

[Inicio](#) > [Tips para eventos de niños con restricciones alimentarias](#)

Compartir Artículo

X



## Tips para eventos de niños con restricciones alimentarias

La alimentación de un niño con alguna restricción, por ejemplo, en el caso de enfermedad celiaca, alergias o intolerancias, es un reto día a día, pero en ocasiones especiales (cumpleaños, navidad, fiestas, giras, paseos) puede ser causa de estrés para los padres.

<https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricci...> [1]

[2] [3] [4]



## Tips para eventos de niños con restricciones

# alimentarias

(0 opiniones)

La alimentación de un niño con alguna restricción, por ejemplo, en el caso de enfermedad celiaca, alergias o intolerancias, es un reto día a día, pero en ocasiones especiales (cumpleaños, navidad, fiestas, giras, paseos) puede ser causa de estrés para los padres.

Martes, Agosto 25, 2020 - 01:09

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Afortunadamente, con la organización adecuada, este tipo de eventos pueden dejar de ser abrumadores para ser disfrutadas, tanto por el niño, como por los padres.

Desde que el niño comience a adquirir independencia, es esencial educarlo sobre sus restricciones alimentarias, por ejemplo: cuando se le ofrezcan comidas fuera de las indicaciones, se puede enseñar a decir: gracias pero no puedo comer ese alimento porque me hace daño. Igual de importante, es la identificación de los alimentos “dañinos” por parte del niño.

Solicitar apoyo de familiares, otros padres o amistades y procurar que todos los alimentos servidos en el evento sean seguros para el niño. En caso que esto no sea posible, asegurar que las personas cercanas consuman los mismos alimentos que el niño, con el objetivo de evitar sentimientos de aislamiento.

Involucrar al niño en las actividades de preparación de alimentos. Dependiendo de la edad, podría participar desde la planificación y selección de platillos favoritos, hasta la preparación física del mismo. Esto puede contribuir a la educación del mismo con respecto al cuidado de su salud y empoderarlo desde pequeño sobre sus capacidades.

En el caso de viajes, evitar la compra de alimentos dudosos durante el camino, es preferible empacar opciones desde el hogar que arriesgar una desviación del tratamiento nutricional del niño. Una buena recomendación es confeccionar un checklist para este tipo de eventos.

Buscar opciones de recetas, para ocasiones especiales que cumplan con las restricciones del caso, por ejemplo: tortas con harina de arroz para celíacos, o helados de hielo para alérgicos a la proteína de la leche.

Finalmente se insta a ser creativo y buscar actividades no relacionadas con alimentos que sean el centro de atención, principalmente en las fiesta de cumpleaños, algunas ideas: inflables, payasos, confección de manualidades, paseos a la playa e interacción con animales.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricciones-alimentarias>

## Enlaces

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricciones-alimentarias>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricciones-](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricciones-alimentarias&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tipsparaeventos)

<https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/tipsparaeventos>  
para eventos de niños con restricciones alimentarias

[3]

<https://twitter.com/share?text=Tips%20para%20eventos%20de%20ni%C3%B1os%20con%20restricciones%20alimentarias%20para-eventos-de-ninos-con-restricciones-alimentarias>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/tips-para-eventos-de-ninos-con-restricciones-alimentarias>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/29146>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>