

**Ibagué, 3 de agosto de 2024**

Comunicado de prensa 1565

## **¡Pilas! No crea en estos mitos con la alimentación de los niños**

*Catalina Fernández, pediatra de la USI, aclara cómo debe ser la alimentación de los menores.*

Asegurar el crecimiento fuerte y sano de los niños y niñas es tarea de todos, por eso, desde su nacimiento es fundamental brindarles todos los nutrientes necesarios con las comidas diarias.

*“La lactancia materna es el mejor alimento que existe para los niños, es ideal que sea lo único que consuman los primeros seis meses de vida y seguirlo hasta los dos años de vida o más, si la mamá y el bebé desean continuar la lactancia”,* explicó Catalina Fernández, pediatra de la USI.

Asimismo, la profesional de la salud, aclara que es un mito creer que a los niños no se les puede dar huevo o pescado antes del primer año, ella afirma que cuando se inicia la alimentación complementaria, es decir, a los seis meses, los pequeños pueden consumir estos alimentos; al igual que el maní y los mariscos.

Sin embargo, desmiente la creencia que las sopas son una fuente alta de nutrientes, ella indica que: “van cargadas de harinas, agua y desplazan otros alimentos como las frutas y verduras, que los niños necesitan consumir”.

Del mismo modo, no recomienda el consumo de jugos naturales, incluso los que son preparados en casa, ya que, al procesar la fruta, se queda solo el azúcar de la misma y se desecha la fibra, que es lo saludable; lo primordial es consumir la fruta entera.

Despacho Alcalde  
Oficina de Comunicaciones

Finalmente, se hace una invitación para tener en cuenta estos aspectos y recordar que el servicio de pediatría, se encuentra a disposición de los ciudadanos en la Unidad de Salud de Ibagué y las personas pueden solicitar sus citas de forma particular a la línea fija 2770005.