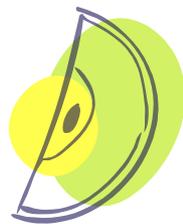




 **UDS**

NUTRICION PARA NIÑOS

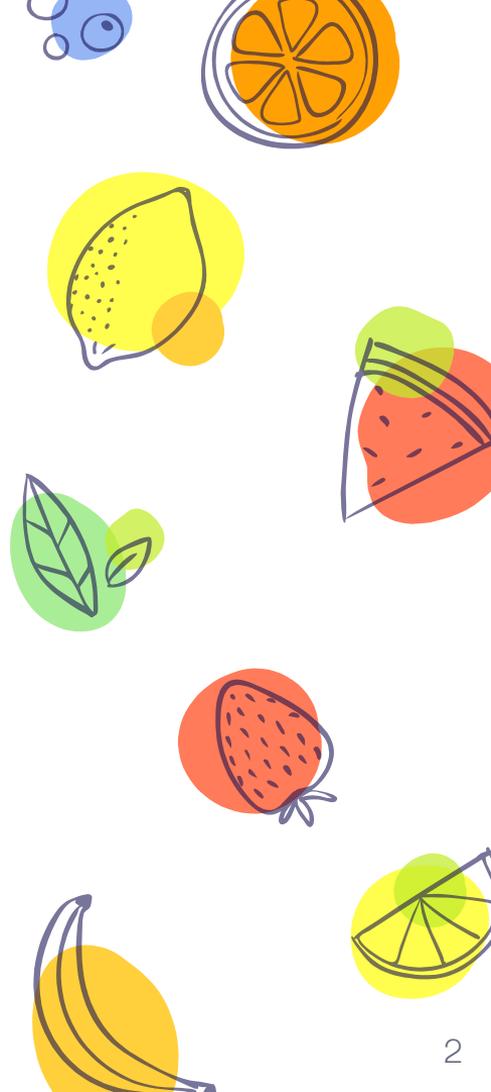
POR: MARIA FERNANDA SOL CALVILLO



Importancia de la alimentación en la infancia

Si desde la infancia se les inculcan unos buenos hábitos alimentarios, en casa y en el colegio, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta. Mantener una dieta variada y saludable contribuirá a prevenir problemas de salud a corto y largo plazo,

- × Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.





"Tipos de alimentos importantes en la dieta infantil"

Tan importante es saber lo que no tienen que comer los niños, como lo que debe incluir su dieta para que sea completa nutricionalmente hablando. Estos son algunos de los alimentos básicos que no pueden faltar en la correcta alimentación diaria de un niño....

I. FRUTAS Y VERDURAS

La fruta entera es una fuente importante de vitaminas (Vitamina C y carotenos), minerales (potasio y selenio) y fibra, además de agua y azúcares. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, deberían de consumir tres o más piezas al día, preferentemente frescas.

Las verduras son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda que las consuman diariamente, y como mejor se aprovechan los nutrientes es en crudo, solas o en ensalada.



2. LACTEOS Y CARNE

Los lácteos como la leche, yogur fresco, quesos, etcétera. Una fuente importante de proteínas, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y principalmente son una fuente importante de calcio.

La carne contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitamina B12 y minerales como hierro, potasio, fósforo y zinc. Es importante retirar las grasas visibles del alimento, ya que son del tipo saturadas.



3. Pescado y huevo

Son una fuente importante de proteínas, vitamina D y yodo, y muy ricos en ácidos grasos Omega 3, destacando los azules (sardina, arenque, salmón, boquerón, caballa, etcétera). Los ácidos grasos Omega-3 son esenciales para el organismo, y su aporte llega a través de la dieta porque nuestro organismo por sí solo no los sintetiza.

Alimento de gran interés nutricional, cuya ingesta recomendada es de 3-4 huevos a la semana. Son una fuente de proteínas de calidad elevada, vitaminas (A, D, y B12) y minerales como fósforo y selenio. El consumo de huevo es fundamental en etapas de crecimiento, lactancia y embarazo.



4. Legumbres y cereales

Les aportan proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y minerales. Tenemos las alubias, los guisantes, las habas, lentejas o garbanzos. Se recomiendan al menos tomar 2-4 raciones de legumbres por semana.

En este grupo destacan el pan, pastas, arroz, cereales integrales. Deben convertirse en la base de la alimentación infantil. Como consumo recomendado es 4-6 raciones diarias. Son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.



5. FRUTOS SECOS Y ACEITE DE OLIVA

La principal característica es que tienen un alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra, además de proteínas y lípidos de origen vegetal. Ayudan a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos y son una fuente de vitaminas, con efectos antioxidantes.

La ingesta de grasas es imprescindible para el correcto funcionamiento del organismo de los niños, siempre que ingiramos las cantidades adecuadas. Las grasas insaturadas procedentes del aceite de oliva virgen, pueden actuar de forma eficaz, reduciendo los niveles de colesterol y triglicéridos, previniendo así posibles enfermedades cardiovasculares.



LA ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	2-5 AÑOS	6 - AÑOS	11- 18 AÑOS
Lacteos	Leche y derivados	3 tz/d	3 tz/d	3 tz/d
Carnes	Carnes	1 porción*/día	1 porción*/día	1 porción*/día
	huevo	1 und/d	1 und/d	1 und/d
Cereales, Tuberculos, menestras	Cereales	1 porción*/día	1 porción*/día	1 porción*/día
	Tuberculos	1 porción*/día	1 porción*/día	1 porción*/día
	Menestras	1/2 tz/d	1 tz/d	1 tz/d
	Pan	1 und/d	2 und/d	2-3und/d
Frutas	Todos	2-3und/d	3 und/d	3 und/d
Vegetales	Todos	2 platos chicos/d	2 platos/d	2 platos/d
Grasas	Usar de preferencia aceite poliinsaturado	Pequeñas cantidades	Pequeñas cantidades	Pequeñas cantidades
Azucares	Blanca,rubia,miel ,chancaca	Max. 5 cdtas/d	Max. 5 cdtas/d	Max. 5 cdtas/d

* El tamaño de las porciones variará de acuerdo a la edad del niño/adolescente



Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida	
		Niño	Niña
Lácteos bajos en grasa	Diaria	3 tazas	
Verduras	Diaria	2 platos crudas o cocidas	
Frutas	Diaria	3 unidades	
Pescado	2 veces por semana	Una presa chica	
Pollo, pavo o carnes sin grasa	2 veces por semana	Una presa chica	
Legumbres	2 veces por semana	1 Plato chico	
Huevos	2 a 3 veces por semana	1/2 a 1 Unidad	
Cereales o pasta o papa cocida	4 a 5 veces por semana	1 Plato chico	
Pan	Diaria	1 Unidad de marraqueta	1/2 Unidad de marraqueta
Aceites y grasas	Diaria	Poca cantidad	
Azúcar	Diaria	Máximo 4 cucharadas	
Agua	Diaria	5 a 6 vasos	
Aporte calórico aproximado (Kcal/día)		1400	1250





Prevenir para evitar las consecuencias de una mala alimentación en los niños

- Una alimentación adecuada en la niñez, con presencia de todos los grupos alimenticios, evitará consecuencias en la edad adulta. Los malos hábitos que los padres permiten que se formen en la infancia acompañarán al niño durante toda su vida.
- Si el niño se opone a comer verduras, frutas o pescado se deben buscar alternativas para que estén presentes en su alimentación. De una dieta sana, equilibrada y variada durante los primeros años de vida dependerá el metabolismo del adulto.
- Menos desarrollo y concentración y más cansancio son algunas de las consecuencias de una mala alimentación en los niños. Por ejemplo, les costará mucho más estudiar o leer.
- Además, los niños malnutridos sufren alteraciones en la piel y en la pigmentación del cabello. Los problemas de visión y un desarrollo físico y mental inadecuado son frecuentes, al igual que enfermarse con más facilidad.

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN





Gracias!

Ninguna pregunta?