



**Nombre del alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**Nombre del profesor: Daniela Méndez**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: preparación y conservación de alimentos**



**Grado: 4°**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 De diciembre del 2020.

## ALIMENTACIÓN DEL PREEESCOLAR.

La infancia es una etapa de la vida muy importante, en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños, se puede lograr un mejor desarrollo físico e intelectual. Si el niño no está bien alimentado durante los primeros años de vida, puede tener un efecto importante en su salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Cuando no hay suficiente comida, el cuerpo tiene que tomar una decisión sobre cómo invertir la cantidad limitada de sustancias alimenticias disponibles. Primero está la supervivencia, luego el crecimiento. En cuanto a la nutrición, el cuerpo parece que está obligado a clasificar el aprendizaje en último lugar. Transcurridos los dos primeros años de vida del niño, correspondientes al periodo de crecimiento acelerado, se pasa a la etapa de crecimiento estable en la edad preescolar (3-5 años) y escolar desde los 6 años al comienzo de la pubertad. El desarrollo psicológico en los preescolares incluye la incorporación paulatina 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. En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos. La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas. Al finalizar la comida debe haber recibido el 55% de las calorías diarias, ya que es el período de mayor actividad física e intelectual. La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día. La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%. La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño, los cuales pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento

de otras, con un consumo calórico global normal. Se debe Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos. Al igual Presentar los alimentos de forma atractiva y variada. Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas. Se debe de Restringir las comidas rápidas ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas y una gran adicción a la misma. El agua debe acompañar a todas las comidas. Usar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa (cocidos, asados, crudos, a la plancha, al horno, al vapor, a la brasa, a la parrilla, sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanados y rebozados. Retirar la capa grasa tras enfriar los caldos con huesos, tocino o carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata. Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o huevo (mahonesa con 80-85% de grasa). Considerar la complementación proteica mediante la combinación de alimentos proteicos en la misma comida, para compensar los aminoácidos esenciales y mejorar su valor biológico (por ejemplo: pan y leche o legumbres y arroz). El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia. La Educación de los niños en las compras debe ser responsable

## ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

Características de esta etapa se presentan cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos. Aumento de las extremidades inferiores, disminución de la cantidad de agua y grasa y aumento de la masa muscular y del depósito mineral óseo. El Período madurativo: rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización. Incorporación de muchos niños a la guardería y/o escuela donde una gran parte de ellos aprenden a comer y prueban nuevos alimentos. Influencia de los educadores y otros niños en la alimentación. A los 3 años madurez de la mayoría de órganos y sistemas, similar al adulto. Finalización de la erupción dentaria temporal. Saben utilizar los cubiertos y beben en vaso. Necesidades calóricas bajas por desaceleración del crecimiento. Aumento de las necesidades proteicas, por el crecimiento de los músculos y otros tejidos. Aumento de peso entre 2 a 2,5 kg por año. Crece aproximadamente 12 cm el segundo año, 89 cm el tercero

y 57 cm a partir de esta edad. Los Requerimientos en cuanto a las Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (RDIs). Calcio: 500 mg/día (RDIs). – Hierro: 7 mg /día (RDIs). Fósforo: 460 mg/día (RDIs). Zinc: 3 mg/día (RDIs). Para la prevención del raquitismo la AAP recomienda que la ingesta mínima de Vitamina D sea de 400 UI diarias para todas las edades y a partir del nacimiento; sin embargo, las RDI lo estiman en 200 UI. Las recomendaciones dietéticas ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarle y dejarlo a su elección, con prevención sobre el consumo de grasas que poseen mejores características organolépticas. A veces es necesario hasta 8-10 intentos hasta ser aceptados. Tener en cuenta la preferencia y aversión del niño sobre los distintos alimentos y su actividad social. Acostumbrarle a realizar las comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión y los juegos, en un buen ambiente y relajado. Estimularle para que coma solo, usando los cubiertos. Dedicar el tiempo necesario para que aprenda a comer con disfrute

## NIÑOS DE 4-6 AÑOS DE EDAD

### Características de esta etapa

Crecimiento estable (57 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año). – Bajas necesidades energéticas. – Persistencia del poco interés por los alimentos y de las bajas ingestas. – Ya pueden comer solos. A los 5-6 años usan el cuchillo. – Consolidación de los hábitos nutricionales. Aprendizaje por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia. En cuanto a los requerimientos de macro y micro nutrientes las Proteínas deben ser: 0,95 g/kg peso/día (RDIs). – Calcio: 800 mg/día (RDIs). – Hierro: 10 mg /día (RDIs). – Fósforo: 500 mg/día (RDIs). Las recomendaciones dietéticas que deben de seguirse: Vigilar los menús escolares. A modo de ejemplo, se ofrecería como primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz; como segundos platos: pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras y como postres frutas y más ocasionalmente leche o derivados lácteos. El agua debe ser la bebida de elección y el pan el acompañamiento. – Los menús escolares deben aportar el 30-35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias. Deben adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, estar regulados en cuanto a macronutrientes, micronutrientes y energía, así como presentar un riguroso control

sanitario. – Programas de educación sanitaria en los colegios, como complemento de la familia, sobre las mejores normas dietéticas.

## NIÑOS DE 7-12 AÑOS DE EDAD

### Características de esta etapa

Tiende a ser más estable. El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm por año. Aumento ponderal medio de 2 kg anual en los primeros años y de 4 a 4,5 kg cerca de la pubertad. Se presenta un Aumento progresivo de la actividad intelectual. Mayor gasto calórico por la práctica deportiva, aunque es variable, siendo algunos muy activos y otros muy sedentarios (televisión, ordenadores, videojuegos). Vigilar los que realizan actividad física intensa como danza o gimnasia de competición, ya que se pueden encontrar en riesgo nutricional. Hay Aumento de la ingesta alimenticia. Adopción de costumbres importadas de otros países (hamburgueserías, snacks y consumo de refrescos, entre otros). Imitan los hábitos de los adultos y son muy influenciados por sus compañeros.

Los Requerimientos Proteínas: 0,95 g/kg peso/día (RDIs). Calcio: 800-1300 mg/día según la edad (4-8 y 9- 13 años, respectivamente) (RDIs). Hierro: 10-8 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente) (RDIs). – Fósforo: 500-1.250 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente) (RDIs). – Zinc: 5-8 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente) (RDIs).. Recomendaciones dietéticas – Ingestión de alimentos de todos los grupos, aunque en mayor proporción. – Vigilar la calidad nutricional de los snacks. – Vigilar los menús escolares

## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, hasta el punto que se llega a alcanzar en un periodo relativamente corto de tiempo, el 50% del peso corporal adulto; se experimenta una velocidad de crecimiento mayor que en cualquier otra edad a partir del 2º año de vida. A esto contribuye, también, la maduración sexual, que va a desencadenar importantes cambios, no solo en la composición corporal sino en su fisiología y en sus funciones orgánicas. Existe una enorme variabilidad en el momento en el cual se produce este cambio. La adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que en ella

ocurren y que condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios y de comportamiento. La adolescencia se asocia con multitud de cambios en el estilo de vida personal y es de esperar que haya variaciones en la preferencia de alimentos y en los hábitos alimentarios. En la adolescencia es muy común que se pase una gran parte del tiempo fuera de casa y consumen comida preparada, por lo general, rica en calorías y grasa.

## Bibliografía

Antología (UDS) NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA. – PAG. 95