

Después de las fiestas de Navidad y Año Nuevo, la emergencia del Hospital de niños Roberto Gilbert de la Junta de Beneficencia, incrementa la atención de pacientes que llegan con síntomas de diarreas, vómitos, dolores abdominales y deshidratación, a consecuencia del excesivo consumo de dulces y comidas con un alto contenido en grasa y condimentos. Haciéndose presente los conocidos "empachos" y las infecciones estomacales.

La Dra. Alexandra Salvador, Jefe del Servicio de Gastroenterología del Hospital Gilbert, señala que una de las complicaciones más peligrosas a la que los niños están expuestos por el abuso de comidas es la pancreatitis. "Los niños con sobrepeso y que tienen alterados los niveles de colesterol y triglicéridos son los más propensos" acota.

Mientras que la nutricionista Gabriela Peré, recomienda una guía básica de alimentación. "Las raciones recomendadas para niños y adultos deben ser del tamaño de la mano de quien se va a servir los alimentos. La porción de hidratos de carbono debe constituir la mayor parte de la ración, porque es la fuente de energía; le siguen en importancia los vegetales y las frutas en una porción similar; y las proteínas en una porción más pequeña"

Los hidratos de carbono los podemos encontrar en alimentos como la papa, yuca, arroz, maduro, verde, guineo; mientras que las proteínas, las encontramos en el pollo, pescado, carnes y huevos.