



[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)

Quiz di pediatria

Saresti un ottimo pediatra? Verificalo giocando con noi!

Carenza di carne o salumi nella dieta

Verifica la tua risposta e confrontala con quella dei "tuoi colleghi genitori"! Poi, leggi sotto il commento dei nostri esperti.

Quale deficit può essere provocato da una carenza di carne nella dieta di un bambino?		
Ferro	40,0%	██████
Aminoacidi	0,0%	
Vitamina B12	0,0%	
Tutte le risposte sono corrette	60,0%	████████

Totale risposte: **5**. La risposta più corretta è quella evidenziata.

Il commento degli esperti di Pediatria On Line sul quiz: **Carenza di carne o salumi nella dieta**

La carne (sia bovina che suina) è un alimento con un elevato valore nutritivo, per il suo contenuto in nutrienti e micronutrienti, fondamentali per il benessere dell'organismo in ogni fase della vita, ma soprattutto nel bambino.

È la principale fonte alimentare di ferro, una sostanza che previene e cura le anemie del sangue e che stimola le difese immunitarie del corpo umano, difendendoci dalle infezioni. È un minerale essenziale per la produzione di emoglobina che ha il compito di trasportare l'ossigeno dal sangue a tutti i tessuti dell'organismo.

Il ferro contenuto nella carne è molto più facilmente assorbito dall'intestino rispetto a quello presente nei vegetali (ad esempio gli spinaci) che, essendo legato ai fitati (sostanze che inibiscono l'assorbimento di nutrienti), viene assunto con maggiore difficoltà. Di conseguenza solo il 2-10% del ferro contenuto nei vegetali viene effettivamente assimilato dal nostro organismo contro il 20-40% della carne.

Per quanto riguarda gli aminoacidi essi rappresentano i "mattoni" con cui sono fabbricate le proteine del corpo umano. Gli aminoacidi in tutto sono 20 e, di questi, otto sono chiamati "aminoacidi essenziali" perché il corpo umano non è capace di produrli autonomamente, ma deve necessariamente introdurli con gli alimenti.

La carne contiene tutti e venti gli aminoacidi e, soprattutto, quelli essenziali per cui viene definita una fonte proteica ad "alto valore biologico" per la sua elevata importanza dal punto di vista nutrizionale.

Altri alimenti, comunemente assunti con la dieta, non contengono tutti gli aminoacidi: ad esempio le proteine dei cereali non hanno la lisina e

gravidanza

neonato

famiglia

salute

psicologia

alimentazione

viaggi

home

info

magazine

SIPPS

newsletter

novità

blog

Zoom caratteri A | A | A



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo

La vitamina B12 è implicata in numerose e importanti funzioni, intervenendo nella maturazione dei globuli rossi e nella funzione nervosa: una sua carenza può, infatti, causare disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita "perniciosa". La carenza di vitamina B12 può causare, anche, una carenza di acido folico, con ulteriore rischio di anemia.

Una dieta che comprenda carne, salumi, pesce e latticini è in grado di fornire sufficiente vitamina B12 ma coloro che non consumano regolarmente questi alimenti come, ad esempio, le persone che seguono una dieta vegana o vegetariana possono andare incontro ad una carenza.

Recenti studi hanno messo in rilievo che una dieta totalmente priva di carne (e quindi carente di vitamina B12 e di altri nutrienti essenziali, quali il ferro), se iniziata sin dalla tenera infanzia, può avere un impatto fortemente negativo sullo sviluppo cognitivo anche durante l'adolescenza. È infatti dimostrato che una dieta povera di proteine animali (meno di 20 g/die), in bambini di 3-5 anni ha un notevole impatto negativo sulle loro "performance cognitive".



ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

[Condizioni d'uso](#)

[Privacy Policy](#)

[Pubblicità](#)



[Lavora con noi](#)

[Le newsletter](#)

[Novità](#)



Il Pediatra risponde

- Scarlattina
- Varicella
- Infezione alle vie urinarie
- Adenoidi ingrossate
- Sesta malattia
- Somministrazione dei vaccini
- I pidocchi
- Quinta malattia sintomi

Gravidanza

- Calcolo settimane di gravidanza
- Consigli per l'alimentazione
- Le prime settimane
- Le voglie in gravidanza
- Amniocentesi e villocentesi
- Aumento di peso
- Corsi parto
- Nausea e vomito in gravidanza
- Sintomi di gravidanza

Neonato

- La mamma che allatta
- Calmare il pianto del neonato
- Lo svezzamento
- Crescita del peso fino a 2 anni
- Latte artificiale: come si prepara
- Coliche gassose del neonato
- Cordone ombelicale: come medicarlo

Psicologia

- L'amico immaginario
- Bambini e animali domestici
- Pro e contro l'asilo nido
- A scuola si mette a piangere
- Dormire nel lettone
- Lo sviluppo del disegno infantile
- Come togliere il pannolino