

Nutrióloga advierte de peligro de la desnutrición en tiempos de pandemia

Recomienda ingesta de 2-3 vasos leche diariamente en niños menores de 5 años

Santo Domingo Norte.- Además de las consecuencias negativas en la salud, economía y turismo que ha experimentado el país tras la pandemia de la covid-19. Hay otra situación que ha surgido y que afecta a las familias de más bajos recursos: la desnutrición en los niños.

Es un tema preocupante a consideración de la doctora Yun Zyong Kim, gerente de Nutriología Clínica del Hospital Pediátrico Dr. Hugo Mendoza, quien recomienda que a todos los niños menores de 6 meses se alimenten exclusivamente con la leche materna.

“A partir de esa edad, sí se pueden incluir alimentos nutritivos: los víveres, huevos, carnes, frutas, vegetales. Todo triturado, no licuado. Pequeñas porciones, de acuerdo a la edad del niño”, expresó la doctora Kim.

Recomienda ofrecerle al niño alimentos diferentes. La leche es el alimento más completo en la primera infancia, 2 o 3 vasos diariamente, es lo ideal para que el niño crezca saludable. Si no se alimentan adecuadamente su crecimiento, desarrollo cognitivo y neurológico, su capacidad funcional como ente de la sociedad se verá afectado en el futuro, agrega.

Aunque reconoce que estamos en crisis, la doctora Kim sostiene que hay que procurar una alimentación correcta de nuestros niños.

“Hemos tenido niños con deficiencia de su estado nutricional, no veíamos casos como estos hace años, sabemos que esto se

debe a factores socioeconómicos, a la crisis", dijo la especialista en nutrición.

Sobre algunas opciones de alimento en la cultura dominicana recomienda no practicarla como darle al niño: agua de arroz, agua de limón, el pera piña, la sopa boba. Porque son carbohidratos sin proteínas. La proteína de alto valor biológico son de origen animal que están presente en: la leche, huevos, quesos, jamón, etc.