



¿TU PEQUE SE DISTRAE Y NO SE TERMINA LA COMIDA?



AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.



Introducción

La alimentación de tu hijo/hija puede convertirse en un desafío y en algunos casos existe el riesgo de que no consuma los nutrientes necesarios para un adecuado desarrollo cerebral ⁽¹⁾. Por eso es muy importante que le procures una dieta balanceada, variada, nutritiva y divertida que le aporte todas las vitaminas y minerales claves para un excelente crecimiento y desarrollo ^(2,3).

En esta pequeña guía te contaremos cuáles son los **nutrientes claves** para tu pequeño/a, **qué pasaría si no los consume** de forma suficiente y las **algunas estrategias** para lograr una nutrición apropiada en caso de que no consuma toda su comida.

¿Sabes cuáles son las vitaminas y minerales claves para tu peque?

Aunque todos los nutrientes son necesarios, hay algunos que son más importantes para el crecimiento y el desarrollo adecuado. Conoce algunos de los principales y sus beneficios:

Nutrientes	Beneficios	Dónde lo encuentras
Hierro	Es un componente fundamental de la sangre pues ayuda a transportar el oxígeno a los tejidos, a producir energía, a eliminar sustancias nocivas. También participa en la producción de algunas hormonas y en el desarrollo cognitivo ^{4,51} . Si la cantidad de hierro que se consume es insuficiente, se puede producir anemia y esto afectaría el desarrollo cerebral de tu peque ^{6,71} .	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes rojas, pollo, pavo, pescados ● Granos como frijol, soya o lenteja ● Espinacas ● Cereales fortificados con hierro
Zinc	Es clave para mantener la todos los órganos y tejidos, para el funcionamiento óptimo del sistema de defensas (inmunológico) y para el desarrollo cognitivo ^{4,81} . Si la dieta no aporta una cantidad suficiente de zinc tu peque puede sufrir problemas como diarrea, pérdida del apetito, infecciones frecuentes y alteraciones del crecimiento y el desarrollo cognitivo ^{4,91} .	<ul style="list-style-type: none"> ● Carnes rojas ● Granos integrales ● Algunos alimentos marinos (ej. ostras, cangrejos) ● Cereales fortificados con zinc
Vitamina A	Se requiere para la visión normal, para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, para el crecimiento normal y para del desarrollo cognitivo ¹⁰¹ . Si tu peque tiene una dieta baja en vitamina A puede tener problemas de la visión, infecciones frecuentes y trastornos del desarrollo cognitivo ¹⁰¹ .	<ul style="list-style-type: none"> ● Vegetales de hoja verde como espinaca y brócoli) ● Alimentos de color amarillo o naranja como zanahoria, arracacha, mango o melocotón. ● Lácteos fortificados ● Cereales fortificados con vitamina A
Vitamina D	Es esencial para el desarrollo adecuado de los huesos, los dientes y el cerebro, así como para el funcionamiento adecuado del sistema de defensas del cuerpo ^{11,121} . Los niños/niñas que no consumen una cantidad adecuada de vitamina D pueden tener huesos débiles e infecciones frecuentes ¹²¹ .	<ul style="list-style-type: none"> ● Pescados grasos como el salmón o las sardinas ● Aceite de hígado de pescado, como el bacalao ● Lácteos fortificados ● Cereales fortificados con vitamina D
Vitamina C	Es necesaria para la formación y la reparación de los tejidos y para el funcionamiento normal del sistema inmunológico ^{13,141} . Si le falta vitamina C tu peque puede tener problemas de cicatrización, fatiga fácil, músculos débiles e infecciones más frecuentes ^{13,141} .	<ul style="list-style-type: none"> ● Frutas cítricas ● Brócoli ● Tomate ● Pimientos

Adaptado de (4,10,15,16)

+



+



+



+

+

*





Tips para la hora de comer:

Muy bien, ¡sigue así!

- Ofrece una dieta variada que contenga alimentos de todos los grupos (carne bajas en grasa, frutas, verduras, granos y lácteos) ⁽¹⁷⁾.
- Escoge alimentos adecuados para su edad: de sabor agradable, de textura adecuada y bajos en grasas, azúcares y sal ⁽¹⁾.
- Organiza tres comidas principales al día y un refrigerio en la tarde ⁽¹⁾.
- Preséntale alimentos nuevos, comenzando por pequeñas cantidades como adición a sus comidas favoritas ⁽¹⁷⁾.

¡Mejor no lo hagas!

- Amenazar, regañar, castigar o sobornar para que coma u obligarle a comer ⁽¹⁷⁾.
- Extender la duración de las comidas a más de 20-30 minutos ⁽¹⁷⁾.
- Tener distracciones a la hora de comer, como juguetes, tabletas, libros o televisión ⁽¹⁷⁾.

¿Cómo introducir alimentos nuevos en la dieta de tu peque?

- **Hazlo parte de la rutina diaria:** ofrécele el alimento siempre en el mismo momento del día ⁽¹⁸⁾.
- **Explicale los beneficios del complemento:** cuéntale por qué debe tomar el alimento para su salud y bienestar ⁽¹⁸⁾, puedes hablarle de los beneficios que tiene para sus huesos, músculos y piel.
- **Hazlo divertido:** involucra a tu hijo/hija en la preparación del alimento ⁽¹⁸⁾.

+



+



+

+

*



¿TU NIÑO/NIÑA NO COME TODA SU COMIDA PORQUE ESTÁ JUGANDO O EXPLORANDO?
NIDO® LE APORTA LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NO COMIÓ POR ESTAR DISTRÁIDO



Mamita, recuerda que tu peque todavía necesita de una nutrición especializada.
NIDO® te ayuda a proteger cada etapa de su crecimiento.



Referencias

1. Chandrashekar B, Koppad AM. Picky Eating Children: How to Guide Parents. J Evidence B Med Healthcare. 2014;1(13):1703-1709.
2. Healthychildren.org. Feeding & Nutrition Tips: Your 3-Year-Old. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Feeding-and-Nutrition-Your-Three-Year-Old.aspx>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
3. Ask S. Food for Children at the Age of 3–4. Disponible en: <https://www.medscinet.com/bvcelvis/mat.aspx?lang=2>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
4. FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2001. Disponible en: <http://www.fao.org/3/y2809e/y2809e00.pdf>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
5. Beard JL, et al. Iron in the Brain. Nutr Rev. 1993;51(6):157-70.
6. Domellöf M, et al. Iron Requirements of Infants and Toddlers. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2014;58(1):119-29.
7. Lozoff B, Georgieff MK. Iron deficiency and brain development. Semin Pediatr Neurol. 2006;13(3):158-65.
8. Bhatnagar S, Taneja S. Zinc and cognitive development. Br J Nutr. 2001;85 Suppl 2:S139-45.
9. Skalny AV, Aschner M, Tinkov AA. Zinc. Adv Food Nutr Res. 2021;96:251-310.
10. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/n/nap10026/pdf/>. Consultado el 02 de septiembre de 2024.
11. Battault S, et al. Vitamin D metabolism, functions and needs: from science to health claims. Eur J Nutr. 2013;52(2):429-41. 7.
12. Morse NL. Benefits of docosahexaenoic acid, folic acid, vitamin D and iodine on foetal and infant brain development and function following maternal supplementation during pregnancy and lactation. Nutrients. 2012;4(7):799-840.
13. Devaki SJ, et al. Vitamin C: Sources, Functions, Sensing and Analysis. Disponible en: <https://www.intechopen.com/chapters/56440>. Consultado el 18 de mayo de 2023.
14. Carr AC, et al. Vitamin C and Immune Function. Nutrients. 2017;9(11):1211.
15. Sheikh Z, Griffin RM. Food Sources for Vitamins and Minerals. Disponible en: <https://www.webmd.com/food-recipes/vitamins-and-minerals-good-food-sources>. Consultado el 24 de septiembre de 2024.
16. National Institutes of Health. Vitamin A and Carotenoids. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-Consumer/#:~:text=Green%20leafy%20vegetables%20and%20other,Fortified%20breakfast%20cereals>. Consultado el 24 de septiembre de 2024.
17. Ong C, Phuah KY, Salazar E, How CH. Managing the 'picky eater' dilemma. Singapore Med J. 2014;55(4):184-9.
18. The Ultimate Guide to Incorporating Supplements Into Your Kids' Diet. Disponible en: <https://spacecoastdaily.com/2024/06/the-ultimate-guide-to-incorporating-supplements-into-your-kids-diet/>. Consultado el 03 de septiembre de 2024.

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE. Estos productos no deben ser utilizados para la alimentación del lactante. Alimento lácteo en polvo con minerales, vitaminas y probióticos NIDO® 1+ consumir a partir de los 24 meses. Alimento complementario a base de leche instantánea deslactosada NIDO® 1+ Deslactosada consumir a partir de los 24 meses. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® 3+. Bebida a base de Leche Semidescremada NIDO® 5+. Mezcla de Leche Semidescremada NIDO® FORTICRECE®, consumo a partir de los 2 años. Marcas registradas usadas bajo licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.