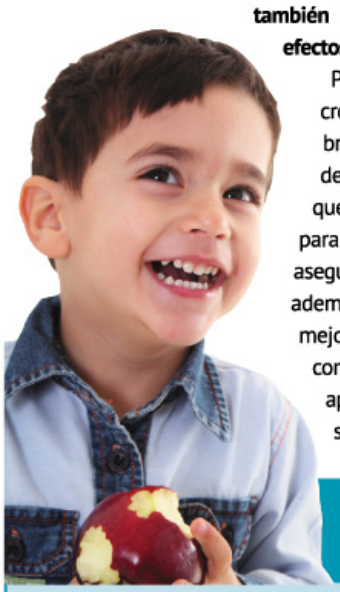
La importancia de los multivitamínicos en los niños

Han sido creados para brindar a los niños las dosis mínimas de los micronutrientes que necesitan para desarrollarse, asegura el pediatra Heriberto Contreras.

Parece ser que el consumo de los multivitamínicos es la última opción de los padres, cuando los pequeños están comiendo muy poco o padecen de falta de apetito. Y aunque en gran medida, estas sustancias ayudan a solucionar estos problemas, debemos conocer que **también tienen otros increíbles efectos positivos en su salud.**



Para empezar, estos micronutrientes ayudan a brindar las dosis mínimas de vitaminas y minerales que los niños necesitan para completar su desarrollo, asegura el doctor Contreras, además, ayudan a absorber mejor los nutrientes de las comidas y a estimular el apetito gracias a unas sustancias que la mayoría de los multivitamínicos contienen, que son la ciprohectadina y la licina, que Heriberto asegura que no son dañinos, pero que, sin embargo, no se puede depender de ellos para que el niño tenga hambre.

¿TODOS LOS NIÑOS DEBEN CONSUMIRLOS?

No. **Están totalmente indicados para aquellos que tienen una dieta pobre en nutrientes,** es decir los niños que no consumen todos los grupos de alimentos, verduras, frutas, pescado, pollo, carne, carbohidratos, deben consumirlo, de igual manera, aquellos niños que no comen lo necesario, "los que son un poco quisquillosos para comer sano o los que con tres bocados están llenos", recomienda Contreras.

Pero en todo caso, si usted observa a su hijo con poca energía, que le cuesta levantarse por las mañanas para ir al colegio, que le cuesta ganar peso, se desconcentra fácilmente, lo más seguro es que le esté haciendo falta un multivitamínico, por lo que debe visitar a su pediatra lo antes posible.

TRES COSAS QUE DEBE SABER

1. **Los multivitamínicos no hacen engordar ni crecer.** Es el consumo del multivitaminico más una buena alimentación, que le asegurarán un peso saludable en su hijo.
2. **Es mejor por la mañana.** Al menos que el multivitamínico tenga la indicación de consumirlo con la comida más fuerte del día, lo ideal es ingerirlo por la mañana, de esta manera ayuda a la mejor absorción de los nutrientes de los niños.
3. **Consulte a su pediatra antes de comprar un multivitaminico.** Él le asesorá cuál es el mejor para su hijo. Hay que recordar que algunos pueden tener más necesidad de una vitamina o mineral, que otros.

¿ES POSIBLE QUE EL CABELLO REJUVENEZCA?

El cabello después de un constante daño a causa de los tintes, alisados, champús muy fuertes y los daños ambientales por el sol, polvo y suciedad va perdiendo poco a poco ese brillo y esa fortaleza que lo hacen ver sano y joven.

Pero no toda esperanza ha sido perdida, así como nuestro rostro necesita de cremas y tratamientos para recuperar elasticidad, el cabello también. Uno de estos tratamientos es el Bio Keratin Techonologies que ha desarrollado un sistema de alisado progresivo con el que no daña el cabello y baja el frizz hasta en un 80 %, con activos químicos que restauran la hebra capilar, dejándola más fuerte y resistente.

Para mayor información sobre el cuidado de su cabello puede consultar con la experta estilista Kesia Palomares en el tel.: 7842-1242 o en su página de facebook www.facebook.com/salondekesiapalomares

Participe en la rifa de una aplicación Keratina gracias a BIO Keratin Technology y el Salón de Kesia. Envíe sus datos personales al correo vidasana@elmundo.com.sv explicando por qué tu cabello necesita de BIO Keratin Technology y manténgase pendiente de nuestras redes sociales para conocer al ganador.

vidasana. RADIO

LAS ÚLCERAS, UN PROBLEMA FRECUENTE EN MUJERES

Existe el error de pensar exclusivamente en úlceras gástricas cuando se habla de úlceras, sin embargo, son problemas que pueden aparecer en diferentes partes de la piel, asegura el doctor Arturo González del Centro Láser de Úlceras.

Cuando una lesión lleva más de tres semanas sin presentar mejorías se considera una úlcera, afirma González. Las mujeres son las más afectadas, tacones, varices y venas saltadas son la principal causa de su aparecimiento.

Aún así, a los hombres se les desarrollan mucho más rápido. "Una mujer puede pasar mucho tiempo con las venas saltadas, sin embargo, el hombre se lesiona más rápido", advierte el especialista.

Para escuchar más sobre este tema puede sintonizar VIDASANA Radio en las emisoras Láser español (90.1 FM) y Láser Inglés (92.9 FM) cada martes y jueves a las 10:40 a.m. y 3:40 p.m. o entrar a www.vidasana.com.sv y escucharlas en formato digital.