

## DIETA Y PROTEINAS EN LA INFANCIA

En la mayoría de países, el consumo de proteínas excede las recomendaciones establecidas internacionalmente para los requerimientos diarios de proteínas. Una dieta saludable ha de incluir proteínas animales y vegetales de alto poder biológico. Las encuestas dietéticas más recientes (ENIDE-2011) constatan que la población española consume “demasiada carne”, lo que puede traer como consecuencias: alteraciones metabólicas, óseas, renales y endocrinas principalmente.

En nuestra sociedad hay un escaso consumo de pescado y la carne suele consumirse todos los días, suele abusarse de la carne de cerdo, embutidos, salchichas y hamburguesas.

Para optimizar la dieta y “conseguir un estilo de vida saludable” (Estrategia NAOS), se recomienda alternar el consumo de carnes con pescado, procurando que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc., y fomentar especialmente el consumo de frutas naturales, verduras, y legumbres.

Los requerimientos proteicos diarios recomendados en edades pediátricas por la OMS.

E d a (años)	dg/Kg peso	gr. proteína/ día
0-0,5	2,2	13
0,5-1	1,6	14
1-3	1,2	16
4-6	1,1	24
7-10	1,0	28
<b>Niños</b>		
11-14	1,0	45
15-18	0,9	59
<b>Niñas</b>		
11-14	1,0	46
15-18	0,8	44

Contenido en proteína de diversos alimentos.

ALIMENTO	PROTEINA (g/100 g porción comestible)
Huevo	12,1
Ternera	21,3
Cerdo	22
Pollo	22,2
Pescados	18

### Equivalencias entre alimentos

	25 g de carne equivale a	50 g de carne equivale a
Pescado blanco	30 a 35 g	60 a 70 g
Pescado azul	25 g	50 g
Jamón dulce	20 g	40 g
Jamón salado	15 g	30 g
Pollo	30 g	60 g
Huevos	½ huevo grande ó pequeño.	1 grande ó 2 pequeños

**Raciones/porciones  
grupos de alimentos**

**de los diferentes  
(CESNID, 2001)**

Grupo de alimentos	Alimento	Medida casera equivalente a una ración	Peso en gramos (neto y crudo)	Medidas de consumo habitual	Peso en gramos (neto y crudo)
<b>Proteicos</b>					
	Carnes	1 filete pequeño	80-125	1 filete pequeño	80-125
	Pollo, conejo	1 cuarto	80-125	1 cuarto	80-125
	Pescado (blanco o azul)	1 filete o rodajas	2100-150	1 filete o 2 rodajas	100-150
	Huevos	2 unidades	100-120	1 unidad	50-60
	Jamón	3-4 lonchas	80-100	1 plato	80-100

Antes de los 6 meses el aporte de proteínas lo aportan la leche materna y/o artificial. En una dieta balanceada y equilibrada deben estar todos los grupos de alimentos presentes y las recomendaciones proteicas incluyen los diferentes grupos de alimentos.

\*\*\*Ejemplo de los aportes proteicos de diversos alimentos según las recomendaciones por edad.

Edad (años)	Edad (días)	Pollo	Carne	Pescados	Cerdo	Huevo	Jamón dulce
0-0,5	13	_____	_____	_____	_____	_____	_____
0,5-1	14	60 grs.	50 grs.	Pesc. blanco 60 – 70 gr.	_____	1 grande ó 2 pequeños	40 grs.
1-3	16	70 grs.	75 grs.	Pesc. blanco ó azul 90 gr.	70 grs.	1 grande ó 2 pequeños	40-50 grs.
4-6	24	110 grs.	110 grs.	140 grs.	110 grs.	2 unidades (50 – 60 grs.)	80 grs.