

IMPORTANCIA DEL HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

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

IMPORTANCIA DEL HIERRO EN LA EDAD INFANTIL



- El hierro es un nutriente crítico en la infancia, siendo un mineral esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- A partir de los 4 a 6 meses de edad, los depósitos de hierro en los bebés van disminuyendo significativamente. La leche materna, tiene concentraciones bajas de este mineral, pero con una muy buena biodisponibilidad (absorción), la cual es suficiente para cubrir las necesidades de hierro en lactantes menores de 6 meses.
- En niños mayores de esa edad los aportes de este mineral provenientes de la lactancia materna, ya no alcanzan a cubrir los requerimientos, por lo que se hace necesaria la introducción de alimentos que aporten hierro y/o la suplementación en casos más graves de deficiencia.

GRUPO ETARIO	RECOMENDACIÓN DE HIERRO
0-6 meses	0,27 (mg/d)
7-12 meses	11 (mg/d)
1-3 años	7 (mg/d)
4-8 años	10 (mg/d)
9-13 años	8 (mg/d)
2000年 - 1.1. 高级设备报酬品联系统设计	4. 1 (1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1

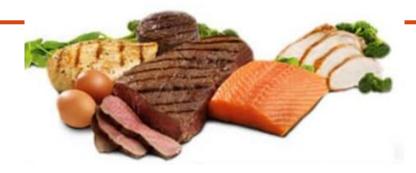


TIPOS DE HIERRO EN LOS ALIMENTOS

HIERRO HEMÍNICO (HEMO)

Posee buena biodisponibilidad, es decir, que tiene buena proporción del hierro que es absorbido y utilizado por el organismo.

Aquí encontramos productos de **origen animal**: Yema de huevo, carne de vacuno, de cerdo, huevo entero, pavo, pollo, panitas, pescados y mariscos.



HIERRO NO HEMÍNICO (NO HEMO)

Posee una absorción menor, pero que se puede mejorar en combinación con otros alimentos.

Este tipo de hierro proviene de **origen vegetal**: Leguminosas en general, sésamo, quinoa, avena, almendras, nueces, arroz, pan y pasta integral, acelga, espinaca, tofu, brócoli, palta, champiñones.







DEFICIENCIA DE HIERRO

- La deficiencia de hierro en los niños es un problema común, que va desde una deficiencia leve hasta anemia ferropénica, una afección en la que la sangre carece de suficientes glóbulos rojos saludables. La deficiencia de hierro no tratada puede afectar el crecimiento y desarrollo de un niño, condición de significativo impacto en la edad infantil. Algunos de sus síntomas se pueden ser: piel pálida, fatiga, manos y pies fríos, falta de apetito e incluso antojos inusuales por sustancias no nutritivas, como hielo, tierra, pintura o almidón.
- Entonces, ¿Cómo mejorar la absorción del hierro no hemínico?

Ofreciendo en conjunto con un alimento rico en Vitamina C, Vitamina A, Betacaroteno, Fructosa (naranja, kiwi, limón, membrillo, manzana, uva, etc.) o con un alimento de origen animal.

Poniendo en remojo las leguminosas, cereales y verduras de hoja verde, desechando el agua de remojo (para disminuir fitatos que dificultan la absorción).

Evitando lácteos y alimentos ricos en calcio en la misma comida, ya que el calcio reduce la absorción de hierro.





DECITAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

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



BROWNIE DE POROTOS NEGROS

INGREDIENTES

- 1 ¼ tazas de porotos negros cocidos
- ½ taza de cacao amargo
- 6 cdas, de miel
- ¾ taza de frutos secos molidos
- 2 cdas, de aceite de coco
- l cdta. de polvos de hornear
- 2 cdtas, de vainilla
- ½ taza de agua
- Estevia (a gusto)

PREPARACIÓN

- Moler los porotos ya cocidos en una procesadora con el agua, la miel y estevia hasta que quede una mezcla suave y sin grumos.
- Vaciar a un bol y agregar el resto de los ingredientes. Mezclar todo muy bien y verter sobre un molde con papel mantequilla o aceitado.
- Decorar con nueces picadas y llevar al horno a 180° por 30 minutos. Dejar enfriar.
- Y Listo!





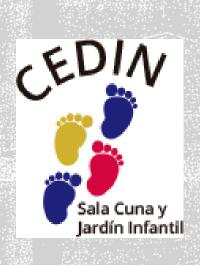
AREPAS

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

- En un bol, mezclar los ingredients hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar durante 5 minutos.
- Comenzar a formar las arepas con las manos y llevar a cocción en un sartén antiadherente hasta dorar por ambos lados. Dejar enfriar y servir.
- Y listo!



YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg

Instructora de yoga



Beneficios del Yoga en Salud Mental Infantil

Dificultades de tipo hipercinéticas

- Estimula la atención y concentración.
- Fomenta la relajación comportamental.
- Desarrolla mejor control de la impulsividad.

Dificultades de la emoción y la conducta

- Desarrolla mejoría en la autoestima.
- Promueve la expresión emocional.
- Genera cambios positivos en el humor.
- Reduce el estrés y ayuda calmar ansiedad.
- Potencia el autocontrol de rabietas.

Dificultades en la convivencia escolar

- Potencia habilidades interpersonales.
- Promueve el respeto por los pares.
- Ayuda a reducir ansiedad social.
- · Desarrolla la empatía.

RECORDEMOS UN POCO

 Beneficios del Yoga para niños

A través del yoga, los niños aprenderán a hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.



UN POCO MÁS...

Beneficios del Yoga para niños

 A través del yoga, los niños aprenderán a hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

Dominio Físico

- Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- Flexibilidad en las articulaciones.
- Mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral.
- Masaje de los órganos internos.
- Mejoría en los hábitos de la respiración.
- Estimulación de la circulación sanguínea.

Dominio Psíquico

- Mejoría de autoestima.
- Disminución del estrés.
- Calma y relajación: control de rabia.
- Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- Desarrollo de habilidades interpersonales.
- Comprensión y respeto por los pares.

El yoga lleva a
los
Niños y niñas a
un viaje épico: a
su auténtica
naturaleza,
trabajando
impecablemente
su cuerpo, mente
y su corazón.

(Christine McArdle)



AHIMSA (NO VIOLENCIA)

- En yoga uno de los códigos valóricos universales se llama Ahimsa, y se refiere a un principio de "no violencia", significa hacernos conscientes y abstenernos de dañar u ofender en pensamiento, palabras o acciones.
- Se relaciona con el respeto por la naturaleza, el ser humano y todo lo que nos rodea, para estar en armonía con el mundo. Asimismo, requiere el desarrollo de empatía y paciencia.
- Nos invita a relacionarnos de manera saludable y coherente entre el pensamiento y la acción.





- *Palabras como "Por favor", "gracias", palabras que hagan sentir bien como "te quiero", "que tengas un buen día", "cuenta conmigo".
- ❖Gestos amables suelen bastar para recontarnos, caricias, abrazos.
- *Cuidando de algo (elementos de la casa, plantas o alguien, la mascota o un familiar)
- Colaborar: ayudar a otras personas a realizar una tarea común.
- ❖No referirnos de mala forma de otra persona, evitar herir los sentimientos de otra persona.

ALGUNOS EJEMPLOS DE ACCIONES DIARIAS

MÁS QUE SÓLO POSTURAS

Cuando pensamos en yoga, nos imaginamos posturas, muchas veces muy difíciles, pero el yoga es mucho más que eso, podemos vivir el yoga a través de, nuestra manera de vivir, de la respiración, de la meditación, relajación, mandalas, masajes etc., el yoga es para todas las edades y todo quien quiera profundizar en su interior y vivir el aquí y ahora.

Por lo tanto si un día no me siento que mi hijo o hija no está de humor para realizar posturas o seguir una clase será bueno proponerle otra actividad y respetar ese momento.

ACTIVIDAD



Mandalas elaborados en casa.

A continuación ejemplos de mandalas que pueden realizar con sus hijos y que de seguro se convertirá en una actividad muy divertida para ellos y los mas importante no necesitan materiales caros, podemos usar hojas, fideos, semillas etc.











