

LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO
Dieta Mediterránea

Texto elaborado por:
Equipo AMEI

planing de alimentación
para mayorcitos
en el mes de junio

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	600	1.200 - 1.400	BAJA
Proteínas	18	15 - 30	NULA
Lípidos	26	32 - 52	BAJA
Azúcares	98	60 - 195	NULA
Calcio	200	800	BAJA
Hierro	9,2	10	BAJA
Vitamina B1	0,47	0,7	BAJA
Vitamina B2	0,53	0,8	BAJA
Vitamina C	35	40	BAJA
Vitamina A	387	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 - JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LENTEJAS CON VERDURA POLLO EN PEPITORIA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE PESCADO ROMANA ENSALADA POSTRE: MELOCOTÓN EN ALMÍBAR ***** CENA: VERDURA-CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE COCIDO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS POSTRE: YOGURT ***** CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ESPAGUETIS BOLOÑESA CINTA DE LOMO MADRILEÑA POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA MARAVILLA JAMONCITOS DE POLLO A LA CREMA RUEDAS DE TRIGO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS CASTELLANAS ASADO DE PAVO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	LENTEJAS ESTOFADAS. TORTILLA FRANCESA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	CREMA SOLFERINO FILETE RUSO POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	MACARRONES CON TOMATE LOMO MADRILEÑA POSTRE: PIÑA EN ALMÍBAR ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE.
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GARBANZOS GUIADOS TORTILLA ESPAÑOLA POSTRE FRUTA ***** CENA: PASTA-CARNE PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	ARROZ CON TOMATE CARNE PICADA POSTRE: YOGURT ***** CENA: PATATAS-PESCADO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	SOPA DE AVE CON FIDEOS ESCALOPE MILANESA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS-HUEVO PIEZA DE FRUTA- VASO DE LECHE	PATATAS RIOJANAS FILLETE DE POLLO A LA PLANCHA 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-	CREMA DE VERDURAS LOMO ASADO POSTRE: FRUTA ***** CENA: VERDURA-HUEVO	LENTEJAS CON VERDURA TORTILLA CASTELLANA ENSALADA POSTRE: YOGURT ***** CENA: VERDURA-CARNE	ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE PESCADILLA POSTRE: FRUTA ***** CENA: PATATAS-CARNE	ENSALADILLA RUSA CROQUETAS POSTRE: FRUTA ***** CENA: PASTA PESCADO

VASO DE LECHE	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-JJJ

Vitamina B6 (Piridoxina): Interviene en unas sesenta reacciones enzimáticas. Es indispensable para la síntesis de adrenalina y nosadrenalina y *esencial en el metabolismo proteico, lipídico y de los Hidratos de Carbono. También es fundamental en el desarrollo del sistema nervioso en el feto.*

Es sensible a la luz y la cocción la destruye en 2/3. La pérdida en conserva oscila entre el 50-75%.

Sus fuentes principales son: Levadura de panadería, hígado de ternera, germen de trigo, cereales completos o integrales, pescados, maíz, lengua y carne de buey, pollo, aguacate y plátano.

Vitamina B9 (Ácido Fólico): *Es indispensable para la regeneración sanguínea, así como síntesis de proteínas y metabolismo celular. Además interviene en el mantenimiento de buen estado de los órganos genitales y sistema nerviosos y en la absorción de otras vitaminas tales como B1 y B2.*

Sus fuentes principales son los vegetales de hojas verdes (espinacas, lechuga), pero también otros como: Levadura de cerveza, ostras, espárragos, hígado, guisantes, pan blanco, huevo, carne de buey, tomate, zanahorias.

La leche de vaca no la contiene apenas, por lo que habrá que tenerlo en cuenta en niños inapetentes para los demás productos mencionados.

La carencia de esta vitamina es la más frecuente de las vitaminas hidrosolubles y se manifiesta por anemia megalobástica asociada a leucopenia. También pueden aparecer trastornos neurológicos y digestivos.

Vitamina B12 (Cobalaminas): Es sintetizada por microorganismos exclusivamente encontrándose como reserva en diferentes órganos, sobre todo el hígado. *En el hombre la síntesis propia es escasa precisando un aporte ajeno por los alimentos fundamentalmente mediante carne de vaca y ternera y productos lácteos.*

Es raro que exista carencia, pues las necesidades son mínimas y la capacidad de reserva de nuestro hígado es grande. Por lo cual no suele haber problemas excepto en el caso de bebés amamantados, hijos de madres vegetarianas cuya leche carece de las cantidades mínimas imprescindibles para el niño.

Además de las carnes de vaca y ternera y productos lácteos ya citados se encuentra en: carne, riñón e hígado de buey, corazón de cerdo, caballa, huevo.

Vitamina C (Ácido Ascórbico): *Es la más necesaria en cantidad y también la más conocida y consumida.*

Todos los animales, incluido el hombre, son capaces de sintetizarla.

Interviene en muchos procesos celulares, en el transporte de oxígeno y en la síntesis de colágeno. Participa en la conservación de muchos tejidos. En la absorción y transporte del hierro...

Se encuentra en las partes pigmentadas de verdura y frutas. Siendo escasa en aquellos que al abrigo del sol son blancos, tales como la endibia, champiñón...

Con la cocción sufre una pérdida importante. Es la más frágil de todas las exposiciones a la luz, al aire, al remojo, la cocción prolongada o con agua abundante destruye entre $\frac{1}{2}$ y las $\frac{3}{4}$ partes.

Las fuentes principales de vitaminas C son:

.Verduras: *Coles de bruselas, berros, coliflor, espinacas, col, guisantes, tomate, patatas, lechuga.*

.Frutas: *Guayaba, grosella, fresa, limón, naranja, pomelo.*

Otras frutas y verduras la contienen, pero en ínfima cantidad.

AMEI

<http://www.waece.com>

info@waece.com