



儿童营养健康

(汉语、西班牙语对照)

骆庆明 主编



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

主 编

骆庆明 东莞市儿童医院

Autor:

Qingming Luo (El Hospital de Niños de Dongguan)

副主编

彭 博 广东外语外贸大学

易泉英 东莞市儿童医院

李美连 东莞市第三人民医院

Editores asociados:

Bo Peng (La Universidad de Estudios Extranjeros de Cantón)

Quanying Yi (Hospital de Niños de Dongguan)

Meilian Li (El 3º Hospital Popular de Dongguan)

编 委

王 馨 方丹娜 邝 敏 吴文燊 张仕颖 张应洪

张桂好 林少勇 林朝凤 杨东茹 周炜茹 周倩欣

徐凤丹 黄婉茹 黄新萍 曾 琨 赖锋丽

El equipo de editores:

Xin Wang, Danna Fang, Min Kuang, Wenshen Wu, Shiyong Zhang,

Yinghong Zhang, Guihao Zhang, Shaoyong Lin, Chaofeng Lin,

Dongru Yang, Weiru Zhou, Qianxin Zhou, Fengdan Xu, Wanru

Huang, Xinping Huang, Kun Zeng, Fengli Lai.

翻 译

刘慧玲 童召勤 潘 毅

Traducción:

Huilin Liu, Zhaoqin Tong, Yi Pan

西语校对

Enrique Peñaranda (广东外语外贸大学)

Revisión:

Enrique Peñaranda (La Universidad de Estudios Extranjeros de

Cantón)

美术设计

东莞市天成功漫公益服务中心

Diseño:

El Centro de Servicio Público de Animación Tiancheng de Dongguan





儿童营养健康

(汉语、西班牙语对照)

骆庆明 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童营养健康: 汉语、西班牙语对照 / 骆庆明主编.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5591-1212-5

I. ①儿… II. ①骆… III. ①儿童—营养学—汉语、西班牙语 IV. ①R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第119179号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm × 143mm

印 张: 3.375

字 数: 80千字

出版时间: 2020年1月第1版

印刷时间: 2020年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 天成动漫

版式设计: 天成动漫

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5591-1212-5

定 价: 30.00元

联系电话: 024-23284370

邮购电话: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

营养是生命的源泉，没有营养，生命就无法繁衍生息。从人的胚胎形成到一生的终结，营养时时刻刻都在滋养着人的生命。

随着社会的发展，人们对营养越来越关注，尤其是儿童的营养。家长们都希望孩子能茁壮成长，都希望自己的孩子能赢在人生的起跑线上。然而，由于文化背景、经济条件、受教育程度等方面的差异，家长们对营养的理解不尽相同，也容易走进健康的误区。为了向全社会推广儿童营养知识，东莞市儿童医院以“关注儿童营养，为孩子成长护航”为题申报2018年东莞市科学技术协会重大科普项目，并获得立项资助。一年来，我们在全市范围内开展了一系列科普教育活动，收到较好的宣传效果。为了让这一项目的影响力延续下去，继续造福广大群众，东莞市儿童医院组织了一批长期从事儿童疾病诊疗和儿童营养管理研究的专家，针对日常诊疗中常见的儿童营养健康问题，如儿童消化系统特点、各个成长阶段的特点、特殊时期的喂养、身高的科学管理等，结合多年

的营养治疗及健康管理经验，给予正确的饮食指导和建议，用通俗易懂、简明扼要的语言，向广大群众普及儿童营养健康知识。

本书采用汉语和西班牙语对照编写，旨在加强国际交流，促进医学共同发展。本书的编译及校对工作由广东外语外贸大学老师和相关翻译人员通力合作完成。我们力求在正确理解的基础上做到正确表达，并符合西班牙语的表达习惯，让此书能被西班牙语使用地区居民接受，同时也可供相关专业人员学习运用。

本书还配有生动活泼的插画，我们希望用图文并茂、生动活泼的方式引起孩子们对营养的兴趣，而不仅仅局限于家长。东莞市天成动漫公益服务中心对本书的出版给予了大力支持，完成了所有图画的设计及全书的排版。

希望此书的出版，能让广大家长了解儿童营养的相关知识，给予孩子们均衡、合理的膳食，让孩子们能健康成长。由于水平有限，书中难免有不足之处，恳请各位专家和广大读者不吝批评、指正。

编者
2019年4月

La nutrición es la fuente de la vida, sin ella, la gente no puede realizar la reproducción. Desde el feto hasta el muerto, la nutrición alimenta la vida de los seres humanos en cada momento.

A lo largo del desarrollo de la sociedad, la gente presta cada día más atención a la nutrición, especialmente a la nutrición infantil. Todos los padres desean que su niño crezca saludablemente, y gane en el comienzo de la vida. Sin embargo, los padres tienen diferentes entendimientos por la diferencia de cultura, de economía, y de educación, etc. Así que es muy fácil producirse malentendido. Para extender al público el conocimiento de la nutrición infantil, el Hospital de Niños de Dongguan solicitó un importante proyecto de divulgación científica a la Asociación de Ciencia y Tecnología de Dongguan en 2018, con el tema "Enfocar en la nutrición infantil, proteger el crecimiento de los niños". Al final, ha obtenido el apoyo de financiación. En este año, hemos organizado una serie de actividades sobre la educación de divulgación científica en toda la ciudad, y hemos recibido buenos resultados de publicidad. Con el motivo de desarrollar la influencia, y continuar beneficiando al público, el Hospital de Niños de Dongguan ha organizado un grupo de expertos que se dedican al tratamiento de enfermedades infantiles y el manejo de la nutrición infantil durante mucho tiempo. Con el objetivo de solucionar los problemas comunes de salud nutricional de los niños, como las características del sistema digestivo de los niños, las características en cada período de crecimiento, la alimentación en los períodos especiales, el manejo científico de la estatura, etc., combinando con la

experiencia rica en el tratamiento nutricional y el manejo de la salud, brindamos una orientación correcta y los consejos dietéticos, a través de una explicación fácil de entender. Así que promovemos la nutrición infantil y el conocimiento de la salud al público en general.

Este libro se redacta en el idioma chino y español, a fin de fortalecer el intercambio internacional, y promover el desarrollo de la medicina. El trabajo de traducción y de corrección es hecho por los profesores de la Universidad de Estudios Extranjeros de Cantón, y por los traductores profesionales. Nos esforzamos para lograr una expresión correcta, la que está basada en la comprensión correcta, y correspondida a los hábitos de expresión en español. Deseamos que este libro pueda ser aceptado por los hispanohablantes, y también servirles a los médicos en su aprendizaje.

El libro cuenta con muchas ilustraciones animadas interesantes. Esperamos poder llamar el interés a los niños por la nutrición a través de una manera gráfica y animada, y el contenido no es sólo para los padres. Gracias al apoyo del Centro de Servicio Público de Animación Tiancheng de Dongguan, que ellos han cumplido los diseños de ilustraciones y la tipografía del libro.

Con tanto deseo que a través de este libro los padres puedan conocer los conocimientos de la nutrición de los niños, y preparar una dieta equilibrada y razonable para que los niños puedan crecer saludablemente. Debido al nivel limitado, quizás haya unos defectos en este libro, pero hemos hecho todo lo que podemos y debemos hacer, esperamos su crítica y corrección.

目录 ÍNDICE

■ 第一篇 营养总则	1
I Principios generales de la nutrición	1
1.1 婴幼儿消化系统特点及能量来源	2
1.1 Características del sistema digestivo infantil y sus fuentes de energía	2
1.2 营养素的补充	12
1.2 Nutrición suplementaria	12
■ 第二篇 各年龄段儿童的喂养及护理	29
II Alimentación y cuidado de niños de todas las edades	29
2.1 母乳喂养	30
2.1 Lactancia materna	30
2.2 婴儿期喂养及护理	36
2.2 Alimentación y cuidado de los bebés	36
2.3 幼儿期喂养及护理	44
2.3 Alimentación y cuidado de los niños	44
2.4 学龄前期和学龄期饮食及护理	51
2.4 Alimentación y cuidado en la edad preescolar y escolar	51
2.5 青春期饮食及护理	62
2.5 Alimentación y cuidado en la adolescencia	62
■ 第三篇 特殊时期儿童喂养及护理	71
III Alimentación de niños en períodos especiales	71
3.1 离乳期的养护	72
3.1 Mantenimientos durante el período de destete	72

3.2	营养不良的生活调养	75
3.2	Cómo corregir el proceso de malnutrición	75
3.3	小儿肥胖症的饮食护理	76
3.3	Dieta para la obesidad	76
3.4	感冒、发热、咳嗽时的饮食护理	78
3.4	Dieta durante los síntomas de resfriado, fiebre y tos	78
3.5	便秘时的饮食护理	79
3.5	Dieta para el estreñimiento	79
3.6	腹泻时的饮食护理	80
3.6	Dieta durante la diarrea	80
3.7	湿疹时的饮食护理	82
3.7	Dieta durante el eccema	82
3.8	牛奶蛋白过敏儿童的喂养	83
3.8	Guía alimentaria para niños con alergia a la proteína de la leche	83

■ 第四篇 儿童身高的科学管理

IV Gestión científica de la estatura

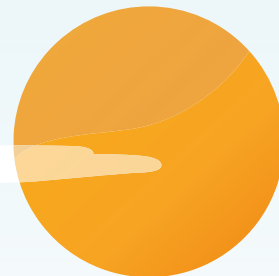
4.1	从孩子出生开始进行身高管理	89
4.1	Manejo de la estatura desde el nacimiento	89
4.2	生长偏离预警征	90
4.2	Señal de desviación de crecimiento	90
4.3	每天提供足量的与身高增长密切相关的营养素	93
4.3	Nutrientes diarios relacionados con el desarrollo de la estatura	93
4.4	适当的运动	95
4.4	Ejercicios adecuados	95
4.5	充足的睡眠	96
4.5	suficiente sueño	96

后记



第一篇 营养总则

I Principios generales de la nutrición



1.1 婴幼儿消化系统特点及能量来源

1.1 Características del sistema digestivo infantil y sus fuentes de energía



宝宝的能量来源于饮食中的三大产能营养素：蛋白质、脂肪和碳水化合物。它们在体内通过氧化产生能量，而维生素和矿物质是不会产生能量的。喂养不足或喂养过度会引起能量和营养缺乏或过剩。宝宝的能量消耗主要用于基础代谢、体力活动、生长发育、食物热效应以及排泄 5 个方面。

La energía del bebé proviene de los tres nutrientes de la comida: proteínas, grasas y carbohidratos, los cuales producen la energía en el cuerpo mediante la oxidación, pero las vitaminas y minerales no pueden generar energía. La alimentación insuficiente o la sobre alimentación provocan la falta o el exceso en la nutrición. El consumo de energía del bebé se utiliza principalmente en cinco aspectos: el metabolismo básico, la actividad física, el crecimiento, efecto térmico de la comida y la excreción.



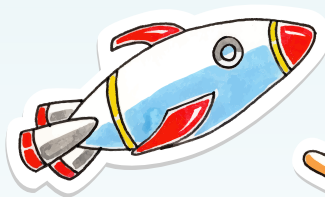
摄入
la ingesta

消耗
el consumo

能量食物来源的变化趋势

Tendencias de los alimentos como fuente energética





能量食物来源的变化趋势

Tendencias de los alimentos como fuente energética

随着婴儿月龄的增长，能量的来源发生了较大的变化，即母乳或配方奶提供的能量占总能量的比例慢慢下降，而辅食提供的能量占总能量的比例慢慢增加。人工及混合喂养宝宝满4个月后可以考虑添加辅食，母乳喂养宝宝可延迟到6个月才开始添加辅食。开始时少量添加，随着宝宝长大而慢慢增加食物量，同时保持母乳或配方奶喂养。

A medida que aumenta la edad del bebé, la fuente de energía va cambiando mucho. La proporción energética de leche materna o leche fórmula va disminuyendo lentamente, y la proporción de energía de los alimentos suplementarios va aumentando progresivamente. Los bebés que reciben alimentación artificial y mixta pueden agregar alimentos suplementarios después de los 4 meses, y los bebés que se alimentan con la leche materna pueden empezar a añadir alimentos suplementarios cuando cumplen los 6 meses. Al principio reciben alimentos suplementarios en poca cantidad y se les van aumentando lentamente mientras crece el bebé, al mismo tiempo reciben lactancia materna o leche de fórmula.

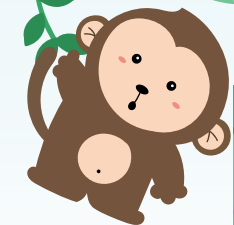


Proporción energética de los tres nutrientes principales de la dieta infantil

三大产能营养素在 婴幼儿膳食中的供能比

婴幼儿膳食中蛋白质、脂肪以及碳水化合物占总能量的百分比分别为15%、30%~35%和50%~55%。三餐和点心提供的热量比通常为早餐25%、午餐35%、晚餐30%、点心10%。基于宝宝生长发育较快，但胃容量小，因此辅食要提供高能量食物，可利用植物油与动物性食物制作辅食。

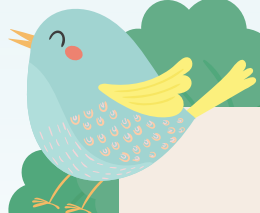
Los porcentajes de proteínas, grasas y carbohidratos de la dieta infantil son 15%, del 30% al 35% y del 50% al 55% de energía total. Por lo general los porcentajes de la cantidad de calorías en las dietas cotidianas son el 25% en el desayuno, el 35% en el almuerzo el 30% en la cena y el 10% en el postre. Ya que el bebé crece rápido, y su capacidad gástrica es pequeña, por esos los alimentos suplementarios que requiere deben tener un contenido energético alto, y se pueden mezclar aceite vegetal y alimentos de origen animal para hacer las comidas suplementarias.



proteína
蛋白质
15%

grasa
脂肪
30%~35%

carbohidratos
碳水化合物
50%~55%



蛋白质
proteína



脂肪
grasa



碳水化合物
carbohidratos



三大产能营养素的主要来源

1. 蛋白质主要来源：包括动物蛋白质和植物蛋白质两种。动物蛋白质如禽、肉、鱼和蛋及其制品，植物蛋白主要来源于粮谷类食物和豆及豆制品。

2. 脂肪主要来源：包括动物脂肪与植物脂肪。动物脂肪包括猪油、牛油、羊油等，植物脂肪包括大豆油、花生油、菜籽油等。

3. 碳水化合物主要来源：各种细粮，如大米、面粉及其制品，还有薯类、谷物类、根茎类食物等。

Principales fuentes de los tres nutrientes productivos

Las principales fuentes de la proteína: incluye proteínas animales y proteínas vegetales. Las proteínas animales provienen de las aves de corral, la carne, el pescado los huevos y sus productos; Las proteínas vegetales se derivan principalmente de cereales de grano, frijoles y productos de soja.

Las principales fuentes de la grasa: incluye las grasas animales y las grasas vegetales. Las grasas animales incluyen la manteca de cerdo, la mantequilla, el aceite de oveja, etc. Las grasas vegetales incluyen el aceite de soja, el de cacahuete y el de colza, etc.

Las principales fuentes de los carbohidratos: provienen de arroz, harina de trigo y sus productos, así como patatas, otros cereales, alimento del rizoma, etc.

