

ALPRINSA

INFORMACIÓN

y

CONSEJOS PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS

LA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

NECESIDADES ENERGÉTICAS

- Las necesidades energéticas de nuestros niños, varían en función de su edad.
- Teniendo en cuenta lo anterior, para un niño en edad escolar, podemos establecer dichas necesidades entre 1500-2000 Kcal diarias.
- Lo más adecuado es que se repartan a lo largo del día de una forma equilibrada y que se respeten las raciones diarias recomendadas de los distintos grupos de alimentos.

REPARTO DE LA ENERGÍA A LO LARGO DEL DÍA

- El **DESAYUNO** debe aportar aproximadamente un **25%** de las calorías diarias necesarias totales
- A su vez, la **COMIDA** debe aportar aproximadamente un **35%**
- La **MERIENDA** debe aportar un **15%**
- Y la **CENA** un **25%**.



Además de esto, en una alimentación equilibrada y saludable se considera que el total de la energía ingerida a lo largo del día se repartirá de la siguiente manera:

- Los **HIDRATOS DE CARBONO** deben aportar entre **50-60%** de la energía total diaria
- Las **PROTEÍNAS** del **12-15%**
- Y Los **LÍPIDOS** del **30-35%**

También debemos tener en cuenta, que es muy importante, entre otros:

- Un aporte de FIBRA de unos 25-30 g diarios
- Un aporte de CALCIO de unos 650 mg diarios
- Un aporte de HIERRO de unos 9 mg diarios
- Un aporte de VIT.A de unos 2000 equivalentes diarios
- Un aporte de VIT.C de unos 55 mg diarios
- Un aporte de VIT.B1 de unos 0,8 mg diarios
- Y un aporte de VIT.B2 de unos 1,2 mg diarios



ANTES DE EXPONER COMO SON Y QUE OFRECEN NUESTROS MENÚS, VAMOS A HACER UNA BREVE RESEÑA DE LOS DIFERENTES TIPOS DE NUTRIENTES, SUS FUNCIONES Y EN QUE ALIMENTOS PODEMOS ENCONTRARLOS.



LAS PROTEÍNAS

- Son nutrientes que están constituidos por aminoácidos, y que tienen una importancia vital en nuestro organismo.
- Sus funciones en el organismo son las siguientes:
 - **FUNCIÓN ESTRUCTURAL**, es decir, son imprescindibles en la formación de tendones, cartílagos, ligamentos, pelo, uñas...
 - **FUNCIÓN TRANSPORTADORA**, es decir, algunas transportan diversos nutrientes, o incluso el Oxígeno, como en el caso de la hemoglobina.
 - **FUNCIÓN REGULADORA**, es decir, algunas de ellas regulan la actividad celular e incluso el metabolismo energético, como es el caso de la insulina o el glucagón.
 - **FUNCIÓN DE DEFENSA**, como los anticuerpos.
 - **FUNCIÓN CONTRÁCTIL**, como es el caso de la actina y miosina de los músculos.
 - **FUNCIÓN ENZIMÁTICA**, que regula en general, el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- Las proteínas de mejor calidad son las del **HUEVO, CARNES Y PESCADOS**. Sin embargo, las proteínas de origen vegetal, combinadas de forma adecuada, también pueden proporcionar buenas proteínas o proteínas de alto valor biológico, para aquellos a los que no les agrada demasiado la carne y el pescado.
- Estas **COMBINACIONES** para una buena proteína vegetal son:
 - **LECHE O PRODUCTOS LÁCTEOS CON CEREALES**: Muesli con leche, pan con leche o queso...
 - **CEREALES CON LEGUMBRES**: Lentejas con arroz, arroz con guisantes, arroz con judías...
 - **LEGUMBRES CON HORTALIZAS**: Habas con tomate, sopa de verduras con judías, lentejas con patata...
 - **CEREALES CON HORTALIZAS**: Maíz con judías, arroz con zanahorias o pimientos.



LOS LÍPIDOS

- Son los nutrientes que constituyen la **RESERVA ENERGÉTICA** más importante del organismo.
- Sus funciones en el organismo son las siguientes:



- **FUNCIÓN DE RESERVA ENERGÉTICA**
 - **FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES**
 - **ABSORCIÓN DE VITAMINAS liposolubles**, ya que son necesarios para poder transportar las vitaminas A,D,E y K.
 - **AHORRAN LA UTILIZACIÓN ENERGÉTICA DE LAS PROTEÍNAS**, permitiendo que estas sean destinadas a otras de sus funciones.
 - **RESPONSABLES DE LA SENSACIÓN DE SACIEDAD Y PALATIBILIDAD** de los alimentos.
-
- Los lípidos se encuentran en los **ACEITES** y tanto en las **GRASAS ANIMALES** como en las **GRASAS VEGETALES**.
 - En cuanto a los aceites, lo más llamativo, es que no debemos asociar aceites vegetales con aceites sanos, ya que existen los aceites de coco o de palma, los cuales, contienen gran cantidad de ácidos grasos saturados que no son adecuados para nuestro organismo.
 - El **ACEITE DE OLIVA** es el más recomendable, debido a los efectos positivos que produce sobre nuestra salud.
 - Las grasas animales más comunes son la **MANTEQUILLA**, el **SEBO** de bovinos y otros rumiantes, y la **MANTECA** de cerdo.
 - Las grasas vegetales suelen usarse para la fabricación de productos industriales como las **GALLETAS**, **PASTAS** y productos de **BOLLERÍA** Como ya hemos dicho anteriormente, hay que tener en cuenta que la leyenda de "100% grasas vegetales" que figura en muchos productos, no quiere decir que se trate de aceites de oliva o de girasol.
 - En general, deben formar parte de la dieta con **MODERACIÓN**



LOS HIDRATOS DE CARBONO

- Son nutrientes indispensables, ya que entre otras cosas, constituyen el único suministro de energía para el **FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO Y los eritrocitos o GLÓBULOS ROJOS**.
- Sus funciones en el organismo son las siguientes:
 - SON LA FUENTE DE ENERGÍA MÁS IMPORTANTE PARA EL ORGANISMO
 - INTERVIENEN EN LA SÍNTESIS Y ESTRUCTURA DE COMPUESTOS BIOLÓGICOS como el ADN o información genética.
- LOS Hidratos de Carbono o Glúcidos COMPLEJOS se encuentran sobre todo en los CEREALES, LAS LEGUMBRES, LOS TUBÉRCULOS Y EL PAN. Estos alimentos deberían ser los principales en nuestra alimentación.
- Dentro de los CEREALES destacamos el ARROZ, MAÍZ, TRIGO Y LA PASTA, como procedente de la desecación de una masa hecha por sémolas o harinas de trigo duro, semiduro o blando y agua.
- En cuanto a las LEGUMBRES, podemos destacar las JUDÍAS, GARBANZOS, LENTEJAS, GUISANTES, HABAS, SOJA, CACAHUETES...
- El TUBÉRCULO por excelencia es la PATATA.
- El PAN es indispensable e IMPRESCINDIBLE en nuestra dieta.
- Además de LOS HIDRATOS DE CARBONO complejos, también existen los SIMPLES. Estos son los AZÚCARES contenidos sobre todo en los PRODUCTOS DE PASTELERÍA Y CONFITERÍA.
- EL AZÚCAR APORTA únicamente energía, por lo que habitualmente se le denomina alimento con CALORÍAS VACÍAS.
- Estos Hidratos de Carbono SIMPLES, deben formar parte de nuestra dieta con MODERACIÓN.

LA FIBRA

- Es la parte de la dieta que no es digerida en su totalidad por nuestro intestino y flora bacteriana del Colon.
- Sus funciones en el organismo son las siguientes:
 - Absorción de agua, facilitación de la evacuación fecal y por lo tanto **EVITA EL ESTREÑIMIENTO**.
 - Aumenta el flujo salival y **DISMINUYE LA FORMACIÓN DE LA PLACA DENTARIA**.
 - Aumento del volumen del contenido gástrico, provocando sensación de saciedad y disminución de la ingesta y por tanto un **CONTROL Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD**
 - **ABSORBE EL COLESTEROL** provocando un descenso del mismo.
 - **ADECUADA PARA LOS DIABÉTICOS** por su acción sobre la insulina.
 - Ayuda a la **FIJACIÓN DE VITAMINAS Y MINERALES** procedentes de la dieta.
- La fibra se encuentra sobre todo en **FRUTAS, FRUTOS SECOS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES Y VERDURAS**.
- **LA PERA, LA FRESA Y LA MANZANA**, son algunas frutas con alto contenido en fibra. Sobretudo en su piel.
- **LAS NUECES, ALMENDRAS Y AVELLANAS**, son frutos secos con gran cantidad de fibra.
- **EL ARROZ, EL PAN, LA PASTA Y LOS CEREALES INTEGRALES DEL DESAYUNO**, constituyen una fuente importante de fibra para el organismo.
- **LA SOJA, LOS GUISANTES Y LAS LENTEJAS**, entre otras legumbres, poseen un alto contenido en fibra.
- **LAS JUDÍAS, LAS ESPINACAS, LAS ACELGAS**, y en general las verduras de hoja verde, contienen cantidades de fibra adecuadas para nuestro tránsito intestinal.
- Es adecuada la ingesta de unos **25-30 g** de fibra diarios.





EL CALCIO



- Es el mineral más abundante de nuestro cuerpo.
- Desempeña dos funciones básicas:
 - **FUNCIÓN ESTRUCTURAL:** Como componente principal de nuestros huesos.
 - **FUNCIÓN REGULADORA:** En procesos como la contracción muscular, coagulación sanguínea...
- Aunque es nuestra sociedad no es común, LA FALTA de este mineral PRODUCE RAQUITISMO en los niños. De ahí su gran importancia durante los primeros años de vida.
- EL calcio se encuentra sobre todo en los PRODUCTOS LÁCTEOS, como: la LECHE, el YOGUR, la NATA, los QUESOS, la MANTEQUILLA, los HELADOS ...
- En la edad escolar el tipo de leche más recomendado es la LECHE DE VACA ENTERA, ya que contiene todos sus nutrientes originales.
- EL YOGUR posee unos organismos vivos (bacterias), que nos protegen ante infecciones del tubo digestivo, MEJORANDO NUESTRO SISTEMA DE DEFENSA.
- Dentro de las variedades de la nata, destacamos LA NATA MONTADA, a la cual se le ha añadido azúcar y otros aditivos que hacen que el contenido de grasa disminuya.
- El valor nutritivo del QUESO es muy similar al de la leche y existen distintos tipos por su contenido graso.
- La mantequilla se obtiene por batido de la nata de la leche. Debido a su alto contenido en materia grasa, no es aconsejable un consumo abusivo.
- LOS HELADOS con base de crema (nata), además de ser UN ALIMENTO MUY COMPLETO, por norma general, gustan mucho a nuestros hijos, lo cual debemos aprovechar.
- Es adecuada la ingesta de unos 650 mg diarios.



EL HIERRO



- Es un mineral **INDISPENSABLE E IRREEMPLAZABLE** para el organismo.
- Su función principal es la intervención en la **RESPIRACIÓN**. **FORMA PARTE DE LA** molécula de **HEMOGLOBINA**, que es la proteína que transporta el oxígeno desde el pulmón a todas las células del organismo, dentro de los glóbulos rojos, y que al mismo tiempo capta las sustancias de desecho de estas para su posterior eliminación.
- **UN DÉFICIT** de hierro provoca las llamadas **ANEMIAS** ferropénicas, que son muy comunes en nuestra sociedad. Por ello hay que tener cuidado con los aportes de este mineral.
- Los alimentos con mayor contenido en hierro son las **CARNES** en general y especialmente el **HÍGADO** y la **MORCILLA**, y también alimentos de origen vegetal como las **LENTEJAS** Y **EL CHOCOLATE**.
- Por lo general se dice que las lentejas son la mejor fuente de hierro. Sin embargo, es interesante reseñar, que aunque estas tienen una mayor cantidad de este mineral, el de origen vegetal se absorbe peor que el procedente de alimentos de origen animal. Así, en cuanto a obtención de hierro, es más beneficiosa una ración de carne, que una de lentejas.
- Para **FAVORECER LA ABSORCIÓN DE HIERRO** de origen vegetal, es aconsejable la ingestión de forma más o menos simultánea de alimentos ricos en **VITAMINA C**, como el zumo de naranja.
- Por el contrario, alimentos que pueden **DIFICULTAR** su absorción son **EL TÉ Y EL CAFÉ**.





LAS VITAMINAS

- Son **SUSTANCIAS ORGÁNICAS** que no podemos sintetizar y que por lo tanto tienen que ser **APORTADAS POR LOS ALIMENTOS**.
- Estas se encuentran en los alimentos en cantidades muy pequeñas, pero afortunadamente nuestro requerimiento diario también lo es.
- Las carencias vitamínicas originan trastornos y patologías concretas y el exceso puede producir toxicidad, aunque no es muy común.
- Aunque existe una gran cantidad de ellas, vamos a destacar la Vit.B1, Vit.B2, Vit.A y Vit.D y Vit. C.
- La Vit.B1 o Tiamina, interviene en el metabolismo o **UTILIZACIÓN DE LOS HIDRATOS DE CARBONO** (fuente principal de energía de nuestro organismo). Es **SENSIBLE AL CALOR Y SOLUBLE EN AGUA**, por lo que se pierde fácilmente con el cocinado. La mejor fuente nutricional de esta vitamina es la **LEVADURA DE CERVEZA**. También se encuentra en **CEREALES INTEGRALES, HÍGADO, LECHE Y VERDURAS**.
- La Vit.B2 o Riboflavina, interviene en la síntesis y **UTILIZACIÓN DE LOS ÁCIDOS GRASOS, PROTEÍNAS Y GLUCOSA** que ingerimos con la dieta. Es **SENSIBLE A LA LUZ**, por ello, para los alimentos que la contienen, son mejores los envases opacos que impiden el paso de esta. Una buena fuente de esta es también la **LEVADURA DE CERVEZA**, pero también **EL HÍGADO, LOS RIÑONES, PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS**.
- La Vit.A, interviene en el **CRECIMIENTO, LA FISIOLOGÍA DE LA VISIÓN, FAVORECE LA RESISTENCIA A LAS INFECCIONES, FERTILIDAD DE LOS INDIVIDUOS**. Cualquier déficit o exceso, va a provocar alteraciones en estos campos. Las Principales fuentes animales de esta vitamina son **EL HÍGADO, EL PATÉ, LA LECHE, LA MANTEQUILLA, EL QUESO, LA NATA Y LOS HUEVOS (YEMA)**. Mientras que las fuentes **VEGETALES** son los **DE HOJA VERDE, Y LOS AMARILLENOS Y ANARANJADOS**.



- La Vit.D, regula la ABSORCIÓN INTESTINAL DE CALCIO Y FÓSFORO. Su déficit provoca RAQUITISMO, aunque no es algo frecuente. Podemos sintetizarla a partir de su precursor localizado en la piel con la ayuda de la luz solar y también mediante la ingestión de alimentos como la LECHE, MANTEQUILLA, YEMA DE HUEVO, PESCADOS GRASOS Y EL ACEITE DE HÍGADO DE PESCADOS.



- La Vit.C o Ácido Ascorbico, es indispensable para el MANTENIMIENTO DE LOS TEJIDOS, permite el ALMACENAMIENTO DE CALCIO Y FÓSFORO EN EL HUESO, favorece la ABSORCIÓN DE HIERRO de los alimentos vegetales y REDUCE LA DURACIÓN DE LOS EPISODIOS DE RESFRIADO Y SU SEVERIDAD. Es la vitamina más sensible, es SENSIBLE AL CALOR, A LA OXIDACIÓN, A LA DESHIDRATACIÓN, Y AL ALMACENAMIENTO. Esta se queda en el agua de la cocción y por lo tanto, para minimizar las pérdidas es aconsejable hervirlas con muy poco agua o mejor al vapor. Se encuentra en todas las FRUTAS Y PLANTAS VERDES; SIENDO ESPECIALMENTE RICOS: LAS GROSELLAS, LAS FRESAS Y LOS CÍTRICOS.



UNA VEZ VISTO TODO ESTO, VAMOS A CONOCER CUALES SON LAS RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE ALIMENTOS PARA UN NIÑO EN EDAD ESCOLAR, CUAL SERÍA SU REPARTO MÁS ADECUADO A LO LARGO DE UN DÍA COMPLETO, CUALES SON LAS VENTAJAS DE NUESTROS MENÚS Y UNA SERIE DE RECOMENDACIONES PARA LA BUENA ALIMENTACIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS.

RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN EDAD ESCOLAR

GRUPOS	RACIONES	ALIMENTOS	PESO MEDIO
<ul style="list-style-type: none"> LÁCTEOS 	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Leche Yogurt Queso Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> 200 ml 125 ml 30-40 g 60 g
<ul style="list-style-type: none"> CEREALES y LEGUMBRES 	6-8	 <ul style="list-style-type: none"> Pan Cereales de desayuno Pasta o arroz Legumbres 	<ul style="list-style-type: none"> 35-50 g 30-40 g 50-100 g 50-100 g
<ul style="list-style-type: none"> CARNES, PESCADOS y HUEVOS 	2-3	<ul style="list-style-type: none"> Carnes Pescados Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> 50-150 g 50-150 g 1 unidad
<ul style="list-style-type: none"> VERDURAS y HORTALIZAS 	3-5	 <ul style="list-style-type: none"> Verduras Hortalizas 	<ul style="list-style-type: none"> 100-250 g 100-250 g
<ul style="list-style-type: none"> FRUTAS 	2-4	<ul style="list-style-type: none"> Zumos Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> 200 ml 100-150 g

REPARTO DE LAS RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS A LO LARGO DE UN DÍA

	EJEMPLO DE UN MENÚ DIARIO EQUILIBRADO
DESAYUNO:	
• Una ración de Lácteos	- Una taza de leche entera
• Una ración de Hidratos de Carbono	- Una ración de cereales
MEDIA MAÑANA:	
• Una ración de Fruta	- Zumo de frutas con leche,
• Una ración (o media) de Lácteos	una fruta, un batido o similar.
COMIDA:	
• Una ración de Verduras y Hortalizas	- Lentejas estofadas con verduras
• Una ración de Hidratos de Carbono	y patatas.
• Una ración de Proteínas	- Pescado en salsa con ensalada de
• Una ración de Pan	lechuga, tomate y cebolla.
• Una ración de Fruta	- Una ración de pan.
	- Una manzana o un yogurt
MERIENDA:	
• Una ración de Pan	- Un bocadillo de jamón York y
• Una ración de Lácteos o media de Proteínas	queso.
CENA:	
• Una ración de Verduras y Hortalizas	- Una crema de verduras
• Una ración de Hidratos de Carbono	- Pasta con tomate
• Una ración (o media) de Proteínas	- Pechuga de pollo
• Una ración de Pan	- Una ración de pan
• Una ración de Fruta	- Un kiwi u otra pieza de fruta

¿CÓMO SON NUESTROS MENÚS

1 Se ajustan a las recomendaciones dietéticas, composición energética y nutricional de la edad escolar. Nuestros menús aportan entre 525-700 Kcal, que se corresponden con el 35% de las calorías necesarias diarias totales

2 Incluyen 100-150 g alimentos de temporada, frutas frescas, hortalizas y verduras.

3 Ofrecemos la posibilidad de adaptar los menús a alteraciones o enfermedades como: diabetes, intolerancia al gluten, alteraciones alimentarias...

4 Son distintos en función de la época del año.

5 Comprobamos la frecuencia semanal de alimentos básicos como verduras, pescados, frutas..

7 Nuestros segundos platos van acompañados de guarniciones, salsas, verdura o ensalada, puré de patata, sofritos de verdura, y no siempre de patatas fritas o salsa de tomate.

6 Empleamos diversas técnicas culinarias y no abusamos de preparaciones grasas como fritos, rebozados o empanados.

8 Las verduras, el pescado y las carnes son variadas, haciéndolas atractivas para el niño.

9 De postre, sobretodo fruta fresca y lácteos sencillos.

10 ES BÁSICO QUE PADRES Y MADRES COMPLEMENTEN DE MANERA SANA EL MENÚ ESCOLAR CON EL RESTO DE LAS COMIDAS EN CASA. PARA ELLO, LES DAMOS UNA SERIE DE PAUTAS A SEGUIR:

COMIDA

- LEGUMBRES
- ARROCES
- PASTAS
- GUISOS

COMBINAR CON

CENA

- VERDURAS:
 - MENESTRAS
 - SOPAS
 - CREMAS
 - VERDURAS REHOGADAS
 - ENSALADAS
- SOPAS:
 - ARROZ
 - PASTA

1° PLATOS

- VERDURAS:
 - MENESTRAS
 - SOPAS
 - CREMAS
 - VERDURA REHOGADA
 - ENSALADAS

COMBINAR CON

- SOPAS:
 - ARROZ
 - PASTA

- CREMAS U OTROS MÉTODOS CULINARIOS:
 - PATATA
 - ZANAHORIA
 - LEGUMBRES

COMBINAR LA CENA CON LOS MISMOS ALIMENTOS, TENIENDO EN CUENTA LAS VECES POR SEMANA QUE DICHS ALIMENTOS ESTÁN RECOMENDADOS.

COMIDA

CENA

2º PLATOS

- CARNE: TERNERA, CERDO, CORDERO ETC.
- PESCADO: BLANCO, AZUL.
- AVES: POLLO, PAVO, ETC
- HUEVOS
- FRITOS

- MÁXIMO: 2-3 VECES POR SEMANA
- MÍNIMO: 4-5 VECES POR SEMANA
- 2-3 VECES POR SEMANA
- 2-3 VECES POR SEMANA
- MÁXIMO: 1-2 VECES POR SEMANA

GUARNICIONES

ENSALADA, CUANDO EL PRIMER PLATO SEA:

- LEGUMBRES
- ARROCES
- PASTAS
- GUIOS

TANTO EN LA COMIDA COMO EN LA CENA.

PATATAS, CUANDO EL PRIMER PLATO SEA:

- VERDURAS
- SOPAS

TANTO EN LA COMIDA COMO EN LA CENA.

FRUTAS

LÁCTEOS

MÍNIMO 2-3 PIEZAS AL DÍA
2-3 VECES AL DÍA

- 2 VASOS DE LECHE + 1 YOGUR.
- 1 VASO DE LECHE + 2 YOGURES.
- 1 VASO DE LECHE + 1 YOGUR + QUESO

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

1
No dejes que tu hijo se salte las comidas. A esta edad puede suponer privarle de una alimentación completa.

4
Prepárale comidas basadas en ingredientes frescos y naturales.

7
Todas las calorías no son iguales. Planifica las comidas de forma que su alimentación sea completa en calorías pero a la vez nutritiva.

2

Los dulces siempre son problemáticos. Suministran calorías vacías, llenando su estómago y no dejando espacio para comer los verdaderos nutrientes que sus cuerpos necesitan. Contribuyen a la formación de caries y predisponen al desarrollo de diabetes.

5

Cada bocado cuenta. Los niños tienen una limitada capacidad para comer, con lo cual es importante que cada bocado que introduzcan sea valioso desde el punto de vista nutritivo.

8

La hora de la comida es un momento para toda la familia. La comida debe ser nutritiva y similar para todos los miembros de esta.

6

Ojo con el peso. Si hay problemas, ofrécele comida con pocas calorías: frutas, verduras... Si tiene bajo peso, dale alimentos ricos en caloría y nutrientes, sin necesidad de que coma grandes cantidades: plátanos, uvas, nueces, queso...

9

La dieta debe ser rica en Hidratos de Carbono complejos (cereales, arroz, pasta, fruta y verdura) y no en los simples (galletas, bollería, golosinas...)

3

Da ejemplo en cuanto a tus hábitos alimenticios. Lo que vea a esta edad es muy importante para darle una buena educación alimentaria.