

Notas Para Padres

Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Purdue del Condado de LaGrange

Diciembre 2025

Mi Hijo Necesita un Suplemento?

Por: Esther Ellis, MS, RDN, LDN Publicado: 28 de septiembre de 2021

Las vitaminas y los minerales son importantes para el crecimiento y el desarrollo saludable de los niños. Los niños que comen una dieta bien balanceada generalmente no necesitan un suplemento de vitaminas o minerales. Sin embargo, algunos niños tienen riesgo de deficiencias y pueden necesitar un suplemento.

Cuándo Suplementar

Los niños que siguen dietas vegetarianas o veganas pueden necesitar suplementar con vitamina B12, ya que solo se encuentra en alimentos de origen animal. Los niños que tienen enfermedad celíaca tienen un mayor riesgo de deficiencias nutricionales y pueden necesitar suplementos. Además, los niños con poco apetito, que toman ciertos medicamentos o que tienen afecciones médicas crónicas que afectan su ingesta pueden necesitar un suplemento.

Consideraciones Importantes

Los padres deben procurar una dieta equilibrada para asegurarse de que sus hijos cumplan con las ingestas diarias recomendadas de vitaminas y minerales. Una dieta balanceada incluye lácteos, leche, o yogur de soya fortificado, frutas y verduras, granos integrales y proteína como aves, pescado, huevos, nueces y legumbres, incluidas las habas y las lentejas. Aunque todas las vitaminas y minerales son importantes para el crecimiento y desarrollo, algunos son especialmente críticos para los niños, como el hierro, el calcio y las vitaminas D, A y B.

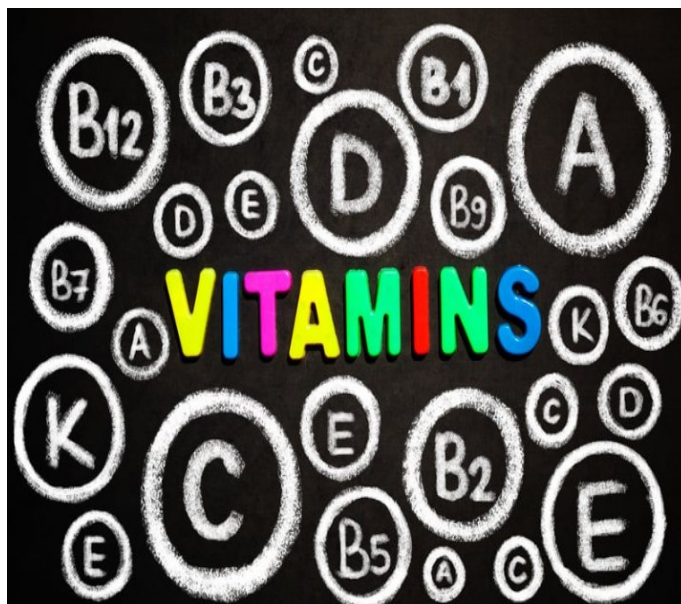
Busque Asesoría Primero

Consulte con el médico de su hijo antes de darle suplementos. Tomar grandes cantidades de vitaminas que excedan la cantidad diaria recomendada puede ser tóxico y provocar síntomas como náuseas, dolores de cabeza o diarrea. Siempre guarde los suplementos fuera del

alcance de los niños. Miles de personas son llevadas a la sala de emergencias cada año después de tomar suplementos dietéticos, incluidos niños que los toman sin supervisión. No se requiere que los frascos de suplementos tengan tapas a prueba de niños. Además, los ingredientes de los suplementos no están tan estrictamente regulados como los medicamentos recetados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), por lo que siempre debe actuar con precaución cuando hay suplementos en un hogar con niños pequeños. Aunque hay circunstancias en las que los suplementos pueden ser necesarios, obtener vitaminas y minerales a través de los alimentos y bebidas debe ser la meta para los niños en crecimiento. Si cree que su hijo puede necesitar un suplemento, consulte a su proveedor de atención médica.

Fuente: Academy of Nutrition and Dietetics

www.eatright.org



Aprendiendo Sobre Dinero en la Temporada Navideña

Enseñando a los niños sobre el dinero durante las fiestas

La temporada navideña está llena de emoción y es una oportunidad perfecta para enseñar a los niños lecciones significativas sobre el dinero. Entre los regalos, las reuniones familiares y los dulces especiales, los niños ven mucho gasto durante esta época del año. Ayudarles a comprender el valor del dinero desde temprano puede desarrollar habilidades de por vida en ahorro, compartir y gastar de manera consciente. Comience hablando sobre de dónde viene el dinero y cómo las familias toman decisiones sobre su uso. Puede decir algo como: “Tenemos una cantidad determinada para gastar en regalos, así que haremos una lista y estableceremos un presupuesto”. Deje que su hijo ayude a planificar; tal vez pueda elegir un regalo dentro de un rango de precio específico o comparar precios mientras compran. Estos pequeños pasos les enseñan que el dinero es limitado y que planificar ayuda a que rinda más.

Aquí hay una actividad divertida para la familia:

Cree tres frascos o sobres etiquetados como Gastar, Ahorrar y Compartir. Cuando su hijo reciba dinero por Navidad o gane un poco de dinero ayudando en casa, ayúdelo a dividirlo entre los frascos. El frasco de Gastar se puede usar para algo que quiera de inmediato, como un juguete pequeño o un dulce. El

frasco de Ahorrar es para algo más grande que quiera comprar más adelante, como una salida especial o un juego nuevo. El frasco de Compartir es para ayudar a otros, comprar un juguete para una campaña navideña local, donar a un banco de alimentos o sorprender a un vecino con galletas. Esta actividad práctica y sencilla ayuda a los niños a comprender que el dinero tiene diferentes propósitos, y que ahorrar y dar puede ser tan gratificante como gastar.

Para que sea aún más significativo, comparta sus propios ejemplos. Hable sobre cómo planifica su presupuesto navideño o cómo decide cuándo ahorrar y cuándo gastar. Los niños aprenden mejor observando a los adultos, por lo que involucrarlos en conversaciones y decisiones reales deja un impacto duradero. Al incorporar lecciones sobre el dinero en sus tradiciones navideñas, ayudará a su hijo a aprender a manejar el dinero de manera consciente y a disfrutar la alegría que viene tanto de dar como de ahorrar. ¡Esos son regalos que duran mucho más allá de la temporada!

Fuente: (OpenAI, 2025)

Foto: pexels.com



Botanas Saludables para Llevar!

Con todos los eventos ocupados de las fiestas que se acercan, es importante tener botanas saludables listos, especialmente para los más pequeños! Aquí hay algunos consejos para mantener las barriguitas contentas, sin excederse con los dulces navideños:

- Use bolsas de hielo en la pañalera para mantener los alimentos fríos durante largos días de compras.
- Prepare “cajas de botanas” para niños, llenas de frutas, verduras y queso, para que los pequeños puedan servirse solos.
- Tome un tiempo para hacer que los snacks ordinarios

sean más “festivos” usando vasos y envases navideños.

- Intente incluir muchos alimentos con buena proteína, como mantequilla de maní y queso, para que el snack sea más saciante.

Y no lo olvide, son las fiestas! Los dulces están por todas partes y está bien disfrutar algunos. Solo prepare estrategias divertidas y saludables para toda la familia!



Credito Purdue Extension Noble
foto: Canva

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/Lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange.

Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de paternidad, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.



Extension - Health and
Human Sciences