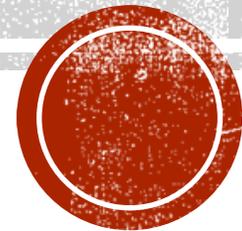


¿POR QUÉ DEBEMOS ELIMINAR LA MAMADERA NOCTURNA?

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

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





MAMADERA NOCTUNA

- Las estadísticas nos dicen que la mayoría de niños realizan tomas nocturnas frecuentes por hambre o sueño hasta casi el año. A partir de esa edad, las demandas nocturnas suelen estar más relacionadas con el sueño: el bebé se despierta por la noche y reclama algo que le ayude a dormir.
- A partir del **año se deben ir reduciendo las tomas nocturnas**
- Es decir, a nivel nutricional ellos **NO** necesitan comer de noche. Su organismo está preparado para aguantar el ayuno nocturno. Es más, lo necesita para que descanse su sistema digestivo. Más que beneficiarle, estos biberones nocturnos los perjudican.
- Quitar la mamadera nocturna facilita la inclusión del niño a la alimentación familiar y a moderar sus tiempos de comida establecidos.





Le acostumbras a solucionar sus problemas –en este caso conciliar el sueño- con la comida. En edad adulta lo seguirá haciendo, cuando sienta estrés, miedo, tristeza...



Comer de más o cuando no lo necesita lo expone a sufrir sobrepeso u obesidad.



Beber mucho líquido de noche complica el controlar de la micción nocturna que se logra en torno a los 3-4 años.



Si el niño se toma un biberón de madrugada, no tendrá apetito cuando le toque tomar su primera comida del día: el desayuno.



Mantienes el uso del biberón más tiempo de lo aconsejable, con el riesgo de que sufra caries por el azúcar que contiene la leche.

¿POR QUÉ DEBEMOS ELIMINAR LA MAMADERA NOCTURNA?

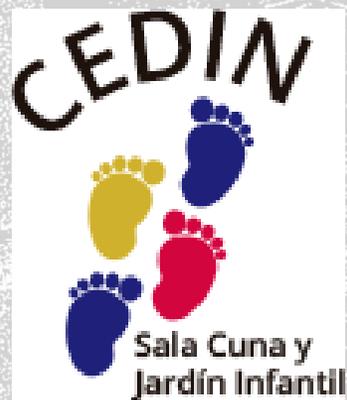
Más que beneficiarlo, lo perjudican..



¿CÓMO LOGRAMOS ELIMINAR LA MAMADERA NOCTURNA?

- Lo principal es establecer una rutina de sueño bien conocida para ir a dormir, por ejemplo: ir siempre a la cama a la misma hora, bañarlo, poner música suave, mirar un libro de cuentos ilustrado, etc. Estos rituales no deben ser muy complicados ni muy largos.
- Asegúrate de que coma lo suficiente durante el día y que su última comida sea por lo menos 1 hora y media a 2 horas antes de dormir, en esta edad se deben conseguir adaptar sus 4 tiempos de comida para generar hábitos alimentarios y promover una buena nutrición.



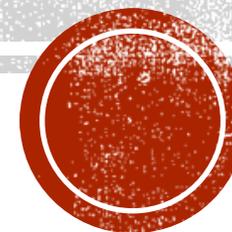


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





COCADAS DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 4 un de zanahoria
- 1 taza de coco rallado
- 2 un de naranjas (Jugo)
- Endulzante o miel

PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y rallar muy finamente la zanahoria, apretar para eliminar todo el jugo y dejar escurrir, poner en un bol. Se puede utilizar un sacar jugo y utilizar la pulpa.
- La pulpa se mezcla con el jugo de naranja y el endulzante o miel.
- Formar bolitas de un mismo tamaño y pasar por coco rallado. Se puede incorporar también coco rallado a la mezcla para dar consistencia.
- Dejar reposar en el refrigerador unas horas antes de servir.
- Y Listo!





MUG CAKES

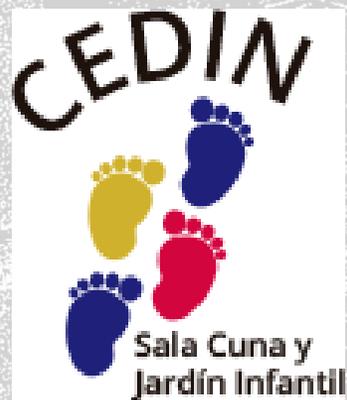
INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 1 cucharada de aceite vegetal (canola, oliva)
- 2 cucharada de leche o bebida vegetal
- 1/2 cucharada de esencia de vainilla
- ½ cucharada de endulzante
- 3 cucharadas de harina de avena o normal
- 1 cucharada de cacao amargo
- ¼ cucharada de polvos de hornear
- Arándanos, chips de chocolate o lo que deseen para decorar

PREPARACIÓN

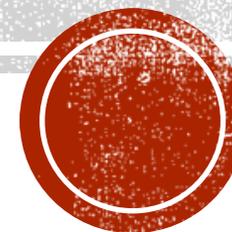
- Mezclar los ingredientes líquidos en una taza.
- Añadir los ingredientes secos y finalmente la fruta o extras que deseen añadir.
- Poner al microondas por 3 minutos.
- Y listo!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



JUGANDO AL YOGA

El desafío más importante que tenemos los adultos cuando compartimos el yoga con los niños y niñas, tiene que ver con la capacidad de reinención, que nos exige constante creatividad para lograr la adaptación que ellos requieren.

Los niños, en su permanente dinámica de movimiento, se interesan mucho más en las asanas a través del juego, lo que nos pone un gran desafío ya que debemos guiar este trabajo psicomotriz coordinando los movimientos primero por sí solos y después con la respiración.





IDEAS ENTRETENIDAS



- ¿Cómo hace el perro?

Invitemos a nuestros niños y niñas a imitar posturas de animales, les encanta por ejemplo: Perro, Mono, Águila, Mariposa, Camello, podemos imitar los como se mueven, sus sonidos etc.,.

- El camino difícil

Deja algunos objetos distintos en el suelo (palitos, goma, pelotitas) y le pediremos a nuestras niñas y niños que caminen sobre ellos. Esto activará toda la musculatura de su pie.



Más ideas...

Adivina mi carta

Dibujen juntos las posturas que hemos aprendido.

Luego dejemos varias cartas al centro sin que se vea la postura, luego cada uno de los integrantes sacará una carta y realizará la postura sin decir su nombre para que el resto adivine.



Saquitos de semilla sobre la cabeza

Ponerse saquitos de semillas sobre la coronilla lo ayudará a despertar la columna y la zona cervical. Podemos pedirle que esté en la Montaña, luego la estrella, el árbol y más adelante podrás pedirle que camine y supere obstáculos sin que el saquito se caiga al suelo



Tortuga o Kurmasana

Para hacer esta postura tenemos que sentarnos en el suelo con la espalda recta.

Tomamos aire por la nariz y doblamos las piernas.

Botamos el aire por nariz y dejamos las que las rodillas caigan hacia el suelo.

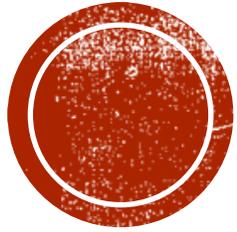
Pasamos los brazos por el interior de las piernas y colocamos las palmas en el suelo.

Llevamos el tronco hacia adelante y redondeamos la espalda.

Beneficios

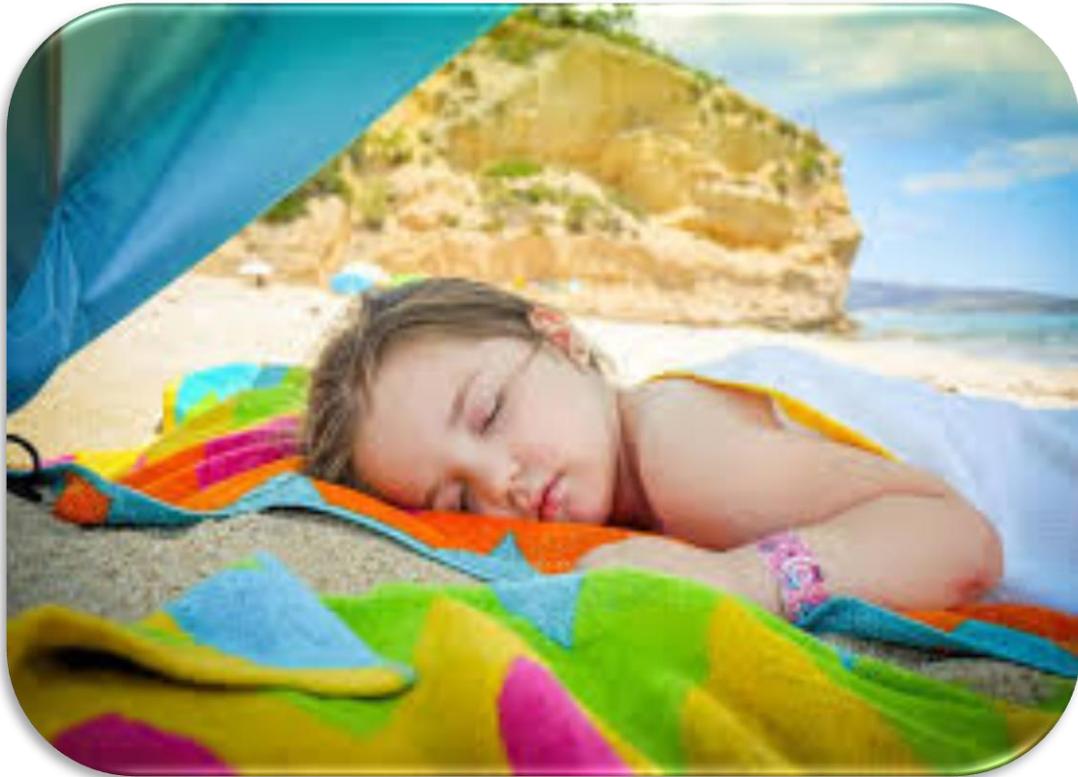
Aumenta la flexibilidad, elimina tensiones en la espalda, hombros y cuello.

La tortuga simboliza el contacto con la Tierra y por eso esta postura nos aporta tranquilidad y firmeza.



POSTURAS

Meditación a través de la visualización



Imagina que estás caminando por la playa, siente la arena entre tus dedos. ¿Está mojada o seca?

Cuando encuentres el lugar perfecto, estira tu toalla y acuéstate en la arena.

Siente el sol calentito en tu piel y un vientecito refrescante, escucha las olas... también hay otros niños jugando, gaviotas cantando y muchas personas riendo felices.

Escucha el sonido de las olas.

Una ola llega a la orilla y luego vuelve al océano.

Ahora lleva tu mano a la pancita.

Sube y baja cuando respiras ¿lo sientes?

Arriba, abajo, adentro y afuera igual que las olas en el océano.

Disfruta estar aquí acostado sintiendo tu cuerpo relajado en la playa.

Suavecito, comienza a mover tus deditos, uno a uno.

Lleva tus rodillas al pecho y ahora nos sentamos, respiramos profundo y terminamos con una gran sonrisa.

Sonidos del mar para acompañar en el link adjunto.

<https://www.youtube.com/watch?v=jTkftZXUJ1U>

Namasté

