



**DINOS LO
QUE PIENSAS**

 cartas@estrellavalpo.cl

Alimentación de niños en vacaciones

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 disfru-

te y los hábitos saludables. La obesidad infantil es un problema de salud grave en nuestro país, 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 tam-

bién 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.

Perla Valenzuela Moreno
Académica Nutrición y Dietética
U. Andrés Bello sede Viña del Mar