



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Daniela Méndez

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En El Embarazo Y Lactancia

Grado: 4°

Grupo: NUTRICION

Introducción

Podemos saber que la formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos son importantes tempranamente tienden a durar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

Y así mismo describen esta etapa de preescolar a niños que abarca de entre 4 y 6 años de edad que comienza por el periodo de crecimiento estable y un progresivo desarrollo psicomotor y social. Indicar que, a su vez, también, esta etapa de crecimiento puede quedar dividida desde el ámbito educativo: en un primer ciclo de 0 a 3 años seguido de en un segundo ciclo de 3 a 6 años.

De una alimentación de los niños de preescolar se caracteriza por disminución en la velocidad de crecimiento y la ganancia de peso, lo que implica menor requerimiento calórico y se manifestará con disminución del apetito e interés por los alimentos. Su desarrollo psicomotor le permite adecuada manipulación de los cubiertos y es una época en la que se deben crear hábitos alimentarios saludables.

Sabemos que una alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles. La ingesta de alimentos en esta etapa se torna irregular, al igual que el crecimiento, que es lento pero constante. Por ello es necesario asegurar una alimentación suficiente y equilibrada que acompañe a este periodo.

1.- Alimentación Del Preescolar

Podemos saber que la formación de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad ya que los hábitos son importantes tempranamente tienden a durar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres y de niños y niñas en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental ya que no solo enseñar con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad.

Hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños.

Los niños en edad preescolar, todavía están desarrollando sus hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comer bocadillos y comidas saludables. Estos niños están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas y a menudo imitarán las conductas de alimentación de los adultos. Necesitan supervisión a la hora de la comida ya que están todavía trabajando en las habilidades de masticar y tragar.

Así mismo prepare comidas, proporcione bocadillos programados con regularidad y limite la alimentación no planeada. No debe permitirse la mala conducta a la hora de la comida. Concéntrese en comer, no en jugar con la comida o jugar en la mesa de la cena. Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante. Haga que su hijo se siente cuando esté comiendo.

Se debe de animar a los niños a ser físicamente activos desde una edad temprana. La actividad física ayuda a los niños a sentirse bien y promueve un apetito saludable. Los deportes formales no son necesarios para tener buena forma física, y los niños pueden beneficiarse de su apoyo y ayuda.

2.- Diagnostico Nutricional.

Describen esta etapa de preescolar a niños que abarca de entre 4 y 6 años de edad que comienza por el periodo de crecimiento estable y un progresivo desarrollo psicomotor y social. Indicar que, a su vez, también, esta etapa de crecimiento puede quedar dividida desde el ámbito educativo: en un primer ciclo de 0 a 3 años seguido de en un segundo ciclo de 3 a 6 años.

En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos. Como la anamnesis que nos habla del tipo de dieta, es importante para poder reunir información sobre los alimentos que recibe el niño, también es importante la actividad física todos los sistemas orgánicos y se intentará detectar la presencia de manifestaciones clínicas sugestivas de carencias nutritivas. En los casos de desnutrición grave se pueden distinguir dos tipos clínicos bien definidos: marasmo y Kwashiorkor.

El peso, es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente pediátrico. Al aplicar este índice con propósitos diagnósticos identifica mayor número de niños con desnutrición de los que realmente existen, así mismo la talla o edad tiene aplicaciones y limitaciones semejantes al peso y edad, eso indica un problema agudo.

3.- Características de la alimentación del preescolar

La alimentación de los niños de preescolar se caracteriza por disminución en la velocidad de crecimiento y la ganancia de peso, lo que implica menor requerimiento calórico y se manifestará con disminución del apetito e interés por los alimentos. Su desarrollo psicomotor le permite adecuada manipulación de los cubiertos y es una época en la que se deben crear hábitos alimentarios saludables.

El desarrollo psicológico en los preescolares incluye la incorporación lenta de habilidades motoras y del lenguaje; más tarde, durante la época escolar, maduran habilidades como: la lectura, la escritura, las operaciones matemáticas y la adquisición progresiva de conocimientos. Los patrones de alimentación y las

necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico.

Ya que su alimentación debe ser variedad, de diversas clases de alimentos, balanceada son alimentos con cantidades adecuadas apropiada, los colores por lo menos dos de los colores del arco iris, junto con los colores neutros de los granos carnes y lácteos. Y la textura incluya alimentos blandos como panes, arroz, pasta, etc. y algo crujiente frutas y verduras.

4.- Prescripción De La Alimentación Para Preescolar

Sabemos que una alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.

Debemos mantener una dieta equilibrada, insistir en que todos los alimentos son necesarios y evitar las chucherías y la bollería industrial. Una malnutrición, ya sea por escaso aporte o por aumento de necesidades, puede suponer un pobre crecimiento del niño.

Es importante que el niño y la niña reciban un aporte alimenticio suficiente durante el desayuno, lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental hasta la hora de la próxima comida. Se ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención a clases y puede producir retraso en el aprendizaje.

En el segundo año puede comer alrededor de 200-300 ml de una sola vez por lo tanto para obtener la cantidad necesaria de energía y nutrientes es necesario que tenga una alta densidad energética y de nutrientes. Al tercer año es capaz de comer la mitad de un adulto por lo que se recomienda que coma solo y a su propia velocidad las porciones que le corresponden, de preferencia con el resto de la

familia. Se recomienda: Energía hasta los 3 años: 102 kcal/kg de peso, 4-6 años: 90 kcal/kg de peso, Proteínas hasta los 3 años: 1,2 g/kg de peso y 4-6 años: 1,1g/kg de peso

5.- Pirámide Del Preescolar, Raciones Recomendadas

Sabemos que para crecer y desarrollarse correctamente los niños deben seguir los parámetros alimenticios que marca la pirámide nutricional que se basa en que cada comida debe tener estas características.

Las carnes magras comprenden el conejo, las aves y la ternera. Es preferible la carne entera cocida y picada tras la cocción. Base de la pirámide. La mitad de las calorías deben venir en forma de hidratos de carbono: pan, pasta, patata, arroz o cereales. Son entre 4 y 6 raciones.

Primer piso: Cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total. Segundo piso: Las frutas, las verduras y el aceite de oliva. Entre 6 y 9 raciones diarias en total. Tercer piso: 85 El grupo de las proteínas y los lácteos. Carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos. Entre 2-3 raciones de los primeros y 3-4 raciones de lácteos y derivados. Cuarto piso: Los alimentos más calóricos y grasos. Mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates, entre 2-4 raciones semanales. Legumbres y frutos secos, 2-3 raciones semanales. Alrededor de un 25 y un 35% han de ser grasas: que va en la grasa que lleva la carne, el aceite con el que condimentamos o frutos secos.

6.- Elaboración y Evaluación De Alimentación Normal Para Preescolar En Laboratorio

El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales.

Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano. Le agradan muchos alimentos de los adultos, pero, sin duda alguna, son diferentes la forma, el tamaño y las combinaciones a la hora de prepararlos.

Entre las edades de 2 a 5 años los niños deben, gradualmente, pasar a una dieta que aporte un 30% de la energía total en forma de grasa, constituyendo la saturada, un tercio de esta. La dieta de un niño, que contenga menos del 30% de la energía procedente de los lípidos, puede no proporcionar suficientes calorías para el crecimiento.

La ingesta adecuada, pero no excesiva en grasa, no incrementa los riesgos de enfermedad cardiovascular en años posteriores. Entre las recomendaciones que conviene realizar es la de aumentar la oferta de pescado, ensaladas, verdura, legumbre y fruta fresca. Y, a su vez, disminuir el consumo de frituras y platos precocinados, postres dulces y bollería.

Se debe recordar que las preferencias y aversiones de los padres por los alimentos suelen afectar también a los hábitos de alimentación del niño. Ofrecer alimentos nuevos sin forzar al niño a probarlos. Puede llevar entre 10 y 20 veces hasta que el niño acepte un nuevo alimento.

7.- Alimentación Del Escolar

Podemos saber que es comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño.

Prevenir entonces que adquieran unos malos hábitos alimentarios y mantener una buena alimentación es el mejor remedio para disminuir la incidencia de enfermedades no transmisibles. La ingesta de alimentos en esta etapa se torna irregular, al igual que el crecimiento, que es lento pero constante. Por ello es necesario asegurar una alimentación suficiente y equilibrada que acompañe a este periodo. La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos

básicos. Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio; incrementar el consumo de estos alimentos, solos o en preparaciones variadas y atractiva.

Es importante recordar que en edad escolar no hay que forzar al niño a comer, ni castigarle si no ingiere todo lo que se le pone, ya que reforzaría una conducta negativa no hay que disgustarse cuando el niño se muestra inapetente, ni ponerse nervioso

8.- Alimentación

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso.

Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética. Además, se asiste a un cambio en la composición corporal diferente en función del sexo, con un notable incremento de la masa magra en los varones, y de la masa grasa en las mujeres, que hace que los requerimientos de energía y nutrientes no sólo sean muy elevados, sino diferentes en uno y otro sexo desde entonces.

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias.

Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico. Se aconseja que este aporte sea en su mayoría en forma de carbohidratos complejos, aportados con los cereales, frutas y vegetales, que constituyan además una importante fuente de fibra.

La padecen entre un 10-15% de adolescentes, siendo más frecuente en deportistas, y en general en mujeres con pérdidas menstruales abundantes. En ellas habría que aconsejar alimentos ricos en hierro y un aporte adecuado de vitamina C.

Una dieta variada y equilibrada, con el aporte calórico total recomendado, es la mejor garantía para la ingesta correcta de otros minerales tales como el cinc, magnesio, cobre, cromo, fósforo y selenio.

Bibliografía:

UDS. (2020). Alimentación Del Preescolar. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 75-77

UDS. (2020). Diagnostico Nutricional. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 77-79

UDS. (2020). Características de la alimentación del preescolar. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 79-81

UDS. (2020). Prescripción De La Alimentación Para Preescolar. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 81-83

UDS. (2020). Pirámide Del Preescolar, Raciones Recomendadas. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 83-85

UDS. (2020). Elaboración y Evaluación De Alimentación Normal Para Preescolar En Laboratorio. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 86-89

UDS. (2020). Alimentación Del Escolar. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina. 91-95

UDS. (2020). Alimentación. Antología De Nutrición En El Embarazo. Pagina