

# ¿Qué significa una "dieta saludable" para tu pequeño?

Los estudios han demostrado que después de su primer cumpleaños, los niños pequeños pueden que no están consumiendo todos los nutrientes que necesitan cada día. En general, los pequeños de todo el mundo no están comiendo suficientes frutas y verduras, que proporcionan una serie de vitaminas, minerales y fibra. Por el contrario, se les ofrecen alimentos y bebidas con demasiada sal y azúcar. Cuando se empieza a ofrecer a los pequeños los alimentos que come el resto de la familia, que no siempre son saludables y equilibrados, es posible que no obtengan todos los nutrientes que necesitan. Los alimentos que carecen de vitaminas y minerales esenciales pueden empezar a ocupar espacio en sus barriguitas, desplazando a los alimentos más nutritivos y provocando un déficit de nutrientes. Considera las frutas y verduras como elementos esenciales de todas las comidas y meriendas. A medida que tu pequeño coma más raciones de comida de toda la familia, ten en cuenta que debes limitar la cantidad de sal que añades durante la preparación. Y aunque haya probado su primer bocado de pastel en su cumpleaños, las golosinas y los postres son algo que se debe limitar solo a ocasiones especiales. ¿Qué falta? Hay varios nutrientes que pueden faltar en la dieta de los niños de 12 a 18 meses. Un nutriente que suele ser deficitario en la dieta de los pequeños es el hierro. El hierro es esencial para un crecimiento y desarrollo saludables. Es posible que muchos niños pequeños de todo el mundo no están recibiendo suficiente vitamina D. La principal fuente de vitamina D es la capacidad del cuerpo para producirla cuando la piel se expone a la luz solar. La vitamina D también se puede encontrar en un número de alimentos. Los niños pequeños necesitan vitamina D para reforzar sus huesos y mantenerlos fuertes. Es posible que los pequeños no están consumiendo suficientes grasas saludables en sus dietas. Lo más preocupante es el consumo del ácido graso omega-3 DHA, también conocido como ácido docosahexaenoico. El DHA es esencial para el desarrollo del tejido cerebral. ¿Qué puedes hacer? Ofrecerle a tu pequeño una amplia variedad de alimentos, con frutas y verduras incluidas en todas las comidas y "mini comidas", le dará la mejor oportunidad de tener una dieta saludable. Añadir alimentos ricos en nutrientes de otros grupos de alimentos como lácteos, cereales/granos y carne/pescado/proteína es una buena manera de asegurarse de que tu pequeño no tenga déficit de ningún nutriente fundamental. Recuerda que eres el modelo de conducta de tu pequeño, así que muéstrale lo mucho que te gusta comer de manera saludable y será más probable que él haga lo mismo.