

El control de azúcar en la alimentación de los niños

El exceso de azúcar es un “mal” necesario en la dieta de todos, incluso nuestros hijos. Como padres, es nuestra responsabilidad ayudarles a nuestros niños a tomar buenas decisiones sobre sus alimentos y refrigerios. Uno puede empezar por leer las etiquetas cuidadosamente. Cualquier ingrediente que termina con "ose" en inglés es un derivado del azúcar.

El mejor momento para comenzar a controlar la ingesta de azúcar es en la infancia. Comience por introducir al bebé alimentos sin azúcar. Si a los niños los exponemos a opciones más saludables a edades tempranas les ayudará a elaborar dietas más nutritivas cuando sean adultos. Por ejemplo, la fruta fresca es una fuente natural de azúcar, ponga crema de cacahuete (maní) encima de rebanadas de manzana y tiene una merienda nutritiva y atractiva. Otras buenas meriendas son pasteles de arroz y cereales de trigo entero sin azúcar.

La mayoría de los padres no pueden eliminar totalmente los dulces de la dieta de los niños. Por tradición, nuestras vacaciones, cumpleaños y otras celebraciones incluyen postres. Los niños, influidos por la brillante variedad de dulces en el supermercado, pueden insistir mucho pidiendo comidas con azúcar. Algunas técnicas que pueden ser útiles en esta etapa son:

1. Permita que su hijo tenga un pequeño dulce o caramelo en lugar de todo una barra o caja.
2. En vez de una bebida azucarada, ofrezca agua con gas mezclada con un poco de jugo de fruta.
3. Reduzca la disponibilidad de refrigerios con azúcar en casa y ofrezca opciones saludables en su lugar.
4. Enséñele a su niño a cepillarse los dientes dentro de treinta minutos después de comer un dulce.
5. Haga ejercicios físicos con su niño para compensar las calorías vacías del azúcar; enfóquese en la importancia de la salud en vez de hablar de apariencias.
6. Limite los postres a una o dos veces a la semana en vez de cada noche, o con cada comida.
7. Déle apoyo y elogio a su hijo por tomar decisiones saludables.