

## FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

La inapetencia infantil se puede presentar por causas patológicas, fisiológicas y sociales es importante evaluar las diferentes situaciones:

- Tamaño de las porciones y horario de las comidas
- Medios de comunicación: publicidad
- Ejemplo de los padres ambiente familiar
- No comer en familia
- Falta de afecto poco dialogo
- Impaciencia de los padres
- Presión por parte de compañeros
- Tendencia a que manden los niños y mayor interés en el mundo que los rodea y menor en el alimento



Si en el colegio está presentando inapetencia es importante Evaluar y verificar:

- Si el niño presenta o ha presentado durante la semana debilidad, irritabilidad, somnolencia, intranquilidad.
- Si ha presentado o tiene alguna enfermedad que afecte su apetito (EDA, ERA, Fiebre, erupción de dientes, amigdalitis, placas en la boca, brotes, enfermedades del aparato digestivo entre otros).
- Si existe alguna situación familiar o social que pueda estar afectando el estado anímico del niño o niña.
- Si hay situaciones de permisividad, autoritarismo, manipulación, conflictos o maltrato en casa.



En caso de identificar alguna situación de las mencionadas anteriormente, permita al niño decidir la cantidad de alimentos y preparaciones que desee consumir.

- Informe oportunamente a la familia del niño o niña de manera verbal y escrita, la observación realizada, recomiende la asistencia al centro de salud si es el caso.
- De acuerdo al seguimiento diario realizado evalúe y establezca nuevas estrategias pedagógicas atendiendo la particularidad del niño o niña con dificultades para consumir los alimentos.

## TIPS PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras y puede considerarse un trastorno según altere o no la calidad de vida.



El estreñimiento aunque puede darse en cualquier persona y en cualquier momento de la vida es más frecuente en personas mayores, hay más mujeres que hombres que sufren este tipo de problema. La mayoría de veces su causa principal es una alimentación incorrecta y la falta de ejercicio físico regular por esto es importante para evitarlo:

- Aumente el consumo de fibra, sea a través de la alimentación o de un suplemento y es necesario aumentar también la ingesta de agua y de líquidos
- Evite tomar laxantes, prefiera los suplementos de fibra, que son de gran ayuda y no tienen los efectos negativos de los laxantes.
- La actividad física es fundamental, siendo lo más efectivo caminar varias veces al día.
- Llegar a las recomendaciones de consumo de fruta y verdura al día (3 porciones de fruta preferiblemente entera y 2 de verduras).
- Consumir cereales integrales, frutos secos y semillas (girasol, linaza, chía, salvado etc)
- El aceite de oliva realiza una función de lubricante intestinal favoreciendo el tránsito, tomar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen en ayunas
- En tercer lugar hay que conseguir aumentar el peristaltismo (los movimientos naturales del intestino). Es de gran ayuda:
- Hacerse auto masajes abdominales siguiendo la forma del intestino.
- Se debe favorecer una flora intestinal sana y fuerte y los alimentos que la fortalecen son los probióticos.
- Por otro lado es importante vigilar no hacer un consumo excesivo de azúcar, café y tabaco.

