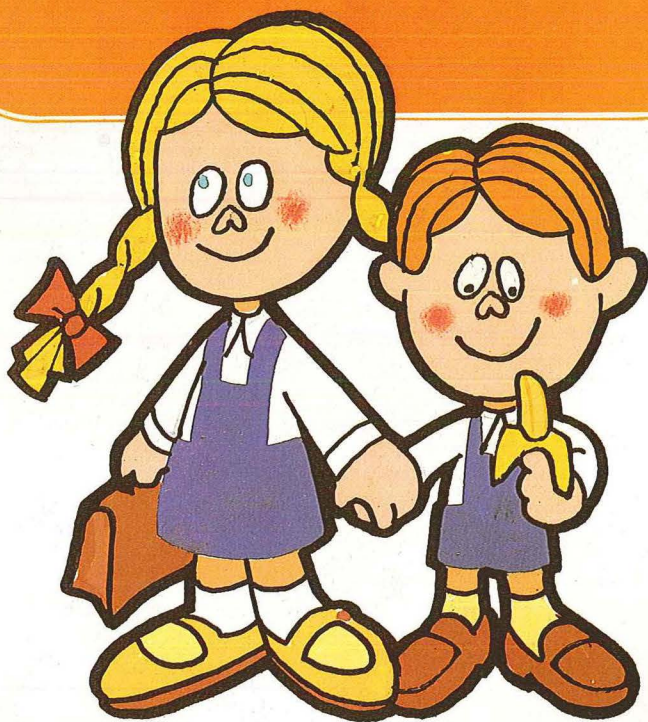


ALIMENTACION

Niños de 6 a 12 años



PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

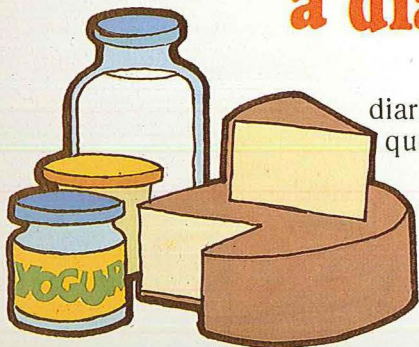


Un niño debe crecer unos 28 centímetros entre los 6 y los 12 años (33 centímetros si es una niña, pues crecen antes) y ganar al mismo tiempo de 18 a 20 kilos de peso. Eso indica la importancia que en esas edades tiene la alimentación, puesto que ese aumento de estatura y peso sólo puede producirse si el niño come adecuadamente, tanto en **calidad** como en **cantidad**.

¿Qué debe comer un niño de esas edades?. Vamos a dividir los alimentos en cuatro grandes apartados:

- Los que el niño necesita, **imprescindiblemente**, recibir a diario
- Los que **debe** comer, **además** de los anteriores.
- Los que no le son útiles, pero puede comer moderadamente, si antes ha tomado los de los apartados 1 y 2.
- Los que no debe tomar **nunca**.

Lo que el niño necesita imprescindiblemente a diario

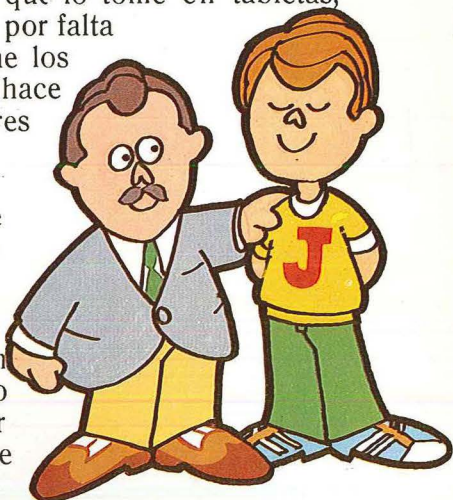


A.- Todo niño debe tomar a diario leche (o queso o yogurt, que la sustituyen perfectamente), ya que ésta es la única manera de que reciba el calcio que necesita para que sus huesos crezcan y se fortalezcan.

Sin leche, o queso, es prácticamente imposible que el niño reciba suficiente calcio, salvo que lo tome en tabletas, como medicina. Seguramente por falta de suficiente consumo de leche los españoles hemos sido, hasta hace unos años, una raza de hombres bajos.

Los niños y muchachos actuales, que toman más leche de la que tomaron sus padres a su edad, son casi siempre más altos que ellos.

B.- Debe tomar, también a diario, carne (o embutidos o jamón), pescado (de cualquier clase) o huevos, y a ser posible por lo menos dos de estas tres cosas; carne al mediodía y pescado en la cena, o huevos y pescado, o huevos y carne. Estos alimentos le dan las **proteínas** necesarias para que sus músculos crezcan y se fortalezcan y para que crezcan y funcionen bien todos sus órganos (el corazón, el hígado, etc.)



C.- Debe, igualmente, tomar a diario una ensalada (o simplemente un tomate crudo) y fruta fresca. Así obtiene las **vitaminas** sin las que enfermaría y, desde luego, dejaría de crecer.

También debe comer

Además de lo anterior y para recibir las **calorías** precisas, **tiene** que tomar unos u otros de los alimentos corrientes: pan, arroz, macarrones o fideos, lentejas, alubias, garbanzos, patatas, aceite, etc. Con ello **complementa** sus necesidades.

Pero con estos alimentos **no se sustituye** a los del apartado primero; no por comer mucho arroz se puede dejar de tomar leche y así sucesivamente.



Y puede comer

Con comer esas cosas, el niño queda perfectamente alimentado. Ya no necesita más; pero no hay inconveniente en que tome, para su satisfacción, azúcar, caramelos y dulces; galletas, chocolate, mantequilla, helados, almendras, nueces, castañas, etc., etc., aunque sin abusar nada de ellos y, sobre todo, **sin que el comer éstas cosas le quite el apetito** y le impida comer las otras, más importantes para su salud.



No debe tomar nunca

Y finalmente, los niños de estas edades no deben tomar **nunca** bebidas alcohólicas. La costumbre (tan frecuente en España, desgraciadamente), de dar a los niños vino o cerveza, o sidra (e incluso, aunque con menor frecuencia, licores) es **ENORMEMENTE PERJUDICIAL**. ¡No permita que su hijo se haga un alcohólico desde pequeño, llevado por la falsa idea de que el vino da fuerza! No. El vino no da fuerza. En cantidad moderada, puede tomarlo un adulto, pero nunca un niño.



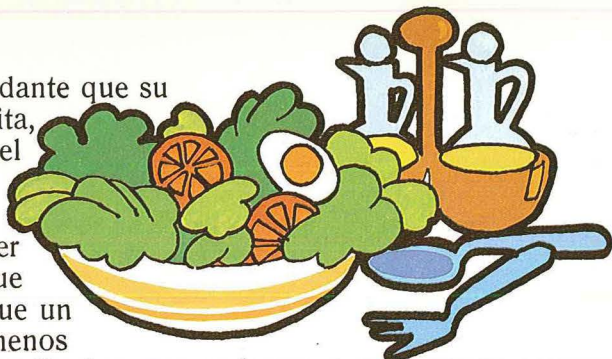
Cantidades que debe comer

¿Y qué **cantidades** debe comer el niño de cada cosa? Naturalmente, eso depende de su edad, puesto que a los 12 años comen más que a los 6. Y depende también de su apetito, del ejercicio que haga, etc. Aquí nos limitaremos a indicarles las cantidades aconsejables de los alimentos fundamentales. El resto de su alimentación (pan, aceite, legumbres, patatas, etc.) será

todo lo abundante que su
apetito permita,
siempre que el
niño no
engorde

Hay que tener
en cuenta que
si malo es que un
niño coma menos

de lo que necesita, tampoco es bueno que coma en
exceso y se haga un obeso. Y son estos alimentos:
patatas, dulces, bollos, chocolate, pan, etc., los que hacen
que los niños engorden excesivamente,
sin que por ello estén más fuertes ni más
sanos, puesto que la obesidad, lejos de ser demostración
de salud, **es una enfermedad**, y no de las menos
importantes.



Dieta

Leche:

De 3/4 de litro al día (a los 6 años)
a un litro (a los 12 años)

Queso:

Si toma esa cantidad de leche no es necesario
que tome queso. Y si toma de 100 a 200 gramos de
queso (depende del tipo de éste) no necesitaría
tomar leche. Quizá lo más agradable sea que
tome de 1/2 a 1 litro de leche y de 50 a 100 grms.
de queso, según su edad.

Carnes y Pescados:

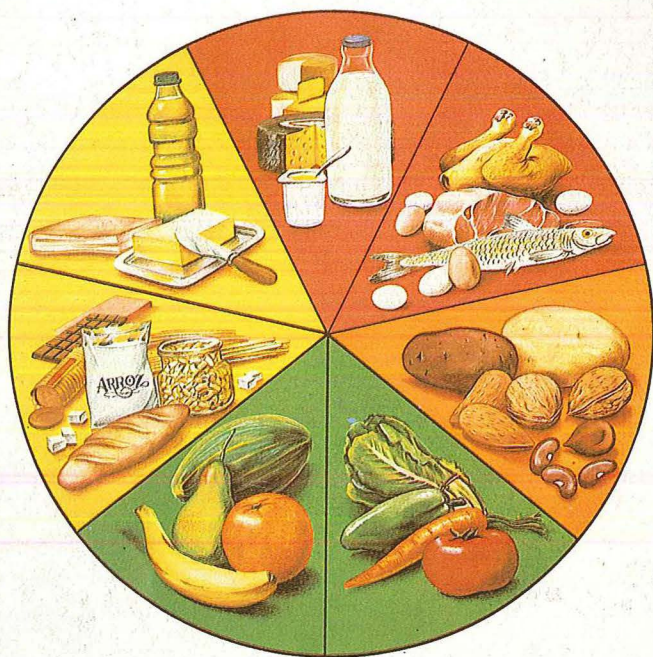
Cuanto más coma el niño, mejor.
Sólo si el niño tiene demasiado peso debemos procurar
que coma pocas veces cerdo o embutidos y pescados
grasos. Si no está gordito, puede comer lo que desee.

Huevos:

Así como en los mayores de 50 años puede ser
aconsejable no abusar de los huevos, en los niños no
hay inconveniente en que tomen hasta dos diarios.

Ensaladas y Frutas:

Cuantas más tomen, mejor.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO