



Los beneficios de la margarina

ALIMENTACIÓN Y CRECIMIENTO

Nuestra alimentación debe ser variada y equilibrada durante todas las etapas de la vida, pero especialmente durante la época de crecimiento infantil. En este período se producen los cambios más importantes en el desarrollo físico y mental de la persona, por lo que mantener una buena nutrición es esencial.

Dentro de una valoración completa del niño, el estado nutricional es un pilar fundamental. El peso y la estatura son las mejores medidas de su estado nutricional y el crecimiento, el indicador más fiable de su salud.



La alimentación nos aporta los nutrientes necesarios para la vida. Las grasas son tan necesarias como los demás nutrientes principales (hidratos de carbono, proteínas, minerales). Especialmente importantes son los ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6, ya que contribuyen al óptimo desarrollo de las células cerebrales y también participan en la formación del cartílago óseo. Una fuente de estos ácidos grasos son las margarinas.

Las margarinas como Tulipán también aportan vitaminas liposolubles, como la vitamina D, que tiene un rol crucial en el crecimiento infantil ya que estimula la absorción del calcio procedente de los alimentos y facilita su fijación en los huesos.

Las margarinas también son una excelente fuente de vitaminas A y E. La primera la necesitamos para mejorar la calidad de la visión nocturna y para prevenir posibles problemas de visión. La segunda es conocida por tener un potente efecto antioxidante y ayuda a prevenir las lesiones en las células producidas por los radicales libres, además de participar en la formación del tejido conjuntivo.

Es importante comprender que la alimentación del niño no sólo consiste en el aporte de los nutrientes que necesita para crecer, sino que incluye el aprendizaje de hábitos de gran trascendencia para la vida de la persona, que incluyen la educación y maduración del gusto alimentario y el autocontrol de la ingesta de los alimentos. La alimentación y, concretamente, los momentos de las comidas también participan de forma decisiva en el crecimiento emocional del niño.

La alimentación debe ser variada y equilibrada. Las grasas son una parte fundamental de la misma y tienen un rol esencial en el crecimiento físico y mental del niño.