

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para bebés

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

	Valor menú	Valor requerido	Desviación
Nutrientes	242		
Kilocalorías	690	850 Vi Kcal./día	BAJA
Proteínas	2,9 gm.	1,6 mg./kg./día	NULA
Lípidos	0,9 g		
Azúcares	8,9 mg.		
Calcio	177 mg.	600 mg./día	NULA
Hierro	8,9 mg.	10 mg./día	BAJA
Vitamina B1	0,15 mg.	0,4 mg./día	NULA
Vitamina B2	0,3 mg.	0,5 mg./día	BAJA
Vitamina C	30 mg.	35 mg./día	BAJA
Vitamina A	260 mg.	375 mg/día	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 -GENÉRICO-

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE: PATATAS+ ZANAHORIAS+ ACELGAS CON: CARNE DE TERNERA	PURE DE: PATATAS+ JUDIAS VERDES+ CEBOLLA CON: POLLO	PURE DE: PATATA+ ZANAHORIA+ PUERRO CON: CORDERO	PURE DE: PATATA+ ZANAHORIA+ PUERRO CON: MERLUZA Ó VACA	PURE DE: PATATA+ PUERRO+ JUDIAS VERDES CON: JAMÓN YORK
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE: PATATA, SEMOLA, TRIGO+ LECHUGA+ PUERRO CON: POLLO	PURE DE: PATATA+ ZANAHORIA+ CEBOLLA+ PUERRO CON: PESCADO BLANCO Ó VACA	PURE DE: JUDIAS VERDES CON: TAPIOCA CON: CORDERO	PURE DE: PATATA+ ZANAHORIA+ ACELGA+ TOMATE CON: TERNERA	PURE DE: PATATA+ CALABACIN+ PUERRO CON: POLLO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE: PATATA+ LECHUGA+ ZANAHORIA CON: CORDERO	PURE DE: PUERRO+ CEBOLLA+ PATATA CON: JAMÓN YORK	PURE DE: JUDIAS VERDES+ PATATA+ CEBOLLA CON: POLLO	PURE DE: ZANAHORIA+ SEMOLA, TRIGO+ PUERRO CON: TERNERA	PURE DE: CALABACIN+ PUERRO+ PATATA CON: PESCADO BLANCO Ó VACA
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE: JUDIAS VERDES+ TAPIOCA+ TOMATE CON: POLLO	PURE DE: PATATA+ LECHUGA+ ZANAHORIA+ CEBOLLA CON: TERNERA	PURE DE: PATATA+ ACELGA+ ZANAHORIA CON: JAMÓN YORK	PURE DE: PATATA+ ZANAHORIA+ PUERRO+ TOMATE CON: CORDERO Ó PESCADO BLANCO	PURE DE: CALABACIN+ PATATA+ ZANAHORIA+ CEBOLLA CON: VACA

- Hasta los 4 meses se suministrarán biberones de leche.
- A partir del 5º mes purés, solo de verduras. Estos purés de verdura pueden estar compuestos por:
 - patata/zanahoria
 - patata/zanahoria/acelgas/puerros.

- patata/judía verde/zanahoria/cebolla.
- patata/calabacín/puerro.
- tapioca/judía verde/zanahoria.

estos ingredientes pueden alternarse entre sí. En cualquier caso al finalizar el puré, hay que añadir un chorrito de aceite.

- De 6 a 8 meses, los purés se confeccionarán con pollo, ternera o jamón de york.
- A partir del mes 8^a se introducirá en la dieta el pescado blanco, así como el cordero.
- De los 10 a los 12 meses pueden añadir cada dos días a la semana huevo comenzando con la yema cocida, 1/4, luego 1/2, 3/4, entera y posteriormente y de forma gradual la clara. Igualmente se introducirán guisantes y espinacas, alternando o completando las verduras antes descritas.
- De postre , y a partir del 8^o mes, se dará un yogurt, que a partir de los 10 meses puede alternarse con petit-suisse.

-

En casa se dará la papilla de cereales, la de frutas y el resto de las tomas de leche de continuación, siempre bajo la prescripción del pediatra.

normas dietéticas básicas en la infancia

La alimentación es el conjunto de actividades voluntarias que realizamos desde que adquirimos las sustancias para su consumo, hasta el momento que las ingerimos, masticamos y deglutimos.

Con la deglución del alimento se inicia la nutrición; constituida por una serie de procesos inconscientes e involuntarios que se producen en nuestro organismo para transformar los alimentos en sustancias químicas más simples que puedan ser absorbidas a nivel intestinal para que conducidas a través de la sangre lleguen a los tejidos para su aprovechamiento.

De esto se desprende la interrelación entre alimentación y nutrición ya que para una nutrición adecuada se precisa de una variedad y proporción correcta de los nutrientes obtenidos de los alimentos y por tanto de una variedad y equilibrio adecuados de éstos.

Por tanto sólo con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Se considera una alimentación correcta aquella que aporta cada día y en relación satisfactoria todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tales nutrientes son:

-Nutrientes Energéticos: Al ser “quemados” proporcionan calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales. Son:

- Las grasas.
- Los hidratos de carbono.

-Nutrientes Reguladores: Participan en los procesos metabólicos esenciales del organismo. Son:

- Las vitaminas.
- Agua.
- Fibras vegetales.

Una nutrición equilibrada tiene gran importancia, pues incide de forma directa en el mantenimiento de la salud en organismos sanos y favorece el restablecimiento en casos de enfermedad. Tiene especial relevancia en la infancia por ser la etapa de mayor desarrollo físico y psíquico cuya evolución marcará necesariamente el futuro de ese individuo.

recuerde

La leche sigue siendo un alimento esencial por su aporte de proteínas y calcio así como el hierro. No obstante la leche de vaca es más pobre en oligoelementos por lo que la tendencia actual más generalizada aconseja continuar con las leches de fórmula hasta por lo menos los dos primeros años de vida.

Se aconseja un aporte diario de 500-600 ml.

Es importante inculcar en los niños la necesidad de ingerir leche y sus derivados.

Con respecto al consumo de sal, el niño que se acostumbra a una alimentación “sosa” será más sano de adulto.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com