

# LA HIDRATACIÓN EN LOS NIÑOS

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



En caso de dudas o consultas, escribir a  
[nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



# HIDRATACIÓN: CON AGUA

- Una buena hidratación en los pequeños mantiene lubricadas sus articulaciones, tendones y mucosas, lo que les previene de dolores articulares y musculares y de afecciones respiratorias. El agua actúa además como termorregulador al absorber el calor y liberarlo a través de la transpiración de la piel, una función esencial cuando el niño está en pleno movimiento y en los días de más calor.
- Los niños no son capaces de controlar el mecanismo de la sed, por lo que tienen mayor riesgo de deshidratación. En los bebés y niños pequeños el vómito y la diarrea son las causas más comunes de deshidratación. Los síntomas de alerta incluyen el llanto sin lágrimas, piel, boca y lengua secas y agrietadas, ojos hundidos, piel grisácea y disminución de la orina.
- El consumo de agua es parte de una alimentación equilibrada, ya que es esencial para el funcionamiento óptimo del organismo.



# INGESTA DE AGUA EN NIÑOS



- A partir de los 6 meses de edad se debe promover el consumo de agua con el propósito de crear el hábito. Se puede iniciar ofreciendo pequeñas cantidades, de 20 a 50 ml 2 a 3 veces al día, después de las comidas y durante el día separado de las tomas de leche.

- El agua debe ser la bebida de elección para ofrecerles a los niños en cualquier momento. Pero muchas veces el escaso o nulo sabor de esta hace que no sea apreciada por ellos, y prefieren zumos y refrescos en su lugar. Si el niño no acepta el agua no es aconsejable en un inicio modificar su sabor agregando saborizantes, lo correcto es seguir ofreciendo solamente agua para que pueda adquirir el hábito.

Rango de edad	Ingesta diaria de agua
6-8 meses	150-180 ml
9-11 meses	300 ml
12-16 meses	480-540 ml
17-24 meses	570-600 ml
3-5 años	630-1300 ml





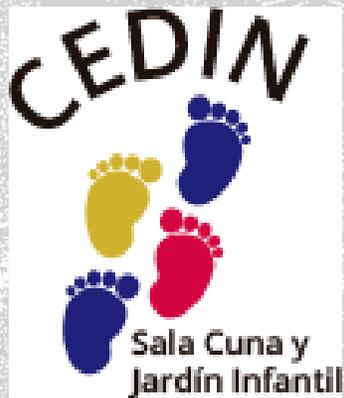
### **¿Y los refrescos?**

Los refrescos en polvo, jugos o néctares con azúcar, las bebidas gaseosas y en general cualquier bebida azucarada o con edulcorantes artificiales, no son recomendados ni necesarios, no entregan nutrientes, no hidratan y además provocan caries dentales.

### **¿Y los jugos de fruta natural?**

Los zumos frescos de frutas son una oportunidad para aprovecharse de las virtudes nutritivas y el sabor de las frutas de temporada. Pese a esto tampoco son recomendados, pues la fruta pierde sus nutrientes al ser triturada, pierde fibra, el nivel de fructosa (azúcar natural de las frutas) es alto y se digiere y absorbe más rápido, no favorece la masticación y el niño puede acostumbrarse a tomar líquidos de esa forma rechazando el agua posteriormente.



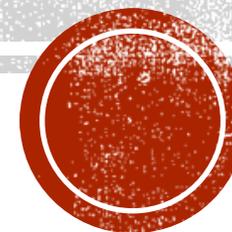


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**



Pueden enviar sus recetas o preparaciones  
a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)



# LECHE CONDENSADA CASERA SIN AZUCAR

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche descremada líquida
- 1 taza de leche descremada en polvo
- 3 cucharas de endulzante en polvo (tagatosa o alulosa)

## PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta lograr una consistencia espesa y sin grumos. Se puede necesitar más leche líquida o en polvo dependiendo de la consistencia que quieran conseguir.
- Poner en el refrigerador por al menos 2 horas para que endurezca.
- Y Listo!





# MANJAR CASERO SIN AZUCAR

## INGREDIENTES

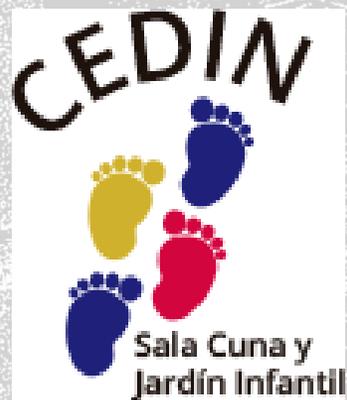
- 1 lt de leche semidescremada
- 200 gr de endulzante en polvo (tagatosa o alulosa)
- 1 cuch de esencia de vainilla o  $\frac{1}{4}$  cdta de bicarbonato (para el color)
- Paciencia

## PREPARACIÓN

- En una olla vierte los 3 ingredientes y revuelve a fuego a medio. Puedes revolver cada 15 minutos para que la leche no se pegue en el fondo.
- Después de 60-80 minutos, la preparación debería haber espesado y cambiado su color a café.
- Retira la olla del fuego y sigue revolviendo hasta que comience a enfriar, luego mantener en refrigerador.
- Y listo!

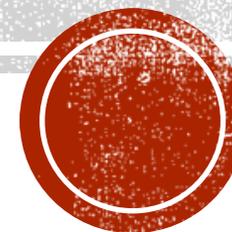
\* Si quieres que la mezcla sea más espesa, disuelve una cucharadita de maicena en un poco de agua fría e incorpórala, deja que hierba unos minutos y enfría nuevamente.





# YOGA EN CASA

**Lorena Rosenberg**  
**Instructora de yoga**



# ¿POR QUÉ YOGA PARA NIÑOS?

Como Instructora de Yoga para niños tengo la convicción de que todos podemos aprender a ser más amables con nosotros mismos y los demás, y si partimos por nuestros niños y niñas tenemos el potencial de construir desde ahora un mundo más amoroso donde cada persona puede sacar lo mejor de sí.

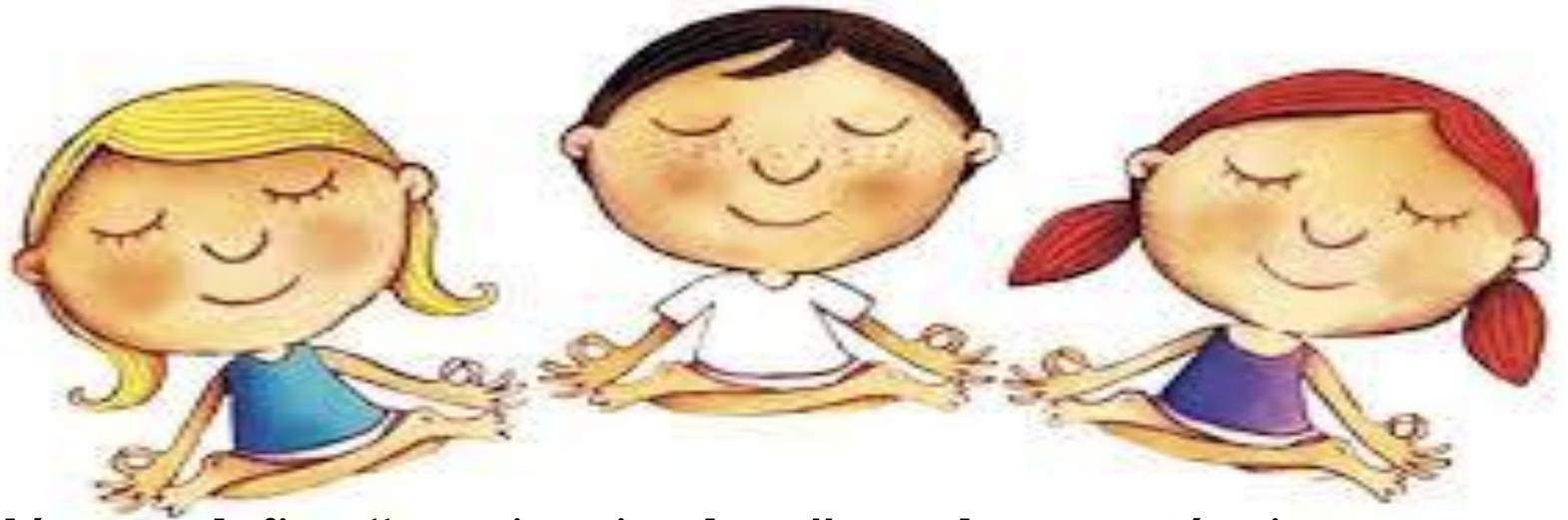
Las clases de yoga son una burbuja imaginaria, un espacio seguro, donde todo lo que hacemos nace desde un lugar amable, un lugar de querernos, de conocer y celebrar nuestras diferencias y semejanzas. Conectamos unos con otros a través de valores y donde todos podemos brillar y llevar esa luz a donde quiera que estemos.

***“Si enciendes una luz para alguien, también iluminará tu camino”***

Buda



# MINDFULNESS



Mindfulness es el término inglés que define “conciencia plena” y se basa en técnicas en las que el objetivo es estar conscientemente presente, integrando y comprendiendo lo que pasa a tu alrededor.

El Mindfulness para niños y niñas nos brinda un serie de posibilidades para mejorar su atención, para ejercitar su cerebro en la empatía, en la calma y la gestión emocional.

Asimismo, iniciar a nuestros pequeños y pequeñas en el mundo de la meditación facilita que puedan conectarse mucho mejor consigo mismos. El propósito es que sean más hábiles al momento de desenvolverse en cualquier entorno y especialmente en el cotidiano.

Por lo tanto, Yoga y Mindfulness actúan unidos y hacia un camino de bienestar y autocuidado.



# EL SUPER PODER DE LOS SENTIDOS

Es un entretenido ejercicio de Mindfulness o Consciencia Plena para favorecer la atención.

## ¿Cómo hacerlo?

- ❖ El niño o niña empezará adoptando una postura de “poder”, como si fuera un súper héroe, puede ser de pie, con las piernas abiertas, la espalda recta y las manos apoyadas en la cintura.
- ❖ Luego le pediremos que cierre los ojos
- ❖ Le diremos que tiene el súper poder de los sentidos y es capaz de percibir todo lo que hay alrededor a través de ellos
- ❖ Lo que tendrá que hacer es concentrarse en todo lo que pasa a su alrededor, mientras permanece en esa postura con los ojos cerrados. En cuánto perciba algo con cualquier sentido (distinto de la vista) deberá describirlo: olores, sonidos, etc.
- ❖ Estimularemos, silenciosamente a nuestros hijos o hijas usando, aromas, sonidos suaves que puedan reconocer y les diremos que entre mas atento o atenta estén mejor será el radar para percibir todo lo que ocurre en su entorno.
- ❖ Duración 3 minutos.



# POSTURA

## Arco o Dhanurasana

Es ideal para estirar la columna vertebral, pero además tiene otros beneficios.

1. Fortalece la espalda
2. Fortalece brazos
3. Favorece flexibilidad de las piernas
4. Aumenta capacidad pulmonar
5. Combate enfermedades respiratorias

Presta atención a las indicaciones para hacer la asana del arco con nuestros hijos o hijas.

1. Colócate boca abajo sobre el mat y estira los brazos hacia los lados y luego hacia delante.
2. Separa un poco las piernas
3. Dobla las piernas de forma que los talones se acerquen a los glúteos
4. Toma con las manos los pies por los empeines.
5. Con la ayuda de los brazos, eleva las piernas todo lo que puedas y el torso.

