

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de mayo

Para esta época del año, hemos programado los menús de la página siguiente, en base a que la comida del medio día debe de cubrir al menos el 40% de las necesidades nutricionales diarias.

Para un niño en esta edad, los valores requeridos son:

	Valor menú	Valor requerido	Desviación
Nutrientes	470		
Kilocalorías	16	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	20	15 - 30	NULA
Lípidos	90	32 - 52	BAJA
Azúcares	220	60 - 195	NULA
Calcio	8,70	800	BAJA
Hierro	0,58	10	BAJA
Vitamina B1	0,6	0,7	BAJA
Vitamina B2	37	0,8	BAJA
Vitamina C	370	40	BAJA
Vitamina A		400	BAJA

El valor requerido se refiere a la cantidad total diaria aconsejada y los valores del menú a la comida efectuada con nosotros. Las desviaciones a la baja se complementan totalmente con el resto de las comidas habituales en casa.

CUADRO DE MENÚS - MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CHORIZO ESCALOPE EMPANADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO EN SU JUGO PATATAS ESPAÑOLAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS JAMÓN YORK POSTRE: PIÑA EN ALMÍBAR ***** CENA: VERDURA - HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON HIGADITOS PESCADILLA A LA ROMANA ENSALADA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS CON COSTILLAS JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE VERDURAS CARNE PICADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETIS BOLOÑESA MERLUZA REBOZADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS ESTOFAD.AS TORTILLA FRANCESA ENSALADA POSTRE: PASTEL DE CHOCOLATE ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	ENSALADILLA RUSA CARNE PICADA (ALBONDIGAS) POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE VERDURAS JAMÓN YORK ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ MILANESA FILETE DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA ESAU JAMONCITOS DE POLLO PATATAS FRITAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS GUISADAS TORTILLA ESPAÑOLA JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE FIDEOS ESCALOPE MILANESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GARBANZOS ESTOFADOS JAMÓN YORK POSTRE: MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	ESPAGUETIS CON CHORIZO FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS CHIPS POSTRE: FRUTA *****	PATATAS CON CARNE FILETE DE MERLUZA ENSALADA POSTRE: FRUTA	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA POSTRE: YOGURT	CREMA DE VERDURAS HUEVOS RELLENOS O FRITOS CON SALCHICHA POSTRE: FRUTA

***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
--	---	--	--	--

Para desayunar recomendamos: zumo de frutas frescas y leche con bollería o cereales. Para merendar leche, fruta o zumo con un pequeño bocadillo. En la cena procurar dar de postre una pieza de fruta, así como un vaso de leche al acostarse.

Solamente hemos programado las comidas de lunes a viernes al ser las que se hacen en el centro. Debajo de las comidas están las propuestas de cenas.

EVITE LA MONOTONÍA. NO USE SIEMPRE EL MISMO TIPO DE VERDURA, CARNE O PESCADO. PIENSE QUE UNA DIETA ES TANTO MÁS NUTRITIVA CUANTO MÁS VARIADA.

Las Vitaminas-JJ

Vitamina A: Es muy sensible a la luz y sólo estable al calor en ausencia de oxígeno.

Se encuentra sobre todo en: frutas y hortalizas, aceites vegetales, mantequilla y margarina, hígado, yema de huevo, verdura de hojas verdes, zanahorias, albaricoques y frutos rojos como mora, frambuesa, grosella...

Ejerce un papel importante en los mecanismos de la visión y en el metabolismo de la piel entre otros.

Vitamina D: Se da bajo diferentes formas (D2 y D3, existiendo 2 fuentes):

Los aportes alimentarios (cada vez más restringidos, la leche de vaca y la mantequilla con los cambios en los procesos cada vez retienen menos vitaminas D). Los alimentos más ricos son los huevos, el hígado, los pescados grasos y sobre todo los aceites de hígado de pescado.

La síntesis por la piel en función del clima y del grado de insolación.

Juega un papel importante en el metabolismo del calcio y del fósforo aumentando su absorción intestinal y ayudando a fijarse en el hueso.

El raquitismo carencial ha desaparecido con la administración sistemática de vitamina D a los lactantes.

Todos los niños deben salir cada día y a partir del primer año sin ropa en las piernas siempre que sea posible.

Vitamina E (Tocoferol): Impide la oxidación de las membranas celulares, favorece la supervivencia de los glóbulos rojos. Se la conoce como la vitamina de la fecundidad y es indispensable para la reproducción de roedores y numerosos mamíferos.

Nuestras necesidades van en relación directa con la ingesta de ácidos grasos insaturados.

Sus fuentes principales son: Carne de buey, hígado de ternera, huevo de gallina, leche de vaca, mantequilla, tocino, gérmenes de cereales, col, hortalizas varias, plátano, aceite de oliva, aceite de soja, aceite de cacahuete.

Los productos animales son menos ricos que los vegetales en esta vitamina.

En los adultos no existen problemas carenciales, pero sí en el recién nacido prematuro.

En el lactante la vitamina E se administra en complejos polivitamínicos. Sin embargo, en adultos se ha probado el tratamiento de problemas de espermatogénesis y menopausia sin evidenciarse su eficacia.

Vitamina K: Hay 2 naturales K1 y K2 y una de síntesis K3. En cualquier caso está dotada de propiedades antihemorrágicas.

El aporte exógeno no es indispensable para el hombre por sintetizarse de forma constante en la flora intestinal.

Cuando aparecen carencias se deben a problemas de absorción o de utilización y sus manifestaciones son retraso en la coagulación e incluso hemorragias.

Se encuentra extendida en el reino vegetal sobre todo en los de hojas verdes y también en los tejidos animales. La harina de pescado es extremadamente rica en esta vitamina.

AMEI

<http://www.waece.com>
info@waece.com