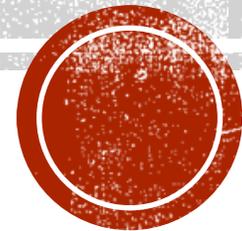


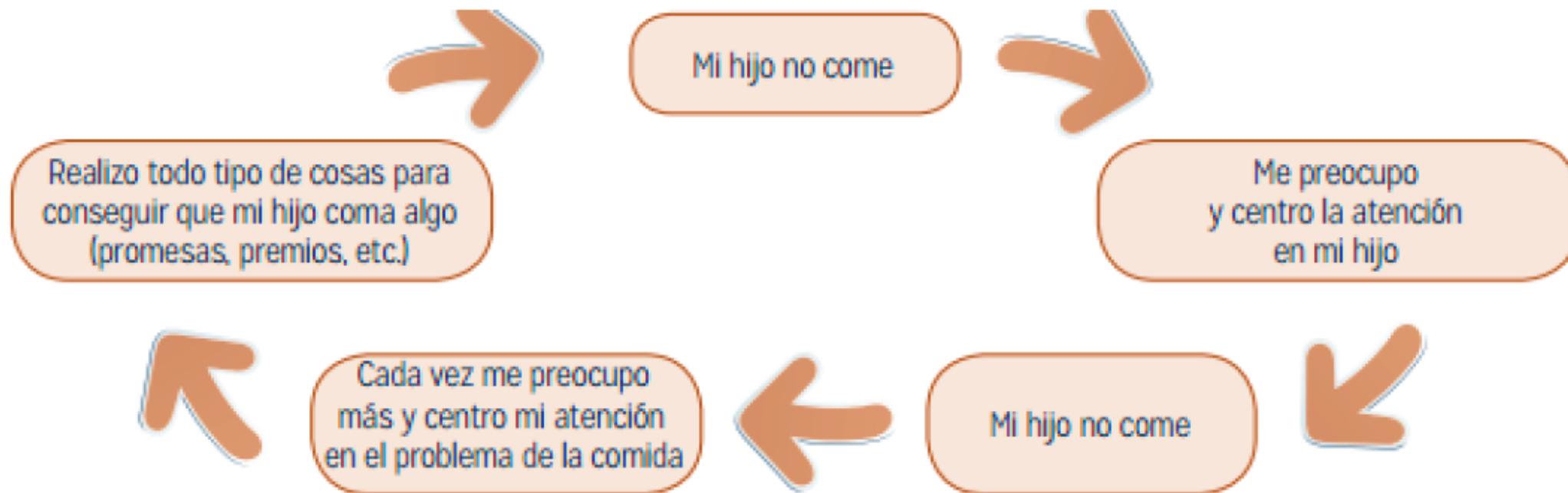
MI HIJ@ NO COME

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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



¿POR QUÉ MI HIJO NO COME?

El mal apetito infantil es una condición frecuente y más común de lo que se cree, y que genera gran ansiedad entre los padres.





NIÑOS CON APETITO LIMITADO

El niño malinterpretado

El niño activo energético con el apetito limitado

El apático, niño retraído

El niño con enfermedad orgánica

NIÑOS CON SELECTIVIDAD

El niño con selectividad leve

El niño altamente selectivo

El niño con enfermedad orgánica

NIÑOS CON MIEDO

Eventos post traumáticos o situaciones específicas

En general, van desde aquellos que están comiendo apropiadamente, pero parecen comer demasiado poco (percepción errónea), a los que tienen una enfermedad orgánica manifiesta. Si mi hijo no come, la mayoría de las veces se puede moderar con pautas de educación y comportamiento a la hora de la comida.



PARTICIPACIÓN DE TODA LA FAMILIA

- Si el niño come solo, sentarlo en la mesa cuando coman los demás
- Servir de modelo de conducta para el niño
- Idealmente que el niño pueda participar en los preparativos

ADAPTAR LA COMIDA A LAS CARACTERÍSTICAS DEL NIÑO

- Introducir alimentos nuevos en forma gradual, insistiendo hasta 8-15 veces hasta que se habitúe
- Ofrecer menús variados y atractivos
- Servir cantidad adecuadas para su edad
- Favorecer su autonomía, autoalimentación
- Ser tolerante con determinadas incorrecciones en cuanto a modales y conductas

FAVORECER LA RUTINA

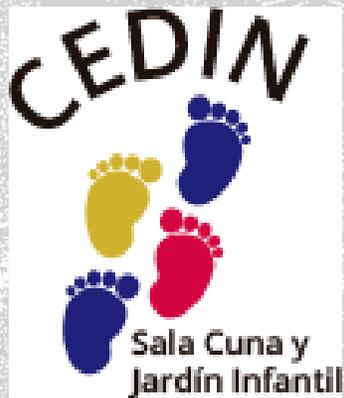
- Mismo lugar, misma hora, mismo tiempo
- Lugar diferente a otras actividades del día
- Evitar distracciones excesivas (tv, celular, etc)
- Limitar la duración de las comidas (20 -30 min)
- Evitar comportamientos que supongan la interrupción de las comidas
- No comer fuera de horas, crear rutina de alimentación

HACER DE LA COMIDA UN MOMENTO AGRADABLE

- Fomentar el diálogo relajado y distendido
- Adoptar una actitud positiva y neutral
- No solucionar problemas familiares durante la hora de comida
- Reforzar comportamientos positivos

RECOMENDACIONES



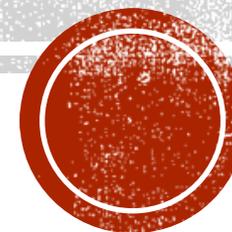


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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



MOUSSE DE CHOCO-PALTA

INGREDIENTES

- 1 palta grande y madura
- 3 cucharadas de cacao amargo
- 2 cucharadas de miel o agave
- Estevia a gusto

PREPARACIÓN

- Moler las paltas a mano o con procesadora hasta que quede una mezcla suave y sin grumos.
- Agregar el cacao, la miel y mezclar bien.
- Mantener refrigerado antes de servir, decorar con frutas, hojas de menta o lo que desee.
- Y Listo!





TRUFAS DE QUÍNOA Y CACAO

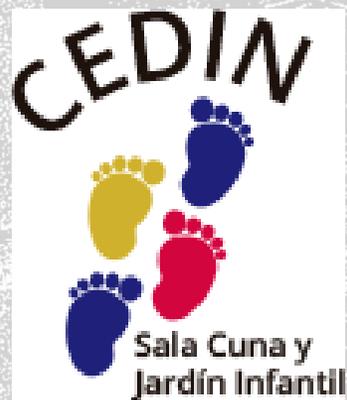
▪ **INGREDIENTES**

- 1 taza de quinoa cocida
- 10 dátiles
- 3 cucharadas de cacao amargo
- Estevia a gusto

▪ **PREPARACIÓN**

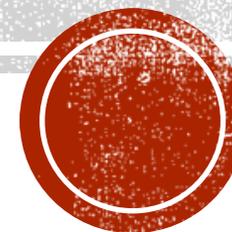
- Procesar la quinoa cocida y el cacao, mezclar hasta obtener una masa bien húmeda.
- Agregar los dátiles picados, secos y volver a procesar. Si la masa está demasiado húmeda, se puede agregar más cacao, hasta lograr la textura adecuada.
- Fornar bolitas, pasar por cacao y mantener en el refrigerador por unos momentos hasta endurecer.
- Y listo!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



EL DESCANSO ES IMPORTANTE

Una buena idea para canalizar la energía de los más chicos ansiosos por moverse, tocar y preguntarlo todo es ayudarlos a conocer sus sentidos internos. Este breve ejercicio te permitirá lograr que se desconecten un momento de su entorno y aprendán a escuchar pequeñas sensaciones que vienen del cuerpo.

Ejercicios de pausa

En una posición de descanso, postura del niño o postura del Indio, indícale que respire suavemente y que intente sentir, sin moverse, las partes del cuerpo en la medida que vas nombrando con suavidad: los pies, las rodillas, los glúteos, el abdomen, los brazos, las manos y los dedos, los hombros, el cuello etc.,

Para salir de la relajación, dile que, sin abrir los ojos, empiece a realizar pequeños movimientos con los dedos de manos y pies, luego pídele que inhale y exhale profundamente, con lo cual ya está listo para retomar lo que estaba haciendo.

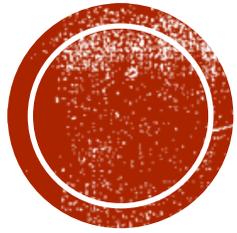
Primero prueba este ejercicio de descanso por algunos segundos, lo pueden hacer en cualquier momento del día.



El conejo (Sansangasana)

Permite una posición similar a la que asume un conejo durante su observación, permite fortalecer los hombros, las caderas, los muslos, las pantorrillas y los tobillos.

Se asemeja a la posición fetal, lo que crea una sensación de seguridad, muy recomendada para control de ira o la frustración.



- Comienza en la postura del Niño, toma los talones con las manos y llévalos hacia lo más cerca posible de las rodillas.
- Descansa suavemente la parte superior de la cabeza en el suelo sin poner peso en ella.
- Inspira y levanta glúteos, extendiendo los brazos sin soltar los talones.
- La columna tomará forma de C invertida.

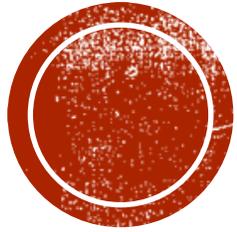


POSTURAS

• Arado (Halasana)

El objetivo de esta postura es enseñarnos a confiar en nosotros mismos

- Flexibiliza y fortalece la columna vertebral y los hombros
- Alivia dolor de cabeza.
- Activa la circulación sanguínea.
- Acostados de espalda empuja con los brazos hacia el suelo para levantar las piernas hasta que las rodillas queden por encima de la cabeza.
- Coloca las manos en la espalda y estira las piernas hacia atrás intentando que toquen el suelo por detrás de la cabeza
- Para los niños por su flexibilidad natural esta postura resulta muy entretenida, motivémoslos a que al momento de ejecutarla no olviden respirar.



POSTURAS



CUENTO ANTES DE DORMIR JARDÍN MÁGICO

Imaginería (leer a nuestros niños y niñas con voz suave y música opcional)

<https://www.youtube.com/watch?v=7Pwy6IYYO3g> (Música sugerida)

Acostados de espaldas vamos a imaginar que nos encontramos en un jardín con el pasto verde y flores por todos lados de muchos colores. Toquen las flores y sientan su aroma, siente la suavidad del pasto, estamos acostados sintiendo el sol sobre nuestro cuerpo, muy agradable. En el jardín hay un árbol con muchas ramas, allí vamos a colgar todos nuestros problemas, lo que nos molesta, las rabias, penas, discusiones.

El árbol se encargará de cambiar todo lo que colguemos en él. En este lugar nos sentimos seguros, es nuestro refugio interior y podemos ir cuando nosotros queramos.

Nos quedamos un ratito, sintiendo el sonido de los pajaritos.

Ahora nos movemos despacito, nos estiramos y damos un gran bostezo, ahora estamos listos para dormir.

