

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Alimentación y suplementos

El Trastorno de Deficit de Atención por hiperactividad no termina ni en la niñez ni en la adolescencia.

Además de la ayuda psicológica y medicinal, a través de la alimentación puede ganarse mucho terreno.

Algunas recomendaciones para incluir en la nutrición de tu hijo con TDAH.

- *En cuanto a las vitaminas que pueden tener una acción positiva en caso de TDAH, las vitaminas C, E y el complejo B son agentes que actúan favorablemente en los chicos con este problema. Incluso también lo hacen el magnesio y el calcio, minerales que no deben estar ausentes de su dieta.*
- *También los ácidos grasos esenciales tienen un efecto positivo. El pescado azul, el aceite de oliva o el aceite de bacalao, por ejemplo, tienen una acción muy positiva en casos de TDAH, regulando la irritabilidad y los estados nerviosos.*
- *Finalmente, otros alimentos a tener en cuenta en la alimentación son los alimentos con salicilatos. Éstos contemplan alimentos como las manzanas, almendras, tomates, maíz, trigo, soja, lácteos, huevos, cítricos o frutos del bosque, los cuales tienen un accionar regulador de los cambios emocionales repentinos.*

Existen varias dietas dirigidas a los niños, que combinan estos alimentos logrando buenos resultados.



Y Algunas medidas básicas:

1. Disminuir o eliminar del todo el uso de azúcares refinados, sobre todo durante el desayuno, para evitar los ciclos de hiperglucemia e hipoglucemia.
2. El consumo excesivo de lácteos, que suele generar intolerancias en el niño e irritabilidad intestinal se deben minimizar o suprimir.
3. Las grasas saturadas y las grasas parcial o totalmente hidrogenadas de alimentos ultraprocesados hay que suprimirlas y en su lugar sustituirlas por grasas insaturadas o poliinsaturadas.
4. Además todos los alimentos refinados se deben evitar por su pobre cantidad en nutrientes.
5. Es necesario aumentar el consumo de vegetales, frutas frescas y cereales integrales.

DR RACHAEL
MENTAL



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Este proyecto Núm. 312207 "Plataforma de apoyo al bienestar psicológico y psicosocial en condiciones de aislamiento" de la Convocatoria para Proyectos de Investigación Científica, Desarrollo Tecnológico e Innovación en Salud ante la Contingencia por COVID-19 fue apoyado por el Conacyt.

