



## La buena nutrición fomenta el desarrollo saludable

Durante la niñez, la nutrición óptima es un elemento crítico para el crecimiento y el desarrollo adecuados. Desafortunadamente, muchos niños en la actualidad no ingieren vitaminas, minerales o micronutrientes clave en cantidades suficientes. Los expertos han definido las siguientes vitaminas y minerales como vitales, especialmente para promover la salud de los niños a largo plazo:

- **Calcio:** El calcio es esencial para el desarrollo de huesos fuertes durante la niñez. La falta de calcio puede provocar huesos frágiles, lo que hace al niño más susceptible a fracturas así como a la osteoporosis, más adelante en la vida.
- **Vitamina A:** La vitamina A es importante para los niños porque promueve el crecimiento normal, una piel saludable y una adecuada visión.
- **Vitamina B:** Las vitaminas B son tan importantes para la actividad metabólica como para la producción de energía. Las vitaminas B también ayudan en el desarrollo de los glóbulos rojos.
- **Vitamina C:** La vitamina C promueve la correcta cicatrización de todas las cortadas y raspones propios de la niñez, así como una mejor resistencia a la infección.
- **Vitamina D:** La vitamina D interactúa junto con el calcio para incrementar su absorción. La vitamina D también promueve la formación adecuada de dientes y huesos.
- **Vitamina E:** La vitamina E es un poderoso antioxidante que lucha contra el daño que provocan los radicales libres y desempeña un importante papel en el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- **Hierro:** El hierro es esencial para la producción sanguínea y el desarrollo muscular. Los bajos niveles de hierro pueden provocar anemia.

Un suplemento balanceado de vitaminas y minerales representa una manera sencilla de asegurar que los niños de todas las edades reciban los nutrientes que su cuerpo necesita en cada etapa de crecimiento y desarrollo.

Entre las múltiples opciones que existen en el mercado, Reliv Now® for Kids proporciona una variedad óptima de vitaminas, minerales, proteína de soya y micronutrientes, en un sabroso licuado que les encanta a los niños.

<http://health.kaboose.com/kids-health/vitamins-and-minerals-kids-miss.html>  
<http://www.thechildrenshospital.org/wellness/info/kids/10261.aspx>



## Nutriendo a la siguiente generación

Cualquier persona que haya cuidado un jardín, sabe que la combinación correcta de nutrientes es esencial para la salud de las plantas.

Desafortunadamente, hoy en día cuando una familia intenta manejar la constante presión de tiempo, la nutrición se ve relegada y supeditada a la velocidad y a la conveniencia. Los alimentos altos en grasa, listos para comer pero de nutrición cuestionable, son la opción preferida en

la cena de la familia. De hecho, los estudios muestran que sólo el 38% de los alimentos son “preparados en casa”.

Hay que agregarle las ramificaciones de un nuevo estilo de alimentarse creado por los niños sedentarios que prefieren ver la televisión o estar tras una pantalla de computadora, que jugar al aire libre, y con esto es fácil entender porqué la obesidad infantil va en aumento. El hábito de comer lo que sea a la hora que sea puede sumar diariamente de 500 a 1,000 calorías a la dieta infantil. Los refrescos azucarados pueden sumar otras 200 calorías por lata. Y el hábito que tienen los adolescentes de tomar 3 refrescos al día en promedio, es la razón por la cual los chicos engordan cada vez más.

En Reliv creemos que al trabajar juntos, podemos cambiar el curso del futuro de nuestros hijos, ayudándoles a seleccionar estilos de vida más saludables. Además que con los suplementos adecuados, podemos ayudarles a fortalecer su cuerpo con los nutrientes que necesitan para evitar la catastrófica tendencia hacia la obesidad infantil y el desarrollo de graves enfermedades en el futuro.

Los niños saludables se convierten en adultos saludables. Reliv está comprometida en hacer todo lo posible para ayudarte a que tus hijos se desarrollen a su máxima capacidad.

A tu salud,



**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

# Nutrientes clave para la salud óptima de los niños

El cuerpo de los niños requiere de la ingesta constante de vitaminas y minerales para un crecimiento y desarrollo normal. Un niño que está bien alimentado mediante una ingesta óptima de vitaminas, minerales y micronutrientes, tiene la ventaja de llegar a la adultez como una persona saludable y feliz. Continuando las investigaciones de la nutrición infantil, se han identificado cuatro nutrientes principales que van más allá de las vitaminas y minerales básicos para dar apoyo al desarrollo cerebral y fortalecer el sistema inmunológico.

**La fosfatidilserina (FS)**, pariente cercana de la lecitina, apoya la salud cerebral a nivel celular. La FS estimula el cerebro de manera que éste produce dopamina, la cual es un agente terapéutico eficaz comprobado contra la depresión clínica, trastorno por déficit de atención (ADD) y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD). Los huevos y la soya son alimentos ricos en FS.

<http://www.nutritionexpress.com/showarticle.aspx?articleid=265>

**Fosfatidilcolina (FC)**, es el nombre técnico de la lecitina. Ésta protege la membrana celular del daño provocado por los radicales libres en la sangre, en los vasos sanguíneos, hígado, corazón, pulmones, páncreas, cerebro, músculos y más. La soya, la yema de huevo, los granos integrales, el pescado y la levadura de cerveza contienen FC.

<http://healthspotlight.com/phosphatidylcholine.htm>

<http://www.supplementnews.org/phosphatidylcholine/index.htm>

**Semilla de la Uva:** Los investigadores han descubierto que muchas propiedades de la uva pueden provenir de la semilla. Entre otros

efectos benéficos, se cree que los componentes activos de la semilla de la uva contienen propiedades antioxidantes que protegen al organismo de problemas relacionados con la regulación de azúcar en la sangre, cardiopatías y cáncer.

<http://www.umm.edu/altmed/articles/grape-seed-000254.htm>

**Omega 3:** Extensas investigaciones indican que los ácidos grasos “omega 3 reducen la inflamación y ayudan a prevenir los factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, artritis, diabetes y trastornos de la piel. Se ha comprobado que los suplementos que contienen ácidos grasos omega 3 mejoran el comportamiento y el desempeño en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Los pescados como el salmón, atún y lenguado, junto con otros productos marinos como las algas y el kril así como el aceite de nuez, contienen ácidos grasos omega 3.

<http://www.umm.edu/altmed/articles/omega-3-000316.htm>

*Reliv Now® for Kids es otra buena fuente de FS, FC, semilla de uva y de ácidos grasos omega 3.*



## Fomenta una alimentación saludable en tu familia

Algo muy importante que los padres pueden hacer por sus hijos y por ellos mismos, es fomentar una alimentación saludable en casa. A continuación proporcionamos algunos consejos que le ayudarán

a tu familia a comer de manera inteligente:

**Convierte las comidas en momentos familiares.** Es más fácil que los niños coman lo que ayudaron a preparar y las investigaciones muestran que los niños tienden a consumir más frutas, verduras y productos lácteos cuando comen con la familia.

**Ten refrigerios saludables a la mano donde quiera que vayas.** La mantequilla de cacahuete y las galletas, fruta fresca, palomitas de maíz, pretzels o yogurt, son algunas opciones.

**Evita hasta donde sea posible la “comida rápida”.** ¡Un niño promedio al comer en un restaurante de comida rápida una vez a la semana puede subir hasta seis libras adicionales al año!

<http://www.wisegeek.com/should-i-let-my-children-eat-fast-food.htm>

**Pon el ejemplo.** ¿Consumiste hoy tu ración de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales? Servir de ejemplo es la mejor manera de ayudar a que tus hijos coman bien.

## Optimiza las opciones alimenticias de tu familia

A continuación presentamos maneras sencillas para que ayudes a tu familia a seleccionar buenos alimentos:

- Sirve la fruta en pedacitos con yogurt o con algún aderezo para que sea más fácil de comer.
- Sirve las verduras con diferentes aderezos para que resulte divertido: mantequilla de cacahuete, aderezo para ensalada bajo en calorías y salsas.
- Enseña a los niños mayores a leer la lista de ingredientes que viene en los paquetes de los alimentos en la tienda y a seleccionar los que contengan granos integrales al principio de la lista.
- Anima a tus hijos a que ayuden a preparar la lista del súper, hacer las compras, preparar los alimentos y servirlos.
- Prepara tus propios refrigerios nutritivos en casa como una mezcla de frutas secas o “granola”. Guarda porciones de ½ taza en bolsitas. Empacar los refrigerios permitirá que los niños los tengan listos para cuando tengan hambre y les ayudará a aprender los tamaños adecuados de las porciones.
- Permite que tus hijos se turnen para escoger el “color de la semana” y que elijan alguna fruta o verdura de ese color en la tienda.