

## La importancia de la Alimentación en la Salud Infantil

En esta conferencia hemos visto:

Los principales grupos de alimentos, vitaminas y minerales desde el punto de vista de la nutrición teniendo como finalidad el óptimo crecimiento y la conservación de la salud desde las edades más tempranas hasta la adolescencia y juventud (de 5 a 19 años).

Conclusiones de la conferencia:

### UNA DIETA TIPO:

- **DESAYUNO:**
  - 1 PIEZA FRUTA + 1 VASO LECHE + CEREALES INTEGRALES / PAN CON MATEQUILLA / RODAJA BIZCOCHO / PAN CON MERMELADA
- **½ MAÑANA:** 1 PIEZA FRUTA / RACION de PAN con QUESO o FIAMBRE
- **COMIDA:**
  - 1º PLATO de LEGUMBRE / ARROZ / PASTA / PATATAS
  - 2º CARNE / PESCADO / UN BUEN JAMÓN con ENSALADA
  - FRUTA Y PAN (NO LACTEOS EN COMIDA)
- **MERIENDA:** 1 PIEZA FRUTA + 1 LACTEO
- **CENA:**
  - 1º PLATO DE VERDURA
  - 2º PESCADO / HUEVO + 1 PIEZA FRUTA + 1 LACTEO PAN

### UNA RECETA DE BEBIBA ISOTÓNICA

Para 1 L de Agua...60 – 80 g de azúcar (aprox. 3 o 4 cucharadas), una puntita de sal y un chorro de limón.

(Es mejor consumirlo a temperatura ambiente)

## UNA TABLA DE APORTE ENERGÉTICO

EDAD	Kcal. / DÍA	RANGO	Kcal. / KG
7 - 10	2400	1650 - 3300	80
11 - 14 (CHICOS)	2700	2000 - 3200	70
11 - 14 (CHICAS)	2200	1500 - 3000	65

## LAS TABLAS DE IMC

Índice de Masa Corporal para niños y niñas de la OMS.

En estas tablas diferenciadas para niños y niñas se reflejan los parámetros de equilibrio entre peso y valores internos saludables de nuestros hijos.

Para su utilización debéis de aplicar la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Valoración:

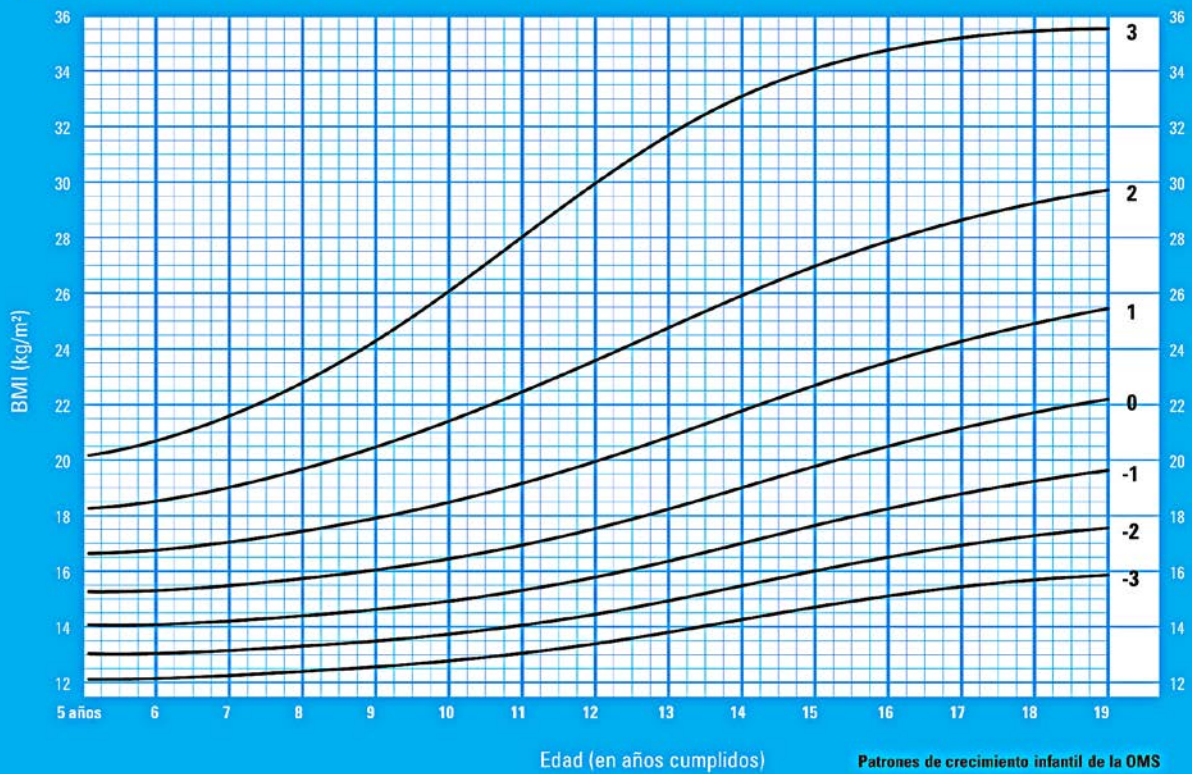
- entre 1 y -1 normopeso
- “ 1 y 2 obesidad I
- “ 2 y 3 obesidad II
- “ -1 y -2 desnutrició
- “ -2 y -3 desnutrición severa

# IMC PARA LA EDAD. NIÑOS

Puntuación Z (5 a 19 años)



Organización  
Mundial de la Salud



Edad (en años cumplidos)

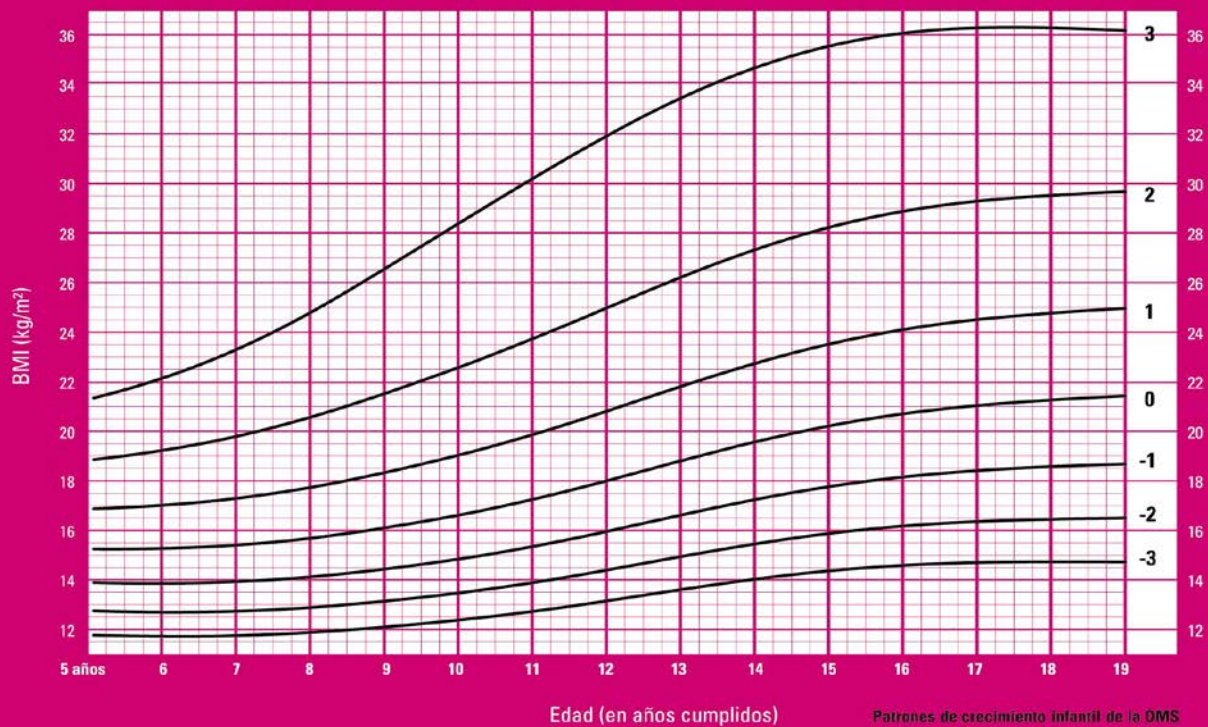
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# IMC PARA LA EDAD. NIÑAS

Puntuación Z (5 a 19 años)



Organización  
Mundial de la Salud



Edad (en años cumplidos)

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Raciones recomendadas para cada grupo de alimentos

