

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de septiembre

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			
Kilocalorías	673	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	19	15 - 30	NULA
Lípidos	30	32 - 52	NULA
Azúcares	87	60 - 195	NULA
Calcio	260	800	BAJA
Hierro	9,4	10	BAJA
Vitamina B1	0,5	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,58	0,8	BAJA
Vitamina C	40	40	NULA
Vitamina A	390	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 - SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES BOLOGNESA PESCADILLA EN SALSA PATATAS FRITAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA SOLFERINO POLLO ASADO CORTEZAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVOS PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MENESTRA LOMO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS TERNERA SALSA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- HUEVOS PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETIS CON TOMATE CINTA DE LOMO MADRILEÑA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVOS PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA PARMENTIER POLLO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON JAMÓN SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- HUEVO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	ENSALADILLA RUSA ROTI PAVO ATOMATADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE VERDURA JAMÓN YORK RUEDAS POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA MARAVILLA ESCALOPE MILANESA PATATAS CHIPS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS MARIN. FILETE PESCADILLA ROMANA ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA PUERROS JAMONCITOS POLLO SALSA PATATAS DADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	COCIDO ***** CENA: VERDURA CON-CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAELLA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE PUCHERO HAMBURGUESA DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURÉ DE LEGUMBRES TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA DE VERDURAS CROQUETAS PESCADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MACARRONES CON CHORIZO CINTA DE LOMO MADRILEÑA CREDITOS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE

Para desayunar recomendamos: zumos 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.

Normas Dietéticas Básicas en la Infancia

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 años de vida.

Se aconseja un aporte diario de 500-600 ml. que a esta edad puede ser sustituido en parte por derivados tales como el queso y el yogurt.

La carne, pescados y huevos, aportan el resto de las proteínas animales necesarias.

El niño de esta edad (primera infancia) ya tiene capacidad para ingerir y asimilar cualquier tipo de carne y vísceras, pero se deberá dar preferencia a las carnes y pescados magros, para no sobrecargarles de grasas animales. Una o dos veces a la semana se sustituirá la carne por hígado, debido a su riqueza en hierro.

El huevo se administrará entero procurando no pasar de 3 a la semana, y mejor en tortilla o cocido que no frito.

Los cereales junto con la fruta serán las principales fuentes de hidratos de carbono y además contienen proteínas vegetales. Se administrarán diariamente ya sean secos, con leche o en puré.

Las legumbres y verduras también se tomarán diariamente.

Las frutas se tomarán frescas y bien maduras. Al menos dos piezas diarias y preferiblemente más. Si acostumbramos al niño a tomarla limitaremos la adicción de sacarosa (dulces) y con ello las caries dentales y otros problemas.

La ración diaria en estas edades es de unas 1.300 kcal. y deben distribuirse en 4 comidas de la forma siguiente:

Desayuno:	30 por 100 del valor calórico total (325 Kcal.)
Comida:	30 por 100 del valor calórico total (390 kcal.)
Merienda:	15 por 100 del valor calórico total (195 kcal.)
Cena:	25 por 100 del valor calórico total (390 kcal.)

Por supuesto se hará manteniendo una correcta proporción entre los distintos principios inmediatos:

- proteínas: 10-15% de la ración energética total (según edad del niño).
- grasas: 30-38% de la ración energética total.

-hidratos de carbono: 50-58% de la ración energética total.

Con ello, conseguiremos los objetivos nutricionales de esta etapa que son:

- conseguir un crecimiento adecuado.
- evitar patologías por exceso o defecto de nutrientes específicos (caries...).
- prevenir problemas en su vida de adultos que van a estar influenciados por la dieta, tales como: hipertensión arterial, obesidad, hipercolesterolemia, etc.
- crear pautas alimenticias sanas que les permitan afrontar ahora y en el futuro situaciones de sobrecarga ya sea física (actividades deportivas, períodos de crecimiento acelerado) como psíquicas (época de estudios intensivos, stress...).

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com