

DIRECCION GENERAL DE SANIDAD



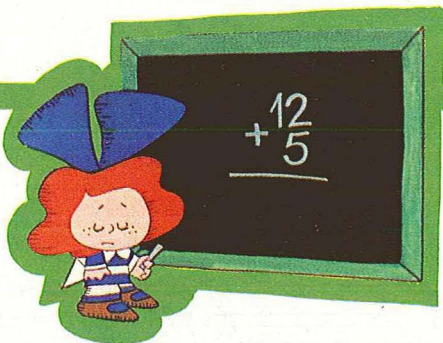
LA BUENA ALIMENTACION AYUDA AL
NIÑO A ESTUDIAR

PROGRAMA DE EDUCACION
EN ALIMENTACION Y NUTRICION

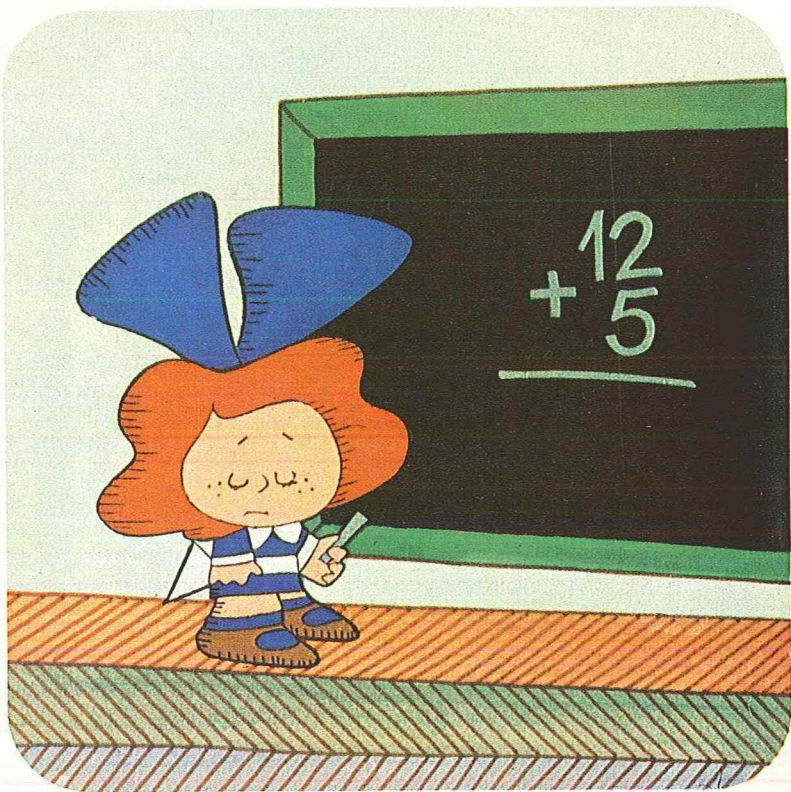
**SALES
MINERALES
PROTEÍNAS
VITAMINAS**



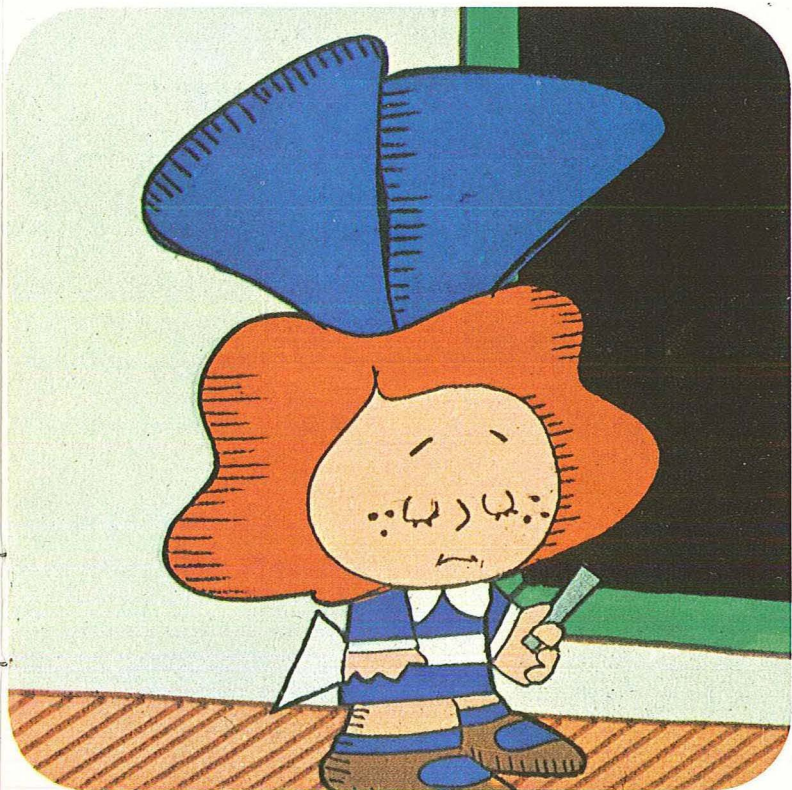
La alimentación adecuada tiene una influencia decisiva en el desarrollo físico e intelectual del niño. El cerebro de un niño mal nutrido tiene menor peso y número de células que el de un niño bien alimentado



y existe una relación directa con la capacidad de adaptación, el cociente intelectual y las respuestas a determinados estímulos. Numerosas investigaciones han venido a demostrar que, al margen de la herencia, el ambiente familiar y las posibilidades educativas que rodean al niño, su buena o mala nutrición va a condicionar su desarrollo mental.



Algunos niños que aparecen ante el
profesor como poco inteligentes,
distráidos, apáticos...



con pocas ganas de trabajar, etc.,
lo que tienen es un problema de
nutrición inadecuada.



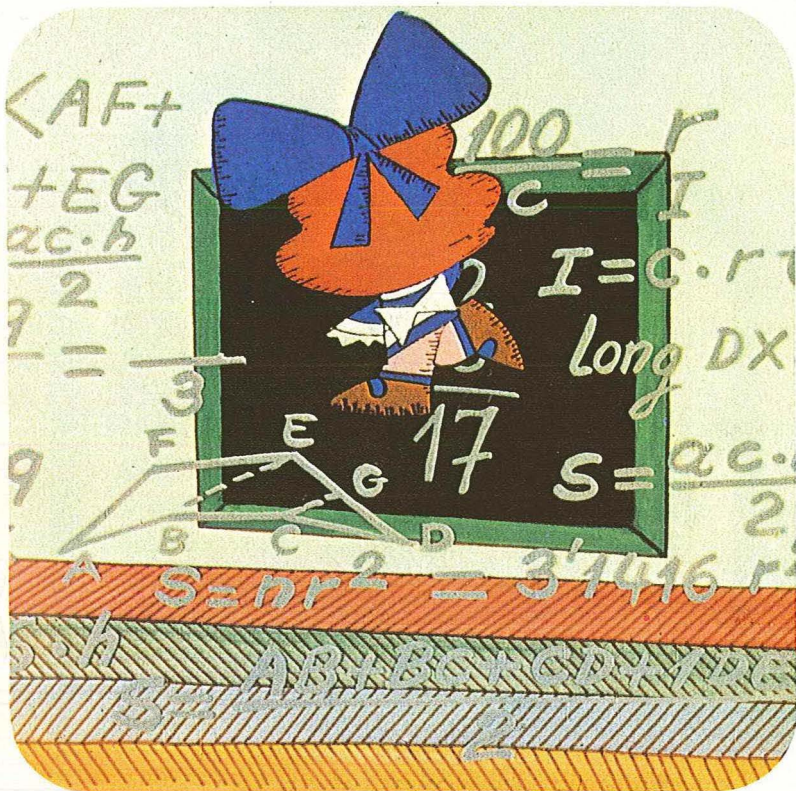
Es muy importante cuidar la dieta en la etapa escolar porque el niño necesita crecer.



Y atender a su gasto constante de energía. El juego y el estudio deben ser protegidos por una dieta variada.

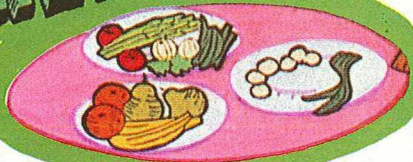


Sólo de esta forma se encontrará
dispuesto a realizar sus tareas en las
mejores condiciones de salud.



Y los resultados satisfactorios le servirán de estímulo y le animarán a seguir estudiando.

VITAMINAS



En el primer año de edad el cerebro del niño alcanza la mitad de su peso futuro. Al finalizar el segundo año tiene ya las tres cuartas partes de su cerebro de adulto, y tan sólo una cuarta parte de este importante órgano, se formará en el futuro. Así, pues, el niño ha desarrollado su cerebro, prácticamente, en el período prenatal, y en los dos primeros años de su vida.

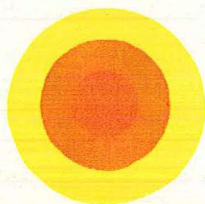
Si la alimentación no ha sido correcta, en una primera fase la propia alimentación de su madre durante el embarazo, y, posteriormente, su período de lactancia y etapa



preescolar, la composición bioquímica del cerebro se altera y con ello su capacidad intelectual futura.

No hace falta que se trate de una mal nutrición severa, basta con una permanente situación de mala alimentación para que se vea afectado este órgano, y con ello el futuro Cociente Intelectual de nuestro hijo. La preocupación de los especialistas de nutrición, en lo que a alimentación infantil se refiere, es grande porque existe evidencia de la gran dificultad que hay en la recuperación de esta etapa de crecimiento.

ES UN
CONSEJO DE LA



**DIRECCION
GENERAL
DE
SANIDAD**