La JUNJI entrega consejos prácticos para una alimentación saludable en estas fiestas patrias

La nutrición en la primera infancia es fundamental para el desarrollo físico y cognitivo. Los niños y niñas tienen necesidades diarias de alimentación conforme con los requerimientos nutricionales según la edad los que deben ser respetados en el tiempo para obtener una rutina diaria de hábitos de vida saludable.

Desde el nacimiento el mejor alimento para los recién nacidos es la lactancia materna y se debe fomentar de manera exclusiva hasta los 6 meses de vida. Luego, en la siguiente etapa introducir de manera progresiva alimentos sólidos que aporten nutrientes en vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y fomentar el consumo de agua.

Anuncio Patrocinado

Una alimentación saludable es determinante para las siguientes etapas de desarrollo de cada niño y niña, sin embargo, es clave conocer los beneficios de una alimentación consciente, ya que esta **permite** que la experiencia de alimentarse sea una instancia de disfrute que **ayude** a mejorar los hábitos alimentarios **previniendo** la incorporación de hábitos poco saludables, **potencia** nuevos aprendizajes y **refuerza** el hábito saludable al momento de la ingesta.

La encargada del programa de alimentación de la JUNJI Valparaíso, la nutricionista Damaris Valenzuela, señaló, **“en estas fiestas patrias recomendamos a las familias, pasar tiempo con los niños y niñas, aprovechar estas instancias para poder generar experiencias de aprendizajes entretenidas incorporando a los niños y niñas en la rutina de preparación de algunas comidas iniciando con el lavado de manos con agua y jabón, poner la mesa y decorar de forma especial para la fecha, ornamentando los espacios de la casa o donde se va a disponer para poder pasar estas celebraciones”.**

Asimismo, la profesional recalcó sobre la importancia de evitar consumir alimentos en lugares no autorizados por la autoridad sanitaria contribuyendo a una cultura preventiva de riesgos y promover desde la primera infancia hábitos y rutinas saludables.

Finalmente, la alimentación saludable en niños y niñas no solo asegura una buena nutrición, sino que, además, debe ser una práctica consciente que constituya usar todos los sentidos reconociendo sabores, olores, sensaciones, que evocan

pensamientos y emociones que surgen en un momento que debe ser de satisfacción en porciones que sean adecuadas para su estómago y edad.

Recomendaciones nutricionales esenciales:

El **World Obesity Atlas 2025**, en su último informe advirtió un preocupante aumento de obesidad y sobrepeso. El 83% de los adultos chilenos tendrán un Índice de Masa Corporal (IMC) alto, y el 42% padece de obesidad. Datos que son una alerta en esta fecha que está asociada al incremento de peso, que en promedio aumenta entre 2 a 4 kilos.

- **Lácteos**: Leche, yogurt y quesos. Prefiera productos bajos en grasa para obtener calcio y proteínas de calidad.
- **Cereales integrales:** Arroz, avena y trigo en la dieta diaria para aportar fibra y nutrientes.
- **Frutas y verduras:** Elija una variedad de frutas y verduras que aporten vitaminas y minerales.
- **Proteínas de origen animal:** Pescados, carnes, huevos.
- **Proteínas de origen vegetal:** Legumbres, frutos secos, para una alimentación balanceada.

y tú, ¿qué opinas?