

Alimentación, niños y vacaciones

Perla Valenzuela Moreno
Académica Nutrición y
Dietética U. Andrés Bello

Para los niños las vacaciones son algo esperado durante todo el año, ya que representan diversión y descanso. Sin embargo, para los padres también es un desafío, puesto que se dificulta el poder mantener una alimentación equilibrada en este periodo, donde los horarios irregulares, el acceso a alimentos poco saludables y el sedentarismo puede afectar a los niños, influyendo negativamente en su desarrollo. Por esto es que debemos encontrar un equilibrio entre el disfrute y los hábitos saludables. La obesidad infantil es un problema de salud grave en nuestro país, y por ello se debe

evitar el consumo de azúcares y grasas procesadas, priorizando alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y lácteos, alimentos que aportan al crecimiento de los niños. No sólo es fundamental mantener las rutinas estructuradas de comida, respetando el desayuno, almuerzo y cena, sino que también es importante el ejercicio y el descanso. Si bien las vacaciones son un momento para disfrutar, jugar y descansar, no son una excusa para los malos hábitos alimenticios. Aprendamos a disfrutar cuidando el bienestar físico y emocional.