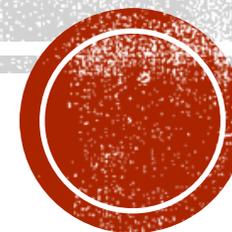


¿POR QUÉ NO DAR SAL A NUESTROS NIÑOS?

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



En caso de dudas o consultas, escribir a
nutri.karenalarcon@gmail.com



¿POR QUÉ NO DAR SAL A NUESTROS NIÑOS?

- Los lactantes y preescolares no responden positivamente al gusto por la sal, sin embargo la exposición dietética a ésta modifica rápidamente sus preferencias.
- Esto sugiere que tal placer sensorial es aprendido, y que la forma en la que esto se maneje es esencial para desencadenar y sostener consumos elevados de sal.
- Según investigaciones, se sugiere restringir el aporte adicional de sal a los menores de 2 años, ya que en este período el niño está formando sus hábitos y preferencias. El Ministerio de Salud de Chile hace énfasis en sugerir que en lactantes y preescolares se evite el aporte extra de sal, en especial el aportado en la mesa.



RIESGOS DEL CONSUMO DE SAL



- Un alto consumo de sal durante la infancia tiene un efecto negativo sobre la presión arterial y puede predisponer a los niños a enfermedades como la hipertensión, osteoporosis, asma y otras patologías respiratorias, obesidad y cáncer de estómago. Además los pone en riesgo de sufrir enfermedades del corazón en etapas posteriores de su vida.
- La recomendación de ingesta diaria de sodio en lactantes y preescolares:

0 a 6 meses: 120 mg/día

7 a 12 meses: 370 mg/día

1 a 3 años: 1000 mg/día

4 a 5 años 1200 mg/día

*1 g de sal = 400 mg de sodio

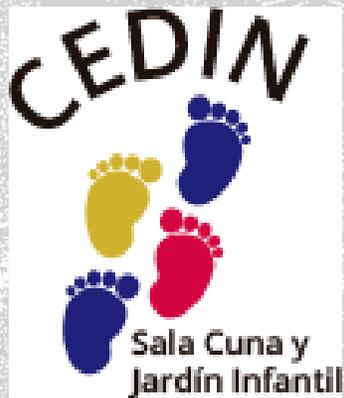


¿CÓMO PUEDO SABER SI LO QUE CONSUME MI HIJO TIENE SODIO?



- La sal está omnipresente en las dietas de los niños, es por esto que NO debe presentar el sello “ALTO EN SODIO”
- La presencia sodio explica que algunos alimentos percibidos por la población como “saludables”, como el caso de los cereales infantiles, tengan un contenido total de sodio más elevado de lo que su sabor sugiere; lo que exige revisar las etiquetas.
- Se debe alimentar a sus hijos con una dieta rica en frutas y verduras frescas sin sodio añadido o salsas. Evitando alimentos como embutidos, encurtidos, conservas, bebidas gasificadas, entre otros.



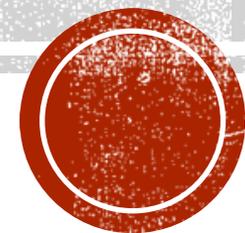


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



Pueden enviar sus recetas o preparaciones
a nutri.karenalarcon@gmail.com



HOT CAKES (SIN HARINA)

▪ INGREDIENTES

- 5 plátanos
- 2 huevos
- Canela molida
- 200g de mermelada sin azúcar
- Frambuesas u otra fruta para decorar

▪ PREPARACIÓN

- Verter dos huevos en un bowl, agregar una pizca de canela y batir rápidamente.
- En una procesadora moler 4 plátanos sin cáscara y luego verter la mezcla en un bowl para juntarla con los huevos batidos anteriormente.
- En un sartén, ir vaciando de a poco la mezcla de plátano y huevos con un cucharón. Cada cucharada es un HotCake. Esperar a que la mezcla se tueste unos minutos y una vez lista, llevarla a un plato con una espátula.
- Para crear la salsa, mezclar un poco de agua con la mermelada y colar lentamente.
- Y listo!





DONAS SALUDABLES

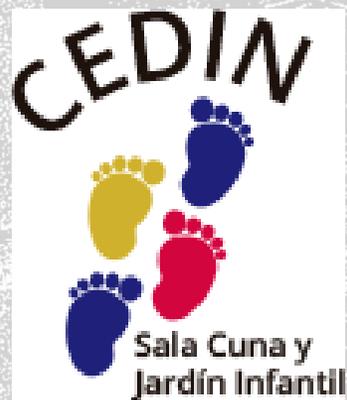
INGREDIENTES

- 1 1/2 taza harina
- 1/2 taza harina integral fina
- 3 cditas polvo hornear
- 3 cucharadas aceite de coco (u otro)
- 1 huevo
- Azúcar a gusto (aprox ½ taza de azúcar rubio)
- Chocolate cobertura y chispitas de colores para decorar

PREPARACIÓN

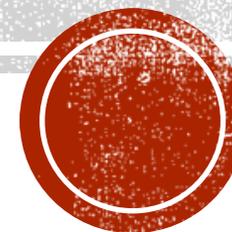
- Mezclar las harinas con el polvo de hornear. En un bowl aparte batir el huevo con el aceite de coco y agregar el azúcar y vainilla (una cdta y es opcional). Incorporar lo anterior a la mezcla de harinas y polvo de hornear. Agregar leche tibia si es necesario. Debe quedar una masa tierna que podamos amasar y dar forma.
- Separamos bollitos, estiramos y unimos en un círculo para dar la forma. También se puede marcar con un vaso y con una tapa más pequeña ahuecar el centro.
- Disponer sobre una placa aceitada y llevar a horno a 180 grados, aprox. 15 min Retiramos del horno y aún calientes decoramos con chocolate fundido y chispitas de colores o glaseado. Totalmente a elección.





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga





LA MEDITACIÓN

Consiste en concentrar la atención sobre un objeto externo o la propia consciencia, con el fin de bajar la intensidad del “ruido mental” y quedar en el momento presente.

Como adultos y guías en el camino de la vida de las y los niños, debemos buscar la armonía interna para poder transmitirla. Las niñas y niños son receptivos a cualquier alteración en nuestro ánimo.

Ten en cuenta que, aunque un concepto sea abstracto, los niños aprenderán más fácilmente con tu ejemplo que siguiendo instrucciones.

Puedes realizarla a cualquier hora del día.

Música sugerida para acompañar tu meditación en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=JN TUXt tnlk&list=OLAK5uy nHjnIXl-5k2vp0bvocGlsWTkSUGxb5k7M>



Es importante buscar una postura corporal estable para ayudar al niño o niña a estar cómodo

Una meditación sencilla es repetir el mantra “Om” tres veces.

Las meditaciones guiadas o cuentos también ayudan a los niños y niñas a imaginar y a concentrarse. Cuando les hables, mantén un tono de voz neutro, suave, pausado.

Respetar sus tiempos, un niño de 4 años podrá mantener una meditación más larga y uno más pequeño tal vez necesite menos tiempo, sin embargo, cada caso es diferente.

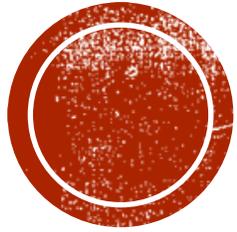
Llevar las palmas juntas al centro del pecho los conecta con el amor.

Intenta sellar estos momentos con una pequeña ceremonia de agradecimiento o un mantra.

Enséñale al niño que puede volver al encuentro con sí mismo en cualquier momento que lo quiera o necesite.



No importa ni tu nombre
ni tus circunstancias;
No importa tu edad o las
etiquetas que te pongas.
Los grandes valores son
universales
Patanyalí

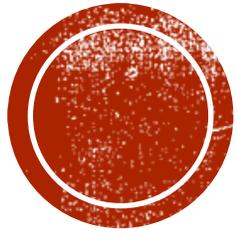


TIPS PARA EMPEZAR A MEDITAR

Corredor (Ashwa Sanchalanasana)

- ❖ Desde la postura de la montaña, baja lentamente hasta Pinza.
- ❖ Apoya los dedos de tus manos en el suelo (sin que duela)
- ❖ Da un gran paso hacia atrás con la pierna izquierda.
- ❖ Al mismo tiempo dobla la rodilla derecha que queda adelante.
- ❖ Vuelve a la pinza y repite con la otra pierna.

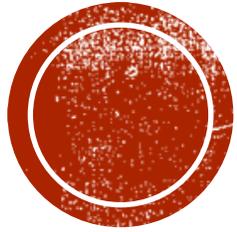
La postura o asana del corredor te ayuda a fortalecer piernas y estirar inglés.



POSTURAS

Puente (Purvottanasana)

- ❖ Siéntate con las piernas estiradas.
- ❖ Ahora dobla las rodillas apoyando plantas de los pies.
- ❖ Las palmas de tus manos en el suelo.
- ❖ Eleva la cadera y mantenla arriba como si fueras una mesa.
- ❖ Si quieres puedes intentar caminar así.



El puente fortalece tus abdominales, brazos y piernas



POSTURAS