

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de febrero

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	810	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	23	15 - 30	NULA
Lípidos	38	32 - 52	NULA
Azúcares	79	60 - 195	NULA
Calcio	260	800	BAJA
Hierro	9,1	10	BAJA
Vitamina B1	0,56	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,62	0,8	BAJA
Vitamina C	35	40	BAJA
Vitamina A	389	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 - FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE LOMO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO A LA CREMA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA VICHY FILETE DE POLLO EMPANADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE VERDURAS JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MENESTRA VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON HIGADITOS DE POLLO FILETE DE PESCADILLA ROMANA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	ESPAGUETIS CON CHORIZO HUEVOS CON SALCHICHAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE FIDEOS RAGUT DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS POLLO EN SALSA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS CON COSTILLAS TORTILLA FRANCESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE PESCADO POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURAS CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MACARRONES BOLOÑESA ESCALOPE DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAELLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA DE PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA PESCADILLA ROMANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA MARAVILLA CINTA DE LOMO MADRILEÑA PATATAS FRITAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO 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 proteínas

El hombre tiene una necesidad vital de proteínas, sin las cuales no sería posible la renovación celular. Básicamente la función realizada por las proteínas consiste en formar los tejidos del organismo durante el crecimiento, así como reponer el continuo desgaste de las ya existentes. En el caso de los huesos esa función la realiza el Calcio junto con otros minerales.

No obstante, no todas las proteínas tiene el mismo interés para nuestro organismo. Así mientras las de origen animal contienen todos los aminoácidos indispensables para la síntesis humana, las de origen vegetal carecen siempre de alguno y puesto que la célula solo puede renovarse cuando los aminoácidos se presentan juntos y en cierta relación será preciso que al menos el 65% de las proteínas de la ingesta en el preescolar y el 50% en el adolescente sean de origen animal, pudiendo cubrir el resto con proteínas vegetales que aunque incompletas tiene la ventaja de suponer un coste inferior y menos proporción de grasas naturales y colesterol.

Las necesidades de proteínas vienen condicionadas por las demandas para un crecimiento adecuado. En la tabla se detallan las recomendaciones para las diferentes edades, dentro de un patrón de consumo de alimentación occidental sin dietas extremas.

RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS

(National Research Council Food and Nutrition Board, R.D.A. 1989)

EDAD (AÑOS)	PESO MEDIO (KG.)	R.D.A.	
		G/kg.	G/ Día
1 - 3	13,3	1,2	16
4 - 6	20	1,1	24
7 - 10	28	1,0	28
11 - 14 niños	45	1,0	45
11 - 14 niñas	46	1,0	46

En algunas circunstancias fisiológicas como el ejercicio físico intenso, o patológicas, como el estrés producido por la infancia, fiebre o trauma quirúrgico, aumentan las necesidades de proteínas así como los requerimientos energéticos.

Un exceso de proteínas puede ser perjudicial por lo que parece prudente no superar el doble de las recomendaciones aconsejadas.

Las principales fuentes de proteínas son:

.De origen vegetal: legumbres, cereales y derivados, frutos secos.

.De origen animal: carne, pescado, huevos, productos lácteos.

Las proteínas del huevo son las de mayor valor biológico, pero hay que considerar que la yema es muy rica en grasas y colesterol, no abusando de ellos.

Las carnes blancas y las aves tiene el mismo interés proteico que las carnes rojas, siendo más ricas en proteínas cuanto más magras sean.

El pescado tiene el mismo valor proteico que la carne, si bien tiene menos grasas y es menos perjudicial.

Un aporte insuficiente de proteínas conduce en corto plazo a estados de desnutrición con astenia física y psíquica, acompañada de una disminución de la masa muscular y una menor resistencia frente a las infecciones y retraso en los procesos de cicatrización.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com