

Grupo#4B
¿Cual es la dieta adecuada para niños y niñas escolares de primaria?
La dieta adecuada para los niños en edad escolar debe tomarse muy en cuenta; ya que, se encuentran en la primera etapa de su desarrollo físico, psíquico y social. Por lo tanto, para garantizar el crecimiento pleno se deben cubrir de la mejor manera posible las necesidades de cada niño que varían según su edad, sexo, actividad física, entre otros factores. Además vale la pena destacar que los extremos son malos; es decir, si hay un déficit la consecuencia será la desnutrición. Por otro lado el exceso generará sobrepeso y obesidad; así que se les debe inculcar a los niños una buena educación alimentaria, esto permitirá a largo plazo una vida saludable para el niño o niña en cuestión. Al tener claro la necesidad de la correcta nutrición y los efectos negativos de no tenerla es momento conocer concretamente qué alimentos son los adecuados: Inicialmente esta dieta debe tener dos palabras clave "Variada"; refiriéndose a la diversidad de los factores que contribuyen al valor nutricional de la comida. Y la segunda es "Equilibrada"; tal como lo dice la palabra se debe encontrar un orden y no consumir un solo tipo de comida. De esa manera se obtienen todos los tipos de nutrientes; de lo contrario solo se obtendrán proteínas por dar un ejemplo. Existen 6 nutrientes diferentes que se complementan entre sí para crear la dieta ideal, estos son: Las proteínas; las cuales pueden encontrarse principalmente en carnes, leche, huevos, legumbres secas, cereales, entre otros. Hidratos de carbono; puedes encontrarlos en papas, batatas, trigo, maíz, arroz, etc. Las fibras son de origen vegetal; así que las encontrarás en la piel, cáscara y pulpa de las frutas y verduras. Las grasas pueden provenir de origen animal y vegetal; grasa de cerdo o aceites respectivamente. Las vitaminas pueden encontrarse en animales, vegetales y frutas; no obstante, solo existe en determinados ejemplos: como la vitamina "A" se encuentra en las zanahorias, mango e hígado. Finalmente están los minerales, los cuales puedes encontrarlos en la leche, sardina, yema de huevo, legumbres secas, verduras de hojas verdes, etc. Todos estos nutrientes cumplen funciones específicas en el cuerpo apoyando a los niños. Formando partes del cuerpo, almacenando energía, manteniendo niveles de azúcar, colesterol, entre otros elementos estables, siendo fuente de energía diaria, formando huesos, dientes y mucho más. En conclusión la dieta adecuada para niños y niñas escolares de primaria se basa en combinar en sus platos de comida los alimentos que brinden los 6 nutrientes presentados de forma diaria, en porciones adecuadas a su edad, peso, tamaño, etc. Un ejemplo puede ser un desayuno de cereal a base de trigo con leche, acompañado de rebanadas de alguna fruta, esto garantiza que sus hijos tendrán energía y se beneficiarán de múltiples formas.