

## LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:  
Equipo AMEI

### **planing de alimentación para mayorcitos en el mes de diciembre**

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	BAJA
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 - DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PURE DE VERDURAS TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PATATAS CON COSTILLAS LOMO ASADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>GARBANZOS CON VERDURA PESCADO ROMANA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA SOLFERINO SALCHICHAS JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE SAN JACOBO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PAELLA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA FILETE RUSO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ESPAGUETIS CON CHORIZO POLLO ASADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>LENTEJAS TORTILLA FRANCESA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE.</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PURE DE VERDURAS TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PATATAS CON PESCADO LOMO ASADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>GARBANZOS CON VERDURA PESCADO ROMANA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA SOLFERINO POLLO CON PATATAS FRITAS POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE SAN JACOBO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PATATAS RIOJANA SURFERS DE MERLUZA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>SOPA DE PICADILLO ESCALOPE POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>LENTEJAS POLLO EN PEPITORIA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA DE VERDURAS SAN JACOBO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ARROZ CON POLLO JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>

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.**

## **Los lípidos**

Las grasas o lípidos de la alimentación están formadas químicamente por un glicerol y tres ácidos grasos variando sus características en función de los ácidos grasos que los componen.

Así las grasas animales son ricas en ácidos grasos saturados, los cuales tienen efectos hipercolesterolemiantes y aterogénicos, o sea, favorecen el aumento del colesterol y el desarrollo de arteriosclerosis.

Por su parte, las grasas vegetales son ricas en ácidos grasos insaturados cuyo efecto es contrario y por ello preferible su consumo.

Además de estos efectos las grasas tienen un papel capital en muchas otras actividades de nuestro organismo tales como: constitución de membranas celulares, formación de tejido nervioso, integridad y regeneración de la piel, etc....

Las recomendaciones vigentes en Estados Unidos van encaminadas a que el aporte de grasas no exceda del 30% del aporte energético total si bien en nuestro país y dado el abundante consumo de aceite de oliva se puede aumentar al 35-38%, siendo el aporte de grasas saturadas menos del 10% del valor calórico total de la dieta y con una cantidad de ácidos grasos polisaturados suficiente para evitar el déficit de ácidos grasos esenciales.

A modo de referencia a continuación exponemos las fuentes principales de grasas según sus tipos:

### **. Grasas saturadas:**

- carnes
- mantequilla y margarina.
- quesos
- huevos
- algunas grasas vegetales excepcionales (palmiste y coca).

### **. Grasas insaturadas:**

- aceites vegetales en general (oliva y semillas).

El aceite de pescado parece tener una actividad hipolipemiante netamente superior a la de los aceites vegetales provocando un descenso de la tasa global de colesterol, triglicéridos y lipoproteínas. Si bien su vida media en sangre es más corta y participa menos en otras funciones metabólicas.

Es fácil controlar la ingesta de grasas visible de nuestra alimentación (mantequilla, salsas...). El control de las grasas invisibles es mucho más difícil de realizar y requiere un buen conocimiento de la composición de los productos que vamos a ingerir, es por ello que aconsejamos observar detenidamente la etiqueta de composición de todos aquellos productos prefabricados, pues en ocasiones implican aportes de grasas inadecuadas. Otro factor interesante es el control y reposición frecuente de aceite que se utiliza en las freidoras para evitar que los productos aumenten su concentración grasa por un error en la elaboración de los mismos.

Para evitar esto, al freír se vigilará que el aceite no humee y al terminar, el aceite debe filtrarse y no se realizará más de 7 u 8 veces el uso doméstico. El aceite de cocción será el de oliva.

La mantequilla se consumirá siempre cruda. Para cocción se debe sustituir por margarina que soporta mejor las altas temperaturas.

**AMEI**

<http://www.waece.com>

[info@waece.com](mailto:info@waece.com)