

## LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:  
Equipo AMEI

# planing de alimentación para mayorcitos en el mes de octubre

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	850	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	22	15 - 30	NULA
Lípidos	34	32 - 52	NULA
Azúcares	105	60 - 195	NULA
Calcio	260	800	BAJA
Hierro	10,2	100	BAJA
Vitamina B1	0,6	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,73	0,8	BAJA
Vitamina C	40	40	NULA
Vitamina A	393	400	BAJA

El valor requerido se refiere a la cantidad total diaria aconsejada y los valores del menú a comida efectuada por nosotros. Las desviaciones a la baja se complementan totalmente con el resto de las comidas habituales en casa.

## CUADRO DE MENÚS - OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON TOMATE CINTA DE LOMO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MENESTRA CARNE CON PATATAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURAS HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA SOLFERINO POLLO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA DE PUERROS PESCADILLA EMPANADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ARROZ CON POLLO CROQUETAS PESCADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURAS HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA PARMENTIER CINTA DE LOMO ORLY POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS GUISADAS TORTILLA CASTELLANA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PESCADO- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETI CON CHORIZO ESCALOPE MILANESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE	PATATAS MARINERA FIGURITAS DE MERLUZA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- CARNE PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA DE PICADILLO SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ BLANCO CON TOMATE ALBÓNDIGAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURE DE VERDURA JAMONCITOS POLLO EN SALSA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MACARRONES BOLOGNESA PESCADILLA ENSALSA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS- CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE VERDURA ESCALOPE MILANESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS- HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS RIOJANAS SAN JACOBO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA- HUEVOS PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURÉ DE LEGUMBRES POLLO ASADO EN SU JUGO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA- PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETI CON TOMATE SUPREMAS DE MERLUZA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA- CARNE 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.**

### **Importancia de la Nutrición**

La alimentación es el conjunto de actividades voluntarias que realizamos desde que adquirimos las sustancias para su consumo, hasta el momento que las ingerimos, masticamos y deglutimos.

Con la deglución del alimento se inicia la nutrición; constituida por una serie de procesos inconscientes e involuntarios que se producen en nuestro organismo para transformar los alimentos en sustancias químicas más simples que puedan ser absorbidas a nivel intestinal para que conducidas a través de la sangre lleguen a los tejidos para su aprovechamiento.

De esto se desprende la interrelación entre alimentación y nutrición ya que para una nutrición adecuada se precisa de una variedad y proporción correcta de los nutrientes obtenidos de los alimentos y por tanto de una variedad y equilibrio adecuados de éstos.

Por tanto sólo con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Se considera una alimentación correcta aquella que aporta cada día y en relación satisfactoria todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tales nutrientes son:

**-Nutrientes Energéticos:** Al ser “quemados” proporcionan calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales. Son:

- Las grasas
- Los hidratos de carbono.

**-Nutrientes Reguladores:** Participan en los procesos metabólicos esenciales del organismo. Son:

- Las vitaminas
- H<sub>2</sub>O
- Fibras vegetales.

Una nutrición equilibrada tiene gran importancia pues incide de forma directa en el mantenimiento de la salud en organismos sanos y favorece el restablecimiento en casos de enfermedad. Tiene especial relevancia en la infancia por ser la etapa de mayor desarrollo físico y psíquico cuya evolución marcará necesariamente el futuro de ese individuo.

La alimentación incide en la infancia en cuatro aspectos fundamentales:

-En primer lugar en el desarrollo físico condicionando el crecimiento estatura-ponderal y un desarrollo armónico en general.

-En segundo lugar incide en el desarrollo intelectual y con él en una mayor capacidad de aprendizaje en la etapa escolar, la cual, marcará inevitablemente su

futuro. Con respecto a estos dos puntos se pone de manifiesto, la necesidad de inculcar en los niños hábitos sanos de alimentación introduciéndoles en la necesidad de comer productos tales como ensaladas, verduras, fruta y leche.

Esto marcará una pauta de conducta alimenticia en su vida que garantizará su salud también en su edad adulta.

No olvidemos el aspecto afectivo que la alimentación guarda en estas edades. Debemos crear un ambiente de cordialidad a la hora de comer sin prisas, ni gritos y por supuesto nunca utilizar la comida como castigo.

-Por último el acto de comer supone una de las primeras relaciones sociales del niño, será un inicio de la enseñanza en el comportamiento con los demás, inculcándoles desde pequeños una disciplina, corrección en los modos y hábitos higiénicos que mantendrán de por vida.

**AMEI**

<http://www.waece.com>

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