

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
carne



Agosto 2021

CLAVES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE DURANTE LA NIÑEZ

La niñez es una etapa de la vida en la que una buena nutrición es fundamental para permitir la expresión del máximo potencial de crecimiento y desarrollo de los pequeños. Además, es por excelencia el período de incorporación de pautas familiares de alimentación y establecimiento de hábitos alimentarios. Desde CINCAP, compartimos algunos conceptos importantes y recomendaciones a tener en cuenta para una alimentación saludable de los más chicos, y les contamos acerca de los beneficios del consumo de carne de pollo durante la niñez.

¿Cuáles son las necesidades de energía y proteínas durante la niñez?

Tanto las necesidades de energía como las de proteínas de los niños y niñas son proporcionalmente mayores que aquéllas de los adultos en relación a su peso corporal. Esto se debe a la demanda que implica el crecimiento.

De esta manera, mientras que un adulto sano con peso normal necesita diariamente alrededor de 25-35 kcal por kg de peso corporal para funcionar adecuadamente, las necesidades de los niños van, en promedio, desde las 80 kcal/kg/día al año de vida, hasta las 60 kcal/kg antes de la pubertad, aproximadamente. Similarmente, los niños necesitan un 30% más de proteínas por kg de peso al año de vida en relación a los adultos, y luego, casi 1 g/kg/día hasta la pubertad.

Cantidad diaria recomendada de proteínas a distintas edades para niños y niñas.

Edad	Ingesta diaria recomendada de proteínas (1)
7 a 12 meses	11 g
1 a 3 años	13 g
4 a 8 años	19 g
9 a 13 años	34 g

(1) Basado en gramos de proteínas por kg de peso corporal para el peso de referencia para la edad.

Fuente: adaptado de Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academy of Sciences. *Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Total Water and Macronutrients (2005).*

¿Qué pasa con el consumo de grasas durante la niñez?

Hasta los 2 años de vida, se recomienda evitar restricciones en el aporte de grasas. Esto es así, en tanto son una fuente importante de energía, al tiempo que son necesarias como componentes de las células y para el correcto desarrollo del sistema nervioso. Por su parte, a partir de los 2 años, se vuelve importante evitar el consumo excesivo de grasas y controlar su calidad, para mantener una buena salud cardiovascular presente y futura.

¿De qué manera contribuye la carne de pollo a una alimentación saludable para los niños y niñas?

La carne de pollo es un alimento **naturalmente rico en proteínas de óptima calidad**, fácilmente aprovechables por el cuerpo, y con todos los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento y desarrollo. De esta manera **1 porción de carne de pollo sin piel (del tamaño apropiado para cada edad) es capaz de cubrir el 80% o más de las necesidades diarias de proteínas** a lo largo de toda la niñez.

Ejemplos de tamaños de porción de pollo adecuados a distintas edades.

Edad	Porción de carne de pollo sin piel. (1)	Ejemplos de porciones caseras de pollo.
1 - 3 años	40 – 60 g	½ pata mediana/grande ½ muslo pequeño
4 - 8	80 – 100 g	1 pata o 1 muslo pequeños

años		½ pechuga pequeña
9 – 13 años	150 g	1 pechuga pequeña o ½ pechuga grande 1 muslo grande

(1) Peso en crudo, sin piel ni hueso. Las cantidades son aproximadas y a fin de brindar una noción de porción.

Fuente: en base a cantidades recomendadas por el sistema de guía de alimentación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, MyPlate).

Además, se trata de una carne con **escaso contenido de grasas** cuando se la consume sin su piel, de las cuáles **la mayor parte (2/3) son saludables** para el corazón.

Por otro lado, aporta una **amplia variedad de vitaminas y minerales**, destacándose por su aporte significativo de 8 de ellos. Estos nutrientes son indispensables para numerosos procesos internos del organismo, tales como la formación de los glóbulos rojos, encargados de transportar oxígeno a todas las células del cuerpo; el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso; el procesamiento de los nutrientes incorporados con la alimentación; la defensa del cuerpo frente al estrés oxidativo; la correcta formación del material genético de las células (ADN); la formación de huesos y dientes; y la cicatrización de las heridas, entre otros.

¿Cómo contribuir a construir buenos hábitos alimentarios?

Durante la niñez, no sólo es importante brindar una correcta nutrición, sino también transmitir buenos hábitos alimentarios que ayuden a los niños y niñas a tomar buenas decisiones una vez que tengan el control de su alimentación.

Los niños/as de 1 a 5 años generalmente se muestran desinteresados por comer, y prefieren jugar y socializar. La inapetencia, los rechazos a alimentos nuevos o desconocidos y la monotonía resultante en la alimentación son habituales y suelen autolimitarse. Mientras que el niño crezca adecuadamente y se encuentre sano, no representan un verdadero problema. Lo importante es estimular su interés y curiosidad por los alimentos. Para ello, algunas recomendaciones incluyen:

- Presentar una variedad de alimentos que puedan ver, tocar, oler y saborear.
- Ir aumentando la consistencia de los alimentos, y variar las texturas.
- Ofrecer la misma comida que a toda la familia.
- Servir raciones pequeñas para que pidan más si así lo desean.

- Preparar alimentos que se puedan tomar con las manos.
- Combinar colores para hacer más atractivas las comidas.
- Apoyar su autonomía en las distintas etapas: primero dejándolos usar por su cuenta la cuchara, aunque no siempre llegue la comida a la boca, y luego dejando que se alimenten solos, asistiéndolos para cortar los alimentos y servir los líquidos.
- Invitarlos a poner y levantar la mesa.
- Ofrecerles ejemplos positivos, por ejemplo, en la forma de sentarse a la mesa.
- No usar los alimentos como premio o castigo.
- Respetar sus señales de hambre y saciedad.

A partir de los 6 años, coincidiendo con la etapa escolar, el qué comer, cómo y dónde hacerlo pasan, en ocasiones, a depender más de la comunidad que de la familia. Por ello, la clave es ofrecer a los niños y niñas orientación para un buen manejo de las comidas fuera de casa.

¿Por qué la carne de pollo es un aliado en la alimentación de los niños y niñas?

Muchas veces, los niños/as rechazan un alimento cuando se les ofrece bajo una presentación, pero lo aceptan cuando es preparado de forma distinta. La **versatilidad** característica de la carne de pollo hace que sea muy sencillo preparar comidas variadas de manera de favorecer la aceptación. Además, su **sabor suave** hace que raramente sea rechazada, al tiempo que permite combinarla con muchísimos condimentos, salsas e ingredientes cuando la idea es estimular el apetito de los más exigentes. La **textura tierna** de la carne de pollo hace que sea de muy fácil masticación, de modo que es un alimento apropiado para ofrecer a los más pequeños, y mediante las distintas formas de cocción y preparación se pueden lograr diferentes texturas: por ejemplo, desde preparaciones con carne de pollo picada, como hamburguesas y albóndigas, hasta comidas más desafiantes para masticar, como milanesas. A los chicos les encanta tomar alimentos con sus manos, y el pollo se presta especialmente para ello. No hay nada más clásico y divertido a la hora de comer que **comer una pata de pollo con la mano**.

La carne de pollo es parte de una alimentación saludable durante la niñez.