

NUTRICION DEL NIÑO

EN LA EDAD PRESCOLAR Y ESCOLAR



FACTORES CONDICIONANTES DE LA NUTRICION DEL NIÑO

- Revolucion tecnologica.
- Desarrollo socioeconomico.
- Psicologia industrial.

PATRONES DE CONDICIONAMIENTO

- Se establecen en la niñez.
- La agregacion familiar.
- Estudios de framingham
- Predisposicion genetica.



REGULACION DE LA INGESTA DE ENERGIA Y NUTRIENTES

- Propiedades Organolépticas de los alimentos.
- Vigilancia excesiva de los padres.
- SISTEMAS DE SOBORNOS
- Requerimiento de energia, macro y micro nutrientes.



EL DESAYUNO

- 25% de aporte nutricional
- Es el principal.
- Aumenta la secreción de insulina
- Se utiliza los hidratos de carbono como fuente de energía
- NO DESAYUNAR
- Dificultad para la atención y para resolver problemas
- Una menor interacción social



GUIA NUTRICIONAL

- EJERCICIO FISICO



Tabla 29. RECOMENDACIONES DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA EN RELACIÓN CON LA INGESTA DE ZUMOS DE FRUTAS EN LOS PREESCOLARES

- No introducir el zumo en la dieta de los niños antes de los 6 meses de edad
- No ofrecerles zumo en biberones o recipientes fácilmente transportables, porque así lo consumirán con más facilidad a lo largo del día. No darles zumos a la hora de acostarse
- Limitar la ingesta de zumo de fruta a una ración diaria (110-170 ml/día) para los niños de 1-6 años, y a dos raciones diarias (220-330 ml/día) para los niños de 7-18 años
- Animar a los niños a consumir piezas de fruta para cubrir sus recomendaciones diarias de fruta
- Los niños y los adolescentes no han de consumir zumo de frutas sin pasteurizar
- En la evaluación de los niños con desequilibrio nutricional se debe determinar, en el examen de salud, la cantidad de zumo consumido
- En la evaluación de los niños con diarrea crónica, flatulencia excesiva, dolor abdominal y sensación de plenitud después de la ingesta, hay que establecer, en el examen de salud, la cantidad de zumo consumido
- En la evaluación de la caries dental debe concretarse la cantidad de zumo que se consume habitualmente
- Los pediatras tienen que enseñar a los padres las diferencias entre el zumo de fruta natural y las bebidas azucaradas a base de fruta

NUTRICION EN EL NIÑO DE CORTA EDAD

1-3 AÑOS

PRINCIPALMENTE

El niño debe aprender a masticar y progresivamente descubrir diferentes gustos y texturas con la finalidad de incorporarse poco a poco a la dieta familiar.

1.



2.

CARACTERISTICAS DEL PERIODO

El niño debe superar dos periodos decisivos para el adecuado crecimiento y desarrollo con la maduración de los diferentes sistemas orgánicos.



3.

CAMBIOS

Durante estos años se produce una desaceleración en la velocidad del crecimiento con respecto a la que tuvo el niño durante el primer año de vida



4.

PATRONES ALIMENTARIOS

1. Transmisión genética
2. Factores culturales
3. Factores familiares
4. Imitación
5. Fobias Alimentarias



5.

PERIODOS ALIMENTARIOS

- 12 - 18 meses
- 18 - 20 meses
- 20 - 24 meses
- 2 a 3 años



6.

NECESIDADES NUTRICIONALES

El nivel de ingesta que debe cubrir las necesidades del 50% de los individuos de la misma edad y sexo.

Pirámide de la alimentación saludable: grupos

