

## LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

Texto elaborado por:  
Equipo AMEI

### planing de alimentación para mayorcitos en el mes de enero

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	710	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	20	15 - 30	NULA
Lípidos	30	32 - 52	BAJA
Azúcares	86	60 - 195	NULA
Calcio	200	800	BAJA
Hierro	9	10	BAJA
Vitamina B1	0,47	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,6	0,8	BAJA
Vitamina C	35	40	BAJA
Vitamina A	380	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 - ENERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SOPA DE PUCHERO ESCALOPE POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURA JAMÓN YORK POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA DE PUERROS ALBÓNDIGAS DE TERNERA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE PESCADILLA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ARROZ 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>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: ENSALADA PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PAELLA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>SOPA DE AVE CHULETAS PARRILLA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZAS DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PESCADO POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA VASO DE LECHE.</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>CREMA SOLFERINO MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PURE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>CREMA DE VERDURAS PAVO BRASEADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EMPANADA POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>PATATAS CON PESCADO SAN JACOBO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PATATAS CON CARNE SALCHICHAS FRANKFURT CON TOMATE FRITO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>ARROZ CON HIGADITOS FILETE DE PESCADO EMPANADO POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURA FILETES RUSOS POSTRE: YOGURT</p> <p>*****</p> <p>CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA-VASO DE LECHE</p>	<p>MENESTRA ESCALOPE POSTRE: FRUTA</p> <p>*****</p> <p>CENA: MACARRONES PESCADO 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 hidratos de carbono**

La energía dinámica se obtiene fundamentalmente a partir de los Hidratos de Carbono.

Estos se encuentran en los alimentos de dos formas:

- **Forma de azúcares** (de gusto dulce) simples o dobles cuya digestión es rápida sobre todo si se ingieren entre horas.
- **Almidones** (no dulces de sabor) cuya fórmula es compleja. Su digestión es más lenta sobre todo si se consumen aislados.

Al menos el 50% de la energía proporcionada por la dieta sobre todo en la infancia debe ser aceptada en forma de hidratos de carbono, preferiblemente de tipo complejo con una cantidad adecuada de fibra.

Un aporte excesivo de monosacáridos y disacáridos (azúcares) sobre todo ingeridos entre horas, provoca un aumento de la lipogénesis (formación de grasa) siendo ésta menor si se consume durante o al final de las comidas. Además un exceso de estos azúcares contribuye a incrementar la incidencia de caries dental.

Es preferible por tanto el aporte de hidratos de carbono en forma de almidón (ejemplo de pan) el cual retrasa la absorción de los azúcares rápidos y limita por su efecto de saciedad el consumo de alimentos más energéticos.

Es importante que los niños no sobrepasen la ración ideal de estos principios inmediatos para evitar que anulen el apetito para otros nutrientes tales como proteínas, minerales y vitaminas.

En resumen se deben aportar en forma compleja junto con fibra, fomentando el consumo de pan, pasta, arroz y de fruta y se evitará el consumo de zumos no naturales y dulces en general.

En todos los países del mundo se observa que, a partir de cierto nivel de vida, aumenta el consumo de azúcar en perjuicio de las féculas como el pan y las patatas, lo cual altera los mecanismos de hambre y saciedad ya que estos azúcares provocan una secreción de insulina

que aumenta el apetito, incluso cuando ya no se tenga hambre, contribuyendo a la aparición de problemas de obesidad.

El azúcar, ya sea refinado o no, sólo aporta “calorías vacías”.

El pan es un elemento a destacar desde el punto de vista de su sencillez, valor alimenticio y bajo precio. Hecho exclusivamente de harina y agua, no contiene ningún nutriente de los que provocan patologías en el mundo occidental, es decir, grasas y azúcares.

El pan es rico en proteínas vegetales y consumido con productos lácteos estas proteínas tienen el mismo valor que las de la carne.

Además es rico en fibra vegetal siendo el blanco el más pobre en esta sustancia, luego el pan moreno, el integral y por fin el pan de salvado que es el más rico.

Es también buena fuente de vitaminas del grupo B y de minerales como el fósforo, magnesio y también hierro aunque en menor cantidad.

Por un lado el pan blanco tiene menos vitaminas y minerales que el integral, pero no contiene ningún tóxico. El pan integral contiene ácido fítico que puede alterar la asimilación de otros nutrientes. El pan con levadura (que neutraliza este ácido fítico) no presenta este inconveniente. Un pan rico en salvado también puede tener cierta acumulación de productos de tratamiento (pesticidas).

Existen opiniones a favor y en contra del pan integral, tal vez lo juicioso es que un consumidor habitual de pan ingiera solamente, la mitad de su ración de pan integral.

**AMEI**

<http://www.waece.com>

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