

## ...PREESCOLAR Y ESCOLAR

### ¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?

Crecimiento continuo (5-6 cm. por año)	Aumento de 2 kg/año en los primeros años	Aumento de 4-4,5 kg/año cerca de la pubertad
Mayor actividad intelectual y gasto calórico por actividades deportivas	Comer en familia es la mejor forma de educar para adquirir hábitos saludables que repercuten en el comportamiento nutricional y la salud a corto, medio y largo plazo	

### ¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAN?

**NIÑOS**  
Entre 4 y 8 años:  
1.400 kcal/día aproximadamente  
Entre 9 y 12 años:  
1.800 kcal/día aproximadamente



Estas cantidades han de incrementarse aproximadamente 200 kcal dependiendo de la actividad física que realicen si es moderada o intensa



**NIÑAS**  
Entre 4 y 8 años:  
1.200 kcal/día aproximadamente  
Entre 9 y 12 años:  
1.600 kcal/día aproximadamente

### NO TE OLVIDES DEL DESAYUNO



### ¿QUÉ HACEMOS SI NO COME?

- No forzar a los niños a comer
- No alargar el tiempo de las comidas
- Invítalos a participar en la compra y preparación de la comida
- Juega con las formas y colores de los alimentos

### CONSEJOS

- Incorpora hábitos adecuados en las comidas
- Enséñales a pedir platos saludables y raciones adecuadas
- No olvides hidratarte correctamente, la sed es el primer síntoma de deshidratación
- Propicia el mayor número de comidas en casa y en familia
- No comer viendo la tele
- Demuestra que la actividad física es una buena alternativa de ocio

Para más información visita la web [www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)

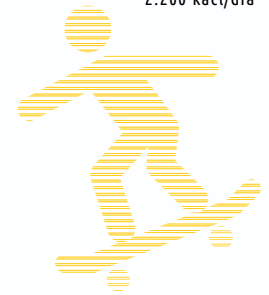


## ...LA ADOLESCENCIA

### ¿CUÁNTA ENERGÍA NECESITAN?

La adolescencia exige un requerimiento especial de vitaminas del complejo B (se consigue ingiriendo alimentos de todos los grupos en cantidades adecuadas) y minerales como el hierro (carne, legumbres, acelgas...), el zinc (chocolate, carne de cordero) y el calcio, básico en esta etapa de crecimiento, proveniente fundamentalmente de los lácteos

**CHICOS**  
Se recomienda ingerir aproximadamente 2.200 kcal/día



Estas cantidades se incrementarán en función del nivel de actividad física



**CHICAS**  
Se recomienda ingerir aproximadamente 1.800 kcal/día

**PROTEÍNAS**  
15-20% de la energía total diaria



**HIDRATOS DE CARBONO**  
50-55% de la energía total diaria

### ¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?



### HAY QUE TENER CUIDADO CON:

#### LAS DIETAS MILAGRO

- 3 claves para detectar una dieta milagro
- 1. La promesa de pérdida de peso rápida: más de 5 kg por mes
  - 2. Se puede llevar sin esfuerzo
  - 3. Anunciar que son completamente seguras, sin riesgos para la salud

#### LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Se realiza menos actividad física y se ocupa el tiempo en realizar actividades más sedentarias

#### CONSECUENCIAS

TODO ESTO PROVOCARÁ PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN, QUE CONDUCIRÁ A ESTADO DE MALNUTRICIÓN POR EXCESO O POR DEFECTO