



La verdad sobre las Bolsas de Comida

Si bien las bolsas de alimentos satisfacen la necesidad de opciones de alimentos convenientes y no perecederos, existe una preocupación creciente sobre el impacto a largo plazo de servir alimentos en puré mas allá de la transición habitual a los alimentos de mesa. Las bolsas de comida son una tendencia reciente en el mercado y proporcionan comida rápida para llevar para los niños pueden succionar fácilmente el puré de la bolsa. Usando movimiento de boca y lengua similares a los de la alimentación con leche materna o con biberón.

Los aspectos que los padres/cuidadores pueden no darse cuenta son que las bolsas simplifican demasiado el proceso de comer, limitan la exposición de los niños a nuevas texturas (lo promueve habilidades orales apropiadas para el desarrollo) y extienden el uso de alimentos en puré mas allá de la edad habitual para alimentos para bebés. La transición a la comida de mesa es un hito importante en el desarrollo de los bebés y niños pequeños, con una ventana de oportunidad particular entre los 6 y los 18 meses de edad. La alimentación con cuchara por parte de un adulto y la auto alimentación con alimentos que se comen con los dedos alientan a los labios y la lengua del niño a desarrollar diferentes músculos. La auto alimentación también desarrolla la coordinación mano-ojo y el desarrollo del agarre de pinza (el pulgar y el índice se unen en un objeto).

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés tengan alimentos de mesa similares a los que con su familia a los 1 meses. Limitar la exposición a los bocadoillos puede retrasar el desarrollo motor fino y la adquisición del habla de un niño. Además, la baja ingesta nutricional y el aumento de los comportamientos quisquillosos al comer pueden ser el resultado de una falta de alimentación adecuada para la edad.

El factor de asfixia relacionado con las bolsas de comida es otra preocupación que los padres pueden no conocer. A los niños nunca se les debe dar ningún tipo de comida mientras están abrochados en un asiento de automóvil, que es exactamente cuando los padres ocupados tienden a usar las practicas bolsas. Además, las cubiertas de las bolsas tienen el tamaño perfecto para bloquear las vías respiratorias y representar un peligro de asfixia para los niños pequeños.

Si los padres o cuidadores eligen usar bolsas de comida, se les recomienda que se eduquen sobre los riesgos y los efectos a largo plazo en los niños. Verifique la etiqueta de ingredientes para azucares agregados y proporcione el tamaño de porción apropiado para la edad del niño. Aunque no tiene nada de malo usar las bolsas de vez en cuando, a los pediatras les preocupa que los padres se vuelvan demasiado dependientes de ellas.

Comer un arco iris de colores asegura que obtengamos muchos nutrientes importantes.



Animales de la A a la Z

Por Michael Kania

Todo un alfabeto de animales te espera dentro de este libro.

Puedes practicar tu ABC, aprender datos divertidos sobre los animales que conoces y tal vez incluso conocer a una nueva criatura o dos mientras exploras los animales de la A a la Z!



IF A FROG JUMPS IN YOUR BOAT

Row, row, row your boat,
Gently down the stream.

If a frog jumps in your boat,
Don't forget to scream! (Scream)

Row, row, row your boat,
Gently down the stream.

If an alligator jumps in your boat,
Don't forget to scream! (Scream)