÍA.**
  - Las frutas y verduras contribuyen mucho a la salud de los niños.
  - Los niños pequeños necesitan comer frutas y verduras.

**Alimentos como:** manzana, plátano, zanahoria, espinaca, brócoli, papas, guisantes.
- 3. ALIMENTAR A SU HIJO CON ALGO QUE TENGA PROTEÍNAS CADA DÍA.**
  - Las proteínas ayudan al cuerpo a crecer y a repararse.

**Alimentos como:** pollo, carne, queso, leche, huevos, frijoles, tofu.
- 4. NO ALIMENTAR A LOS NIÑOS CON MUCHOS ALIMENTOS SALADOS O AZUCARADOS, NI BOTTALLOS (BOTANAS O PALABOCAS) NI BOTTALLOS DE JUGO.**
  - Los alimentos salados y azucarados pueden dañar la salud de los niños.
  - Comer demasiados alimentos salados o azucarados puede dañar la salud de los niños.

**Alimentos como:** papas fritas, galletas, helado, azúcar, azúcar, azúcar.

Se deben limitar los alimentos salados y azucarados.

Los granos y almidones ricos en almidón, como los fideos de arroz, el pan, las tortillas y las papas, también pueden contribuir a la salud de los niños. Con energía de energía. Pero no dan toda la nutrición que se necesita. Se deben agregar frutas, verduras y alimentos con proteínas.

**También siga las recomendaciones que haya recibido de los profesionales de la salud.**

LA IGLESIA DE JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

## Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Quién en nuestra región podría necesitar nuestro apoyo a fin de proporcionar alimentos nutritivos para los niños?
- ¿Qué es lo que más ayudaría a mejorar la nutrición de nuestros miembros?
- ¿Qué recursos de la comunidad o de la Iglesia están disponibles?



### Inspiración de las Escrituras

*La Palabra de Sabiduría nos aconseja que comamos una variedad de alimentos nutritivos que Dios nos ha proporcionado. A quienes sigan esas verdades se les prometen bendiciones especiales de salud, energía, sabiduría y tesoros de conocimiento (véase Doctrina y Convenios 89).*

## LO QUE PODEMOS HACER

*Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.*

### Líderes

- **Aborden la necesidad inmediata** si una familia no puede proporcionar los alimentos necesarios para un niño malnutrido. También planifiquen cómo ayudar a la familia a aumentar su autosuficiencia.
- **Con espíritu de oración, escojan a las personas que puedan ministrar mejor** a las familias con un niño malnutrido.
- **Si su estaca organiza un examen de nutrición para los niños**, animen a las familias a asistir y ayúdenlas a asistir si fuera necesario.
- **Ubiquen clínicas de salud en la comunidad** que puedan evaluar y tratar la malnutrición.
- **Alíenten y apoyen el amamantamiento.** Véase la guía para líderes de la unidad “Amamantamiento”.
- **La Sociedad de Socorro y el cuórum de élderes pueden hacer lo siguiente:**
  - Llevar a cabo un intercambio de recetas.
  - Tener una actividad en la que se preparen frutas, verduras y proteínas de maneras nuevas. Mostrar cómo hacer comidas nutritivas de bajo costo.
  - Enseñar acerca de planificar con anticipación para tener alimentos nutritivos en el hogar.
  - Utilizar verduras, frutas o proteínas para refrigerios en las actividades de la Iglesia.
- **Preparen una lista de los alimentos locales** que pertenecen a cada una de estas categorías: frutas y verduras, proteínas, granos y almidones, o utilicen las pautas dietéticas publicadas de su país. Proporcionen esta información a las familias según sea necesario.
- **Explore las maneras en que se podría utilizar el cultivo** en la región. Véase la guía para líderes de la unidad “Cultivar un huerto”.

### Hermanos y hermanas ministrantes

#### Si están ayudando a una familia con un niño malnutrido:

- **Deliberen en consejo con la Sociedad de Socorro o el cuórum de élderes en cuanto a las maneras en que pueden ayudar.** Por ejemplo, podrían ayudar a la familia a conectarse con los recursos.
- **Permitan que los integrantes de la familia tomen la iniciativa en sus planes.** Tengan una conversación sobre lo que ellos deseen hacer. Ayúdenlos a pensar en medidas a tomar. Enfóquense en los pasos pequeños y celebren el éxito.
- **Ayuden a la familia a aprender acerca de los tipos de alimentos que los niños necesitan.**
- **Sean comprensivos y no juzguen.** Escuchen para comprender los desafíos que los padres pueden tener al tratar de proporcionar alimentos más nutritivos. Aliéntenlos en todos sus esfuerzos. Ayúdenlos a tener esperanza.
- **Oren con ellos y por sus niños mencionando su nombre.**

## MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca de la alimentación saludable y otras maneras de mejorar la nutrición infantil:  
[ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](https://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

