

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de marzo

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	750	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	20	15 - 30	NULA
Lípidos	36	32 - 52	NULA
Azúcares	108	60 - 195	NULA
Calcio	265	800	BAJA
Hierro	9,7	10	BAJA
Vitamina B1	0,51	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,6	0,8	BAJA
Vitamina C	38	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 - MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAGUETIS CON CHORIZO FILETE DE POLLO POSTRE: MELOCOTÓN EN ALMÍBAR ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	PATATAS CON COSTILLAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	POTAJE DE VIGILIA PESCADILLA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	PAELLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURE DE VERDURAS TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	CREMA PARMENTIER POLLO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS-CARNE PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA MERLUZA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA CON PATATAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	PATATAS CASTELLANA POLLO EN SALSA POSTRE: PIÑA EN ALMÍBAR ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	ARROZ CON HIGADITOS PESCADILLA COCIDA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	MACARRONES CON CARNE SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: MELOCOTÓN EN ALMÍBAR ***** CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	CREMA DE VERDURA MERLUZA ROMANA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	LENTEJAS GUIADAS SALCHICHAS FRANKFURT POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS EN SALSA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE	SOPA PICADILLO CINTA DE LOMO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-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.

La fibra Vegetal y el Agua

No hace mucho, las fibras se consideraban residuos de la digestión, posteriormente se llegó a la convicción de su necesidad fisiológica.

Llamamos fibras a la parte de un alimento vegetal que circula sin ser digerido llegando prácticamente intacto al colon. Una vez allí son parcialmente degradados y se transforman en una parte de agua y gases. Existen 3 tipos principales: Las celulosas cuya transformación es del 15%, hemicelulosas 70% y pectina que constituye el lastre de las heces.

Las acciones fundamentales son:

- 1.- Modificar el volumen y consistencia de las heces y la rapidez del tránsito intestinal.
- 2.- Modificar el metabolismo de los Ácidos Biliares y del colesterol aumentando la eliminación de éste último y reduciendo la absorción de los primeros.
- 3.- Influencia sobre el valor energético de la alimentación. Precisan de masticación importante y producen sensación de saciedad, permitiendo ingerir menos cantidad de alimentos evitando la obesidad.

Su carencia puede conducir a diferentes procesos tales como: estreñimiento, hemorroides, favorecen la apendicitis aguda, diverticulosos de colon...

Sus fuentes son lógicamente:

- Cereales sobre todo integrales.
- Verduras y hortalizas.
- Legumbres.
- Frutos secos y oleaginosos.

EL AGUA

El contenido corporal de agua en el niño es muy alto, variando desde el 80% en el recién nacido hasta el 60% del niño mayor y el adulto.

El lactante, además, tiene mayor proporción de agua extracelular lo que le hace más vulnerable a las alteraciones del metabolismo hidromineral.

Las necesidades diarias son aproximadamente de 150 ml./kg. de peso, si bien aumenta con la fiebre, pérdidas anormales de líquido (vómitos y diarreas) y sobrecarga de solutos en alimentación (papillas y purés muy concentrados y espesos).

Hemos de ser conscientes de que el “agua del grifo” es mucho más segura que el agua no depurada, ya que se controla varias veces al día y está sometida a una reglamentación cada vez más estricta. Cuando el agua proviene de una toma particular (pozo o fuente) el análisis no debe realizarse sólo al principio de abrir el foco, sino repetirse periódicamente.

Existen diferentes tipos de agua embotellada:

Aguas de manantial. Son aguas no tratadas, potables por naturaleza embotelladas tal y como salen del suelo y controladas por Sanidad.

Aguas de mesa. Son aguas tratadas de la misma forma que las del grifo. El único requisito es el de potabilidad. Pueden ser insípidas, gaseosas o gasificadas.

Aguas minerales naturales. Deben estar reconocidas como favorables para la salud. Su explotación debe estar autorizada por el Ministerio de Sanidad. Son aguas bacteriológicamente sanas y de composición constante. No responden a todas las obligaciones de potabilidad habituales pues, a menudo están muy cargadas de minerales.