

“Mi hijo no come, necesita vitaminas”

MITO O REALIDAD:

- “ Mi hijo no come, necesita vitaminas ”

Es muy común pensar que...

Que nuestros hijos e hijas no comen o bien solo toman leche y por eso necesitan vitaminas para estar sanos y sanas. ¿Es esto verdad?



Pues esto es ifalso!:

Las [vitaminas](#) no se pueden producir. Las obtenemos a partir de los alimentos. Pero a pesar de esto, los déficits de vitaminas en nuestro medio, a excepción de [la vitamina D](#), son muy raros. También en los niños y niñas que “no comen”

En primer lugar hay que preguntarse si de verdad [nuestro hijo no come](#). Los niños y niñas saben muy bien la cantidad de alimentos que necesitan. El primer año de vida crecen muy rápido. Y no olvidemos que el alimento más importante en esta etapa es la leche, tanto si es [pecho](#) como si es [biberón](#). A partir del primer año de vida el crecimiento es más lento. Los niños son capaces, si les dejamos, [de saber cuánta comida necesitan](#). Los padres y madres somos los encargados de [decidir qué come](#). Nos puede parecer que comen poco pero lo más probable es que coman lo suficiente. Dicho esto, si nuestros hijos comen lo que necesitan, ¿para qué van a tomar vitaminas? No les van a dar más sensación de hambre ni nos darán ningún beneficio que no nos dé una dieta basada en [frutas, verduras](#), cereales, [legumbres](#)... Como ya he dicho antes, la vitamina D es una excepción: la obtenemos de la exposición solar. Nuestros esfuerzos se han de centrar en escoger los [alimentos más adecuados](#). No hay que “medicalizar” la salud. Una alimentación sana, hacer [deporte](#), disfrutar del tiempo libre...les hará fuertes y sanos/as.

Fecha de publicación: 3-01-2020

Autor/es:

- [Cristina Cayuela Guerrero](#). Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.



