

¿Qué nos aporta cada grupo de alimentos?



Calcio
Proteínas
Vitaminas B
Vitamina A
Vitamina D



Proteínas
Grasas
Hierro
Vitaminas B
Vitamina A
Vitamina D



Carbohidratos
Proteínas
Vitaminas B
Fibra



Vitamina C
Folatos
Carbohidratos
Fibra
Sales minerales



Grasas
Vitamina A
Vitamina D
Vitamina E

Su
alimentación
no es un juego



Todos los alimentos son importantes en la dieta del niño.
Ningún alimento se debe suprimir

Más información en Líneamadrid:

010Líneamadrid
madrid.es
madridsalud.es

madrid  **salud**

Su
alimentación
no es un juego



Todos los alimentos son importantes en la dieta del niño.
Ningún alimento se debe suprimir

madrid  **salud**

Pautas que deben regir la alimentación de los niños

Variedad:

Escoger diferentes tipos de alimentos de cada grupo, consumiendo raciones moderadas.

Control de peso:

En los niños, si se restringe la ingesta de calorías, se puede afectar su crecimiento. Además al disminuir la ingesta energética, se toman paralelamente menos vitaminas y minerales, con lo que surgen deficiencias y se perjudica la salud y el rendimiento físico e intelectual del niño. Si el niño, estando sano, tiene un peso excesivo para su edad, lo más recomendable es un incremento de la actividad física, manteniendo una dieta variada y equilibrada.

Moderación:

Tomar sal, azúcar y bebidas refrescantes en cantidades moderadas. En la infancia no se debe tomar alcohol.

Evitar las restricciones:

Durante las dos primeras décadas de la vida deben evitarse las dietas restrictivas. La preocupación por controlar el colesterol y por prevenir las enfermedades cardiovasculares hace que las dietas de algunos niños sean deficitarias.

No hemos de olvidar que, en relación con el colesterol, son perjudiciales los excesos, pero también resultan desfavorables las deficiencias en vitaminas y minerales (especialmente de aquellos que intervienen en el metabolismo lipídico).

La leche y los productos lácteos desnatados, útiles en los adultos para controlar el colesterol o el peso, no son recomendables en los niños, ya que pueden dar lugar a deficiencias en vitaminas liposolubles o ácidos grasos esenciales y a un insuficiente aporte de calorías, que puede perjudicar el crecimiento y desarrollo del niño. Por otra parte, los niños al encontrarse en periodo de crecimiento y desarrollar una intensa actividad física deben tomar mayor cantidad de grasa que los adultos. Concretamente un 30-40% de las calorías de su dieta debe ser aportada por la grasa, mientras que en el adulto no se debe sobrepasar el 30% de las calorías.

Leche y productos lácteos

Cada ración puede estar constituida por uno de estos alimentos:

- **Leche:** 200-250 ml (una taza)
- **Yogur:** 125 ml (un yogur)
- **Queso:** 30-40 g
- **Queso fresco o tipo Petit:** 60 g

Niños: 2-3 raciones/día*

Adolescentes: 3-4 raciones/día*

Los niños deben tomar leche entera y lácteos obtenidos de ésta, pues en los lácteos desnatados, al retirar la grasa se pierden vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. En personas que no toleren la leche se recomienda el consumo de yogur.

Pan, cereales y legumbres

Cada ración puede estar constituida por uno de estos alimentos:

- **Porción de pan:** 35-40 g
- **Cereales desayuno:** 30-40 g
- **Bollo o galletas:** 40-50 g
- **Plato de arroz:** 50-100 g
- **Plato de pasta:** 50-100 g (macarrones, espaguetis...)
- **Plato de legumbres:** 50-100 g (judías, lentejas, garbanzos...)

6-8 raciones/día*

Dieta saludable

El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos.

TOMAR CADA DÍA ALIMENTOS DE ESTOS GRUPOS



(*): Cuando se indica dos tamaños de ración se hace pensando en las diferentes edades de los niños, el peso más bajo va dirigido a los niños más pequeños y el más alto a niños mayores y adolescentes.

Las raciones indicadas tienen un carácter orientativo y han sido fijadas para una fácil aplicación a la práctica dietética diaria.

Carnes, pescados y huevos

Cada ración puede estar constituida por uno de estos alimentos:

- **Carne, vísceras o derivados cánicos:** 50-150 g
- **Pescado:** 50-150 g
- **Un huevo**

2 raciones/día*

Tomar carne y pescado un número similar de veces. Tomar menos de 3 huevos/semana.



Frutas, verduras y hortalizas

Cada ración puede estar constituida por uno de estos alimentos:

- **Zumo:** 100-150 ml
- **Ración de verduras:** 100-250 g (ensalada, espinacas o acelgas...)
- **Hortalizas:** una o varias para dar 100-250 g (patata, tomate, zanahoria...)
- **UNA FRUTA:** de tamaño medio: 100-150 g (manzana, naranja, plátano...)

5-9 raciones/día*:

Frutas: 2-4 raciones/día. Verduras y hortalizas: 3-5 raciones/día