

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación para mayorcitos en el mes de abril

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	350	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	18	15 - 30	NULA
Lípidos	20	32 - 52	BAJA
Azúcares	60	60 - 195	NULA
Calcio	177,59	800	BAJA
Hierro	8,28	10	BAJA
Vitamina B1	0,6	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,58	0,8	BAJA
Vitamina C	35	40	BAJA
Vitamina A	352	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 - ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CHORIZO HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO-CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA PARMENTIER POLLO ASADO EN SU JUGO PATATAS DADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS ESTOFADAS PESCADILLA LEVANTINA ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MENESTRA VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE POLLO CON FIDEOS ESCALOPE EMPANADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE MUSLITOS DE POLLO ASADOS POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETIS CON CHORIZO MERLUZA ROMANA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS CON CARNE JAMÓN YORK POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ MILANESA TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA PESCADILLA EMPANADA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAGUETIS BOLOÑESA POLLO A LA PLANCHA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA SOLFERINO ALBONDIGAS PATATAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PAELLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ENSALADILLA RUSA FILETE DE POLLO POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA 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 Vitaminas-I

Son sustancias orgánicas de naturaleza diversa que el organismo necesita de forma indispensable para regular sus funciones. La mayoría no se sintetizan en el organismo y deben ser ingeridas mediante la dieta alimentaria.

En las regiones industrializadas no existen, en general, problemas carenciales de vitaminas. Pero sí hay riesgo de subcarencias. El uso de ciertas tecnologías, como el refinado de cereales o de aceites empobrecen nuestros alimentos en vitaminas y sales minerales; determinadas condiciones de la vida moderna como la contaminación..., aumentan nuestros requerimientos todo lo cual predispone a estado de precarencia generalmente difíciles de apreciar y que se traducen en fatiga, menor resistencia a la infección y debilidad general. Conviene por tanto integrar en nuestra alimentación cotidiana y de forma juiciosa, las principales fuentes de estas sustancias privilegiando la forma de preparación y condición adaptadas a su salvaguarda.

Existen 2 grupos de vitaminas: las hidrosolubles y las liposolubles. Hay que destacar en estas últimas la necesidad de un correcto aporte de grasas para conseguir su absorción.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES

Vitaminas del Grupo B: Son numerosas y actúan en sinergia. Una subcarencia de vitamina B no se da nunca de forma aislada, sino asociada a otra hipovitaminosis del mismo grupo. *Las vitaminas de este grupo que se encuentran en los alimentos de origen animal se asimilan 3 veces mejor que las de origen vegetal.*

Vitamina B1 (Tiamina): *También se la llama Neurina o Vitamina Antineurítica.* Es difícil de conservar durante la cocción o esterilización de los alimentos. Se destruye con la luz por lo que los alimentos ricos en ella deben de ir en embalajes o vidrios tintados. *No se almacena en el organismo por lo que debe ingerirse diariamente. Interviene de forma importante en el funcionamiento del sistema nervioso y muscular y en el metabolismo cerebral.* Es también esencial en el metabolismo de los azúcares.

Las principales fuentes son: Levadura de cerveza, gérmenes de cereales, cereales integrales, legumbres, frutos secos, hígado, yema de huevo, carne de cerdo (también las otras pero en menor cantidad), leche, quesos azules, pescados.

Vitamina B2 (Riboflavina): Es estable al calor, pero muy sensible a la luz. Motivo por el que se desechó el embotellamiento de cristal para la leche. *Es un factor de crecimiento y regeneración de tejidos.*

Sus principales fuentes son: *Hígado de ternera, grano de trigo, hígado de buey, levadura de cerveza, levadura de panadería, frutas, quesos, sobre todo camembert), pescados, huevo entero, carne. Sus necesidades se cubren fácilmente con la alimentación habitual.*

Vitamina B3 (Ácido nicotínico o niacina): Antes se llamaba vitamina PP (por prevenir la Pelagia). Es la más estable de las vitaminas. No se altera ni por la luz, ni por oxidación, ni por el calor.

Juega un papel indispensable en la producción de energía y respiración celular, contribuyendo al transporte de hidrógeno. Protectora de la piel, asegura su nutrición.

Una parte de nuestras necesidades son sintetizadas por el propio organismo mediante las bacterias intestinales, *pero 2/3 nos llegan por la alimentación. Las necesidades se cubren fácilmente. Se encuentran presentes sobre todo en: Productos lácteos y carnes.*

Además si la alimentación es rica en proteínas animales y vitaminas B2 y B6 el organismo sintetiza B3 a partir del triptófano.

En la alimentación estrictamente vegetariana puede aparecer una subcarencia de vitamina B3, por lo que desaconsejamos este tipo de dieta .

(Continúan las vitaminas en el mes siguiente).

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com