



## Alimentación Y Cuidado

### **Tipos de alimentos importantes en la dieta infantil**

Estos son algunos de los alimentos básicos que no pueden faltar en la correcta alimentación diaria de un niño:

#### **Frutas**

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, deberíamos de consumir tres o más piezas al día, preferentemente frescas.

#### **Verduras y hortalizas**

Disponemos de una gran variedad de este alimento que nos ofrece nuestro entorno mediterráneo. Son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Se recomienda consumirlos diariamente, y como mejor se aprovechan los nutrientes es en crudo, solas o en ensalada.

#### **Leche y derivados**

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. Deberíamos de consumir 2-4 raciones de lácteos al día, en función de nuestra edad y situación fisiológica.

#### **Carne y embutidos**

La carne contienen una gran cantidad de nutrientes necesarios como las proteínas, vitamina B12 y minerales como hierro, potasio, fósforo y cinc. Es importante retirar las grasas visibles del alimento, ya que son del tipo saturadas. El embutido debe de consumirse ocasionalmente porque dispone de multitud de grasas saturadas y alto contenido de colesterol

#### **Pescados y mariscos**

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.

Es muy importante el consumo de este alimento en etapas de crecimiento, como edad infantil, embarazadas y lactantes. Se recomienda ingerir de tres a cuatro veces a la semana.



## **Huevos**

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. Su consumo es fundamental en etapas de crecimiento, lactancia y embarazo.

## **Legumbres**

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

## **Cereales**

Destacan el pan, pastas, arroz, cereales. Debe convertirse en la base de nuestra alimentación. Como consumo recomendado es 4-6 raciones diarias. Son una fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales.

## **Frutos secos**

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.

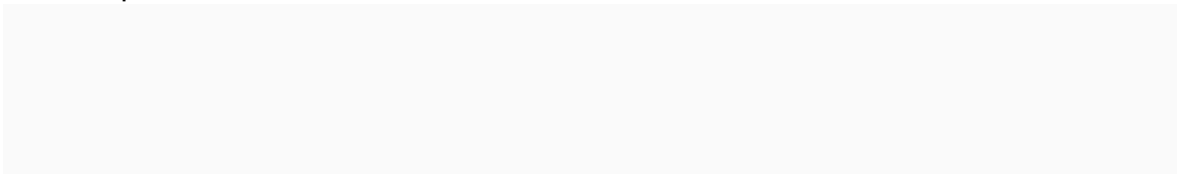
## **Aceite de oliva**

Es recomendable el consumo de aceite de oliva virgen, tanto para cocinar como para el aderezo.

La ingesta de grasas es imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, 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.

## **Agua**

Esencial para la vida. Recomendación de 2 litros diarios.





## ¿QUÉ Y CUÁNTO NECESITAN LOS NIÑOS?

Los niños necesitan comer una amplia variedad de alimentos para obtener los nutrientes esenciales para su salud. Una regla general es **asegurarse de que cada comida contenga por lo menos tres de los cinco grupos alimenticios** y que cada snack contenga por lo menos dos grupos. Saber cómo manejar los cinco grupos es una excelente manera de asegurarse de que se aprovechen al máximo todas las comidas y snacks.

Los cinco grupos de alimentos: Porciones diarias recomendadas para niños <sup>1</sup>				
	De 2 a 3 años*	De 4 a 8 años*	De 9 a 13 años*	Opciones de alimentos <sup>2</sup>
Granos (oz)	3	4 (niñas) 5 (niños)	5 (niñas) 6 (niños)	1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer, o 1/2 de taza de arroz cocido, pasta cocida o cereal cocido = 1 onza
Vegetales (c)	1	1 (niñas) 1-1/2 (niños)	2 (niñas) 2-1/2 (niños)	1 taza de vegetales crudos o cocidos o su zumo, o 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas = 1 taza
Frutas (c)	1	1-1/2	1-1/2	1 taza de fruta o jugo de fruta de 100%, ó 1/2 taza de fruta seca = 1 taza
Leche/productos lácteos (c)	2	2	3	1 taza de leche o yogur, 1-1/2 onzas de queso natural, o 2 onzas de queso procesado = 1 taza
Carne/frijoles (oz)	2	3 (niñas) 4 (niños)	5	1 onza de carne, carne roja, de ave o pescado, 1/4 taza de frijoles secos cocidos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, o 1/2 onza de nueces o semillas oleaginosas = 1 onza



## actividad

1. ¿Qué tipo de alimentos contiene la mayor cantidad de vitamina C?
2. Un niño de cinco años presenta una deficiencia de fosforo en su dieta, ¿qué alimentos le recomendarías a este niño para aumentar su ingesta de mineral?
3. El calcio es el mineral más abundante en el cuerpo. Más del 99% de todo el calcio del cuerpo se almacena en los huesos y dientes, y su función es fortalecer la estructura de éstos. Escribe una lista de diez alimentos que contengan calcio.
4. Elabora una dieta completa (tres comidas principales y dos snacks) para tres días dirigida a una niña de seis años, a partir de la información consignada en la tabla.
5. Consulta y pega una imagen de la pirámide alimenticia.