



Más que calidad, somos el mejor servicio



# Alimentación En la Infancia

Tanto la infancia como la adolescencia son periodos de especial crecimiento y desarrollo en los que los requerimientos de energía y nutrientes se incrementan.

Actualmente la alimentación de niños y adolescentes tiene, además, un carácter preventivo debido a los problemas de sobrepeso y obesidad que se presentan con mayor incidencia que en otras épocas.

Durante el primer año la alimentación del niño es más estricta pero a partir del segundo año de vida se comienza a instaurar el patrón que marcará la pauta alimentaria a lo largo de su vida y que dependerá, en gran medida, de los hábitos, gustos, costumbres, disponibilidad de alimentos y patrón cultural de la familia y de su núcleo social.

Muchas enfermedades crónicas en la edad adulta están muy relacionadas con la nutrición (obesidad, diabetes, dislipemias.) por lo que la prevención en la infancia y adolescencia se convierte en una necesidad. Este es un buen momento para la instauración de hábitos de vida saludables.



# Gimnion-Z

## OMEGA 3

*Las vitaminas y los minerales son vitales para el buen funcionamiento del organismo de los niños, para su crecimiento y desarrollo.*

## Omega 3

Estudios clínicos y de investigación han puesto de manifiesto que los ácidos grasos Omega 3 de origen marino (DHA), aportan beneficios en niños en edad escolar tales como mejoría cognitiva y desarrollo de la visión; mejora de las funciones motoras y del aprendizaje; mejora de la capacidad de memorización; disminución de la incidencia de déficit de atención; mejora de la agudeza visual y percepción de los colores; y aumento del coeficiente intelectual.

## Vitaminas y minerales

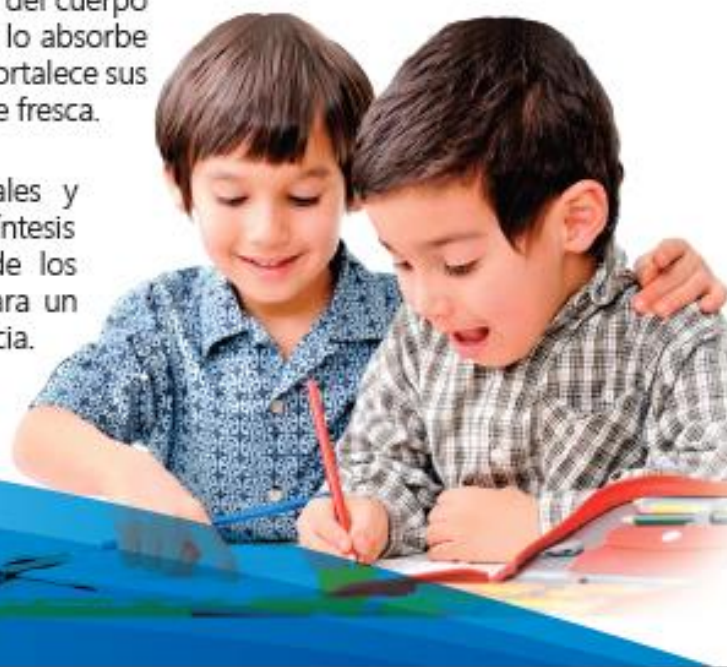
**Vitamina A:** es esencial para mantener un sistema inmune fuerte que nos ayude a luchar contra las infecciones y las enfermedades, pues favorece la producción de defensas y mejora la respuesta a los anticuerpos.

**Complejo B:** son esenciales para el crecimiento y ayudan al cuerpo a descomponer y utilizar los alimentos, lo cual se denomina metabolismo.

**Magnesio:** El organismo usa este importante mineral para mantener fuertes los huesos y estabilizar el ritmo cardíaco. El magnesio también apoya el buen funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda a mantener las funciones muscular y nerviosa.

**Hierro:** es aquel nutriente imprescindible para que se libere oxígeno, o sea, energía, a través de todas las células del cuerpo y para eliminar el dióxido de carbono. El organismo lo absorbe de distintas maneras según sus necesidades, lo cual fortalece sus defensas y mantiene el cuerpo energizado y la mente fresca.

**Zinc:** está presente en todas las células animales y vegetales. Este componente es necesario para la síntesis del ADN (material genético) y la regeneración de los tejidos, razón por la que es un elemento clave para un crecimiento y desarrollo apropiados durante la infancia.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Tamaño por porción	3 cucharaditas (15 g)	
Porciones por envase aprox.	33	
Cantidad por porción	15 g	
Calorías	100 Kcal	
Calorías de grasa	30	
		%VD
Grasa total	3 g	4%
Grasa Saturada	0 g	0%
Grasa Trans	0 g	NE**
Colesterol	0 g	0%
Sodio	78 mg	3%
Carbohidratos totales	10 g	3%
Fibra dietaria	0,4 g	2%
Azúcares	7 g	
Proteína	8 g	16%
Omega 3 (DHA)	3 g	NE**
Vitamina C	11 mg	18%
Vitamina A	400 UI	8%
Hierro	4 mg	22%
Calcio	273 mg	27%
Vitamina D3	54 UI	13%
Vitamina E	3 UI	9%
Vitamina B1 (Tiamina)	0,3 mg	20%
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,3 mg	18%
Vitamina B3 (Niacina)	2 mg	11%
Vitamina B5 (Ác. Pantoténico)	1,1 mg	11%
Vitamina B6 (Piridoxina)	0,3 mg	15%
Vitamina B9 (Ác. Fólico)	38 mcg	9%
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	1 mcg	17%
Biotina	33 mcg	11%
Colina	45 mcg	NE**
Magnesio	110 mg	28%
Zinc	2 mg	13%
Cloro	121 mg	4%
Fósforo	140 mg	14%
Cobre	0,4 mg	20%
<b>ACIDOS GRASOS</b>	<b>Omega 3 (18:3)</b>	<b>6,9 mg/g</b>
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
** Valor diario no disponible.		

**Ingredientes:** Proteína de Soya, Omega 3-DHA, Leche en polvo descremada y deslactosada, Fosfato Tricálcico, Óxido de Magnesio, Cloruro de Sodio, Hierro Fumarato, Vitamina C, Sulfato de Zinc, Vitamina B3 (Niacina), Vitamina E, Sulfato de Cobre, Vitamina B5 (Ác. Pantoténico), Vitamina A, Vitamina B6 (Piridoxina), Vitamina B2 (Riboflavina), Vitamina B1 (Tiamina), Colina, Ácido Fólico, Biotina, Vitamina D3, Vitamina B12, Sacarosa (Edulcorante), Sabor Artificial (Saborizante), Benzoato de Sodio (Conservante).

