

DIVERSIFICACIÓN DE LA DIETA EN EL LACTANTE

Objetivo

Diseño de un alimento infantil (potito) que complete las necesidades del lactante.

Fundamento

La alimentación durante la infancia debe incluir un aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir las demandas de creación de nuevos tejidos y cubrir el gasto energético.

Ejercicio

Niña de 12 meses

Estatura 73 cm; Peso: 9,3 kg

Régimen dietético: 4 comidas al día

- Alimentación básica: Biberones de leche

- **Mañana:** 240 mL de leche (fórmula láctea al 13% en agua) + cereal (2 g papilla de cereal por cada 30 mL de fórmula láctea)
- **Noche:** 240 mL de leche (fórmula láctea al 13% en agua) + cereal (2 g papilla de cereal por cada 30 mL de fórmula láctea)

Merienda

Para merendar toma puré de frutas (3 frutas) y un yogur natural. La cantidad total de alimento debe ser de 200 g.

Composición del puré de frutas:

- Pera: 25 g
- Plátano: 15 g
- Melocotón: 25 g
- Yogur natural: 125 g

Problema

Diseñar un potito con al menos 5 verduras y/o hortalizas + carne, pollo o pescado

Condiciones generales: la comida debe suponer < 50 % de la energía

Cantidad total del potito: alrededor de 200 g

Cálculos

- Determinar las necesidades del lactante a esa edad. Cálculo del gasto energético total (GET) mediante la fórmula (Cuervo y col, 2010):
 - $GET \text{ (kcal/d)} = (89 * \text{Peso [kg]} - 100) + 22$

- Detallar la composición del potito diseñado
- Calcular los nutrientes ingeridos

Referencias

- Cuervo M, Abete I, Baladía E, Corbalán M, Manera M, Basulto J y Martínez JA. Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la población española, 2010. Redactores: EUNSA, Barañain (Navarra).
- Sobradillo B, Aguirre A, Aresti U, Bilbao A, Fernández-Ramos C, y col., 2004. Curvas y tablas de crecimiento (Estudios Longitudinal y Transversal). Fundación Faustino Orbegozo Eizaguirre. Bilbao.
- Martínez JA y Portillo MP (2011). *Fundamentos Teórico-Prácticos de Nutrición y Dietética. Bases metodológicas y aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana, Madrid.

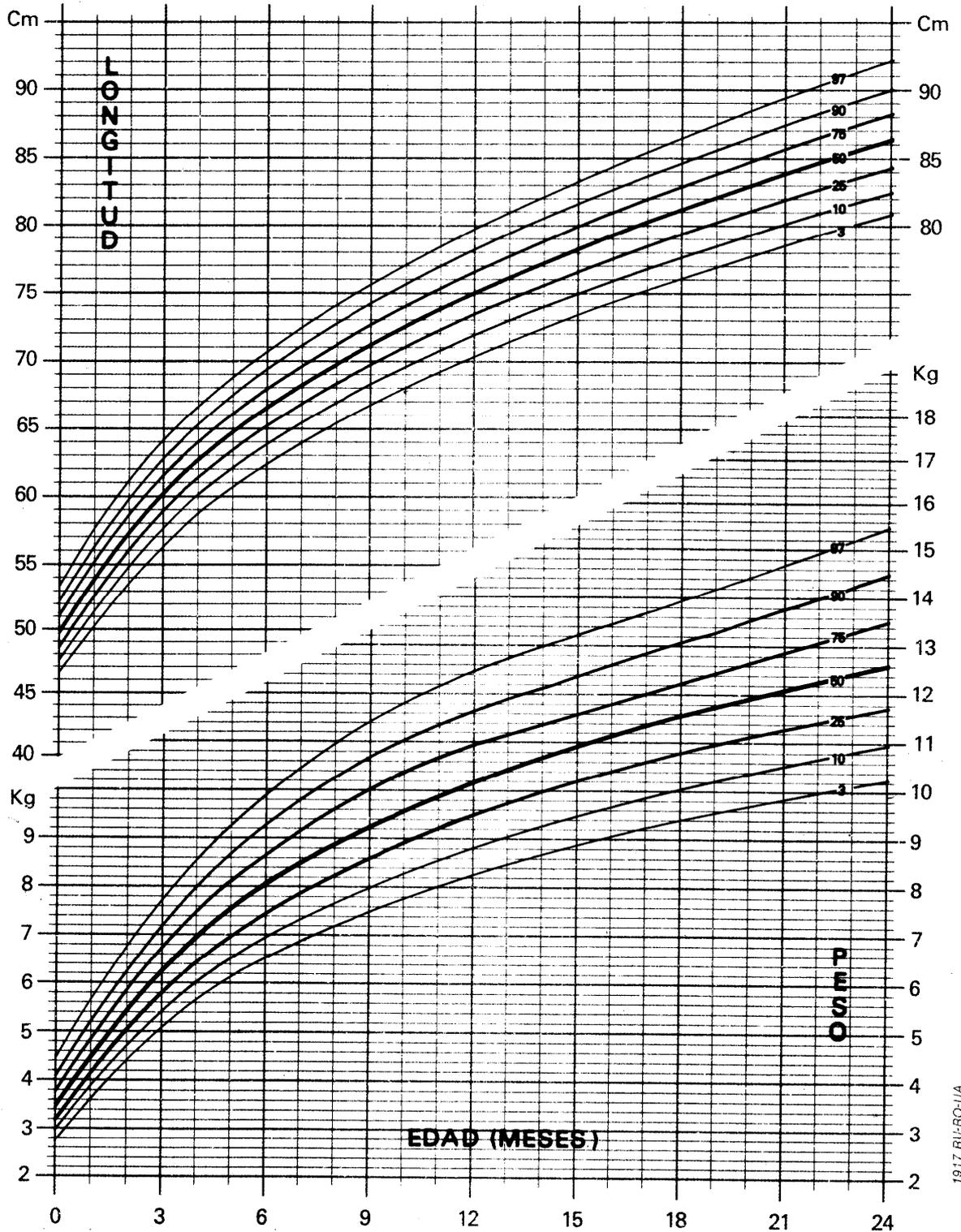
NIÑOS: 0 a 2 años

LONGITUD

PESO

NOMBRE

HISTORIA N.º FECHA NACIMIENTO



Edición realizada por Sociedad Nestlé, AEPA.

ESTUDIO LONGITUDINAL DE CRECIMIENTO, CURVAS DE 0 A 2 AÑOS
M. Hernández, J. Castellet, M. García, J. L. Narvalza, J. M. Rincón, I. Ruiz,
E. Sánchez, B. Sobradillo y A. Zurimendi.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
FUNDACION ORBEGOZO. BILBAO
Realización Gráfica: Garsi Editorial - Londres, 17 - MADRID-28

1917 RU-RO-UA

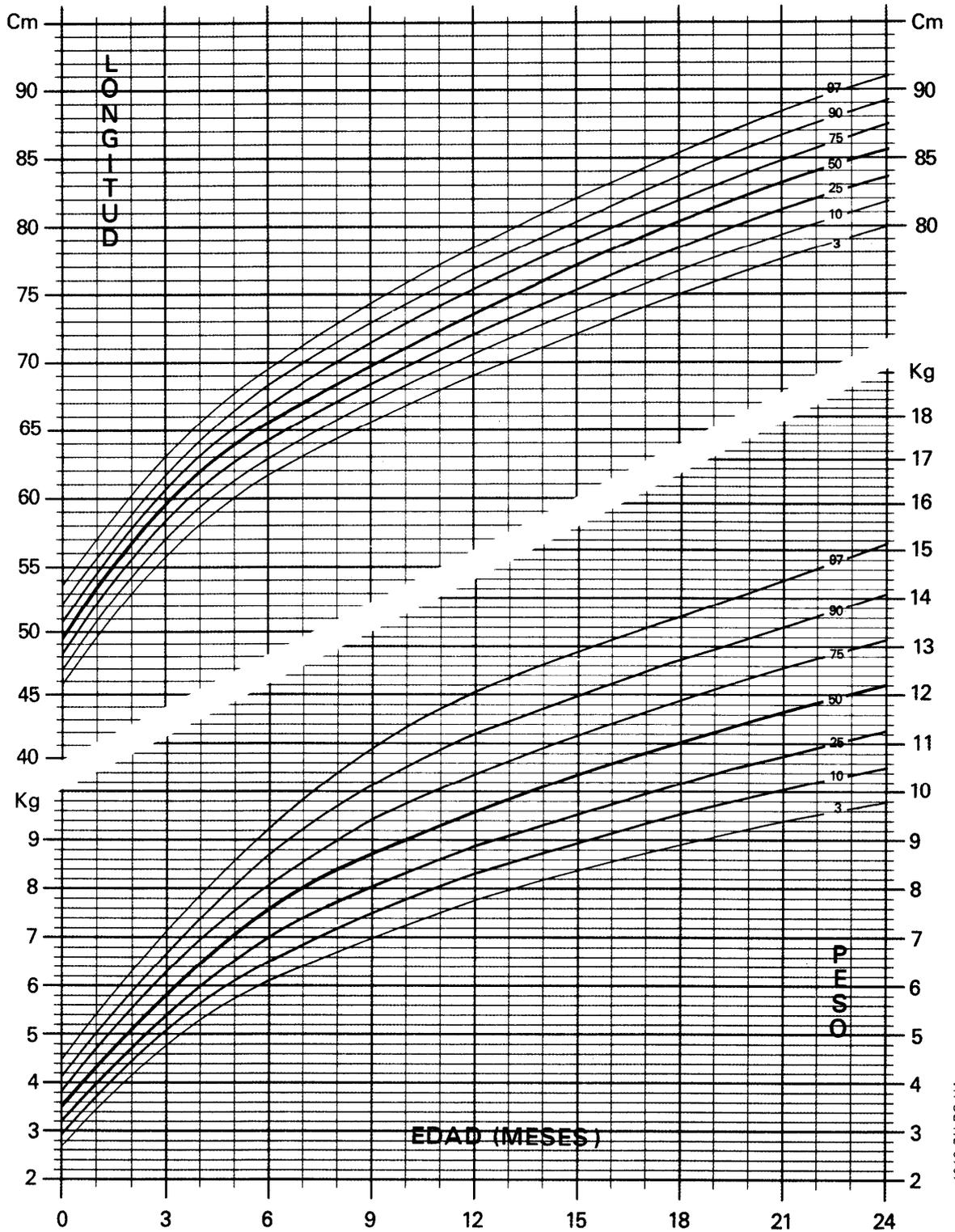
NIÑAS: 0 a 2 años

LONGITUD

PESO

NOMBRE.....

HISTORIA N.º..... FECHA NACIMIENTO.....



1918 RU-RO-LIA

Edición realizada por Sociedad Nestlé, AEPa.

ESTUDIO LONGITUDINAL DE CRECIMIENTO, CURVAS DE 0 A 2 AÑOS
M. Hernández, J. Castellet, M. García, J. L. Narvaiza, J. M. Rincón, I. Ruiz,
E. Sánchez, B. Sobradillo y A. Zurimendi.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
FUNDACION ORBEGOZO. BILBAO
Realización Gráfica: Garsi Editorial - Londres, 17 - MADRID-28

PAPILLA DE CEREALES

para preparar con leche

Análisis medio por 100 g.:

Proteínas	9,0	g
Hidratos de carbono	81,6	g
Lípidos vegetales	1,2	g
Sales minerales	1,1	g
Vitaminas:		
Vit A.....	700	IU
Vit D	250	UI
Vit E.....	5,0	mg
Vit C.....	65,0	mg
Vit B ₁	0,5	mg
Vit B ₂	0,2	mg
Vit B ₆	0,1	mg
Vit B ₁₂	0,01	µg
Acido fólico	19,0	µg
Pantotenato cálcico	0,5	mg
Biotina	37	µg
Inositol.....	10	mg
Sodio	30	mg
Potasio	150	mg
Cloro	100	mg
Calcio	160	mg
Fósforo	130	mg
Magnesio	30	mg
Hierro	18,5	mg
Yodo	10	µg
Cobre	400	µg
Zinc	0,5	mg
Manganeso	1000	µg

Valor calórico: 373 kcal 1,560 kj.

Laboratorio: A.E.P.A.

↳ Añadir 2g papilla / 30 mL -

G.T.: V06A12: LECHE DE SEGUIMIENTO

-2- CONTINUACION

SEGUIMIENTO

Definición e indicaciones: Leche de continuación.

Composición:

Leche descremada, maltodextrina, grasas vegetales, lactosa, arroz precocida, harina de soja precocida, lactosa, almidón de patata precocida, estabilizante extracto de malta, levadura, sales minerales, vitaminas, modificador de sabor y antioxidantes

Análisis medio Por 100 g.:

Proteínas	15,0	g
Hidratos de carbono	58,1	g
Lípidos	20,0	g
Sales minerales	3,5	g
Vit. A.....	450	UI
Vit. D	10	UI
Vit. E.....	2,7	UI
Vit. C.....	45	mg
Vit. B	300	mg
Vit. B ₁	400	mg
Vit. B ₂	300	mg
Vit. B ₆	0,8	mg
Vit. K.....	22	mg
Acido fólico	50	µg
Pantotenato de calcio	2,000	µg
Biotina	8,2	µg
Inositol.....	21,8	mg
Minerales:		
Calcio	500	mg
Hierro	6,5	mg
Yodo	30	µg
Zinc	3,6	mg
Cobre	480	µg
Manganeso	60	µg
Potasio	650	mg
Cloro	500	mg

Valor calórico: 485 kcal—2.030

Figuras con datos nutricionales para la elaboración de un potito infantil