

¿Qué cantidades aproximadas de alimentos necesita un niño?

1.- Cereales, derivados y legumbres:

Cantidad diaria recomendada:

½ plato de arroz, pastas, polentas u otros cereales cocidos; más

1 cucharada de legumbres para enriquecer sopas, ensaladas o otras preparaciones, o medio plato de legumbres a la semana, más...

3 pancitos chicos o 12 tostadas de pan francés o 2 rebanadas de pan lactal, o 2 rebanadas de pan integral, o media taza de copos de cereal...

2.- Verduras y frutas:

cantidad diaria recomendada:

un plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria, remolacha, tomate), más...

un plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahorias, zapallo), más...

2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

3.- Leche, yogur y quesos:

cantidad diaria recomendada:

3 tazas de leche, o 2 tazas de leche más 1 de yogur, o 2 tazas de leche y 1 porción de queso.

4.- Carnes y huevos:

cantidad diaria recomendada:

algunas opciones:

un churrasco mediano o bife de costilla o de hígado;

medio plato de carne picada, o en cubitos o mondongo, riñón o lengua cortados;

2 hamburguesas caseras chicas

¼ pollo sin piel

1 milanesa

2 rodajas de carne magra (peceto, colita)

1 bife de pescado

½ lata de atún, caballa o sardinas al natural,

más un huevo (3 o 4 veces a la semana)

5.- Aceites y grasas

cantidad diaria recomendada:

3 cucharadas soperas de aceite más una cucharadita de manteca o margarina, más... una o dos veces por semana: un puñadito de frutas secas picadas o de semillas de sésamo, girasol, amapolas, etc.

6.- Azúcar y dulces:

cantidad diaria recomendada:

7 cucharaditas de azúcar, más

3 cucharaditas de mermelada o dulce

2 veces a la semana se puede ofrecer al niño un postre, alfajor o helado (no habitualmente).

Para vivir con salud es bueno...

- 1 Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- 2 Consumir todos los días leche, yogures o quesos. En todas las edades.
- 3 Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- 4 Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas sacando la grasa visible.
- 5 Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa.
- 6 Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- 7 Consumir variedad de panes, cereales, Pastas, harinas, féculas y legumbres.
- 8 Disminuir el consumo alcohol y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.
- 9 Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- 10 Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

www.unter.org.ar



ALERTA!!!

¿Usted sabe qué comen nuestros niños y niñas en la escuela?

Unión de Trabajadores de la Educación de Río Negro



LA DIETA DE LA ESCUELA

Mientras pediatras y nutricionistas recomiendan variedad de alimentos en la ingesta, con verduras crudas y frutas frescas, el gobierno incluye en las dietas escolares “alimentos” preelaborados, con aromas y sabores artificiales.

En distintos momentos, desde UnTER se ha denunciado el envío de alimentos de mala calidad como carne en mal estado a residencias escolares y alimentos a base de leche en lugar de enviar leche entera. Estos alimentos contienen excesiva cantidad de azúcar en su composición.

¿Cómo es posible que en una provincia como Río Negro, productora de frutas y verduras de inmejorable calidad, nuestros niños y niñas deban consumir en los comedores escolares alimentos preelaborados?

¿Sabía usted que en los depósitos de algunas escuelas aún se encuentran alimentos vencidos?

¿Es justo que el gobierno vulnere de esta manera los derechos de niños y niñas adolescentes?



La edad escolar Características y pautas de alimentación

La etapa escolar es la que va desde los 6 a los 10 años en la mujer, y a los 12 en el hombre. A esta etapa se la ha denominado periodo de crecimiento latente, porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somáticos y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual.

La acumulación de grasa, tanto en niñas como en niños, es un requisito para lograr el brote puberal de crecimiento en talla (estatura). Es la reserva para afrontar las exigencias del periodo siguiente.

Conductas alimentarias escolares

El mundo del niño se amplía y las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican (escuela, calle y amigos).

Se le debe ofrecer orientación para que maneje las comidas fuera de la casa de una manera que no solo contribuyan a integrar una dieta recomendable, sino que además lo ayuden a desenvolverse en su mundo.

Aunque al final de la etapa escolar el niño pierde el interés por las comidas en familia y prefiere tomar alimentos en compañía de sus amigos, las comidas en el hogar aún son importantes, pues le proporcionan la seguridad de que hay comida y de que alguien se ocupa de él, además, aumentan las probabilidades de que consuma una alimentación recomendable, que aprenda a comportarse de acuerdo con lo socialmente aceptado y que asimile los hábitos y costumbres de la familia y del grupo social al que pertenece.

Las comidas fuera del hogar suelen ser nutricionalmente deficientes, con excesos de calorías, sal y grasas, y merecen nuestra atención.

El desayuno representa, con todo esto, la comida más importante para el niño, pues le ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, más aún si tenemos en cuenta que no recibe alimentos desde el día anterior.

En las escuelas es común observar que los niños que asisten a clases sin haber tomado alimentos tienden a comportarse apáticos y tienen dificultades para mantener la atención, o bien son inquietos y molestos, lo que provoca un bajo desempeño escolar.

“El desempeño escolar sufre un deterioro en aquellos niños que no desayunan”. Para fomentar en los niños la costumbre de tomar el desayuno hay que estar convencidos del beneficio de desayunar y podemos ayudarlo, paulatinamente, a formar el hábito.

Si los niños reciben el desayuno en la escuela, hay que evaluar en que se sirve, los alimentos que se ofrecen (que sean nutricionalmente adecuados) y si es posible, contar con la supervisión de un profesional nutricionista.

Para tener en cuenta y conocer:

Alimentos chatarra: el consumo de golosinas, snacks (papas fritas, chizitos, etc.) y gaseosas se ha elevado en forma notoria debido al gran apoyo publicitario que los respalda ya que están disponibles casi en cualquier lugar. Con frecuencia se les emplea de manera errónea como premios o para distraer a los niños. Cabe recordar que su consumo frecuente puede atentar contra la salud bucal, desplazar la ingestión de otros alimentos y deteriorar el presupuesto familiar.

Es importante que los niños realicen actividad física regularmente, ya sea a través del juego o que se inicien en la práctica de algún deporte. Propiciar en la familia actividades al aire libre como salir a caminar, andar en bicicleta, jugar a la pelota, etc.

Cecilia Luengo
Lic. En Nutrición
M.P. 3271
Hospital Zonal Dr. Francisco López Lima