healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

LA VERDAD ACERCA DEL GLUTEN

Hoy en clase hablamos sobre el gluten. Algunas personas no pueden comer gluten, ya que tienen la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten. Podría ser difícil el comer sólo los alimentos sin gluten, especialmente para los niños. Las situaciones sociales como fiestas de cumpleaños podrían ser incómodas para los niños que tienen que comer alimentos especiales sin gluten. Sus amigos podrían burlarse de ellos por el trato especial que reciben. Esta lección ayudó a los estudiantes a entender por qué algunos niños necesitan comer sólo alimentos sin gluten y a ser amables con ellos en lugar de burlarse o darles un trato distinto.

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada, y algunas veces en la avena. El gluten es inofensivo para la mayoría de la gente, excepto para los que tienen la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten.

La enfermedad celíaca daña el intestino delgado y evita que el cuerpo absorba los nutrientes de los alimentos. Las personas que tienen la enfermedad celíaca no pueden comer ningún alimento que tenga gluten. Su sistema inmune responde al gluten dañando el intestino delgado. Podría causar gases, hinchazón y diarrea. Si no se trata, podría afectar el crecimiento y causar daños en el sistema nervioso. También podría hacer que las personas estén malnutridas.

Algunas personas que tienen que evitar el gluten no tienen la enfermedad celíaca. Tienen una sensibilidad al gluten. Estas personas podrían sentirse mal al comer alimentos que tienen gluten, pero el interior de sus cuerpos no se ve afectado por el gluten. Ellos deberían comer alimentos sin gluten para que se sientan mejor cada día.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Los cereales sin gluten incluyen el arroz, el maíz, la soya, la papa, la tapioca, los frijoles, la harina de garbanzo y habas (garfava en inglés), el sorgo, la quinua, el mijo, el trigo sarraceno, el arrurruz , el amaranto, el teff o tef, la harina Montina ®, las harinas de lino y nueces y la avena no contaminada. La próxima vez que usted esté en una tienda o supermercado o que ordene comida en el internet, revise cuántos de estos productos vende su abarrotero. ¿Podría encontrarlos todos?

MEDIDOR DE HAMBRE

Use un sistema de seguimiento de hambre para apoyar su esfuerzo y el esfuerzo de su hijo para aprender más sobre las señales de hambre. Tal vez una escala del 1 a 5 a lo largo de estas líneas:

1 = Tengo mucha hambre, mi estómago está gruñendo y me siento débil o cansado.
2 = Tengo bastante hambre.
3 = Neutral, me siento satisfecho, estoy bien.
4 = Estoy empezando a sentirme lleno.
5 = Comí demasiado y estoy incómodo.

Dele seguimiento a las señales de hambre en los próximos días después de cada comida para ver si está comiendo más o menos de lo que su cuerpo le está indicando que coma.