

NUTRICION EN EL NIÑO PREESCOLAR Y ESCOLAR



Preescolar

Los preescolares están entre los 3 a 6 años. Durante este periodo el crecimiento es mas lento que en la lactancia.

Tienen mucho menos apetito y poco interés por la comida o por alimentarse.

El consumo adecuado de energía y nutrientes es necesario para alcanzar el potencial completo de crecimiento y desarrollo.



Verduras. incluir una variedad de verduras coloridas en las comidas (Pueden incluir verduras verdes oscuro, naranjas y rojas, legumbres y tubérculos)

- **Granos.** Alimentos que se hacen a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz,
- **Frutas.** Cualquier fruta o jugo con 100% de jugo de fruta. Las frutas pueden ser frescas, congeladas o secas, y pueden ser enteras, estar cortadas o en puré.
- **Lácteos.** Concéntrese en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.
- **Proteína.** Elija carnes y aves magras o con poca grasa. Elija más pescado, nueces, semilla

Escolar

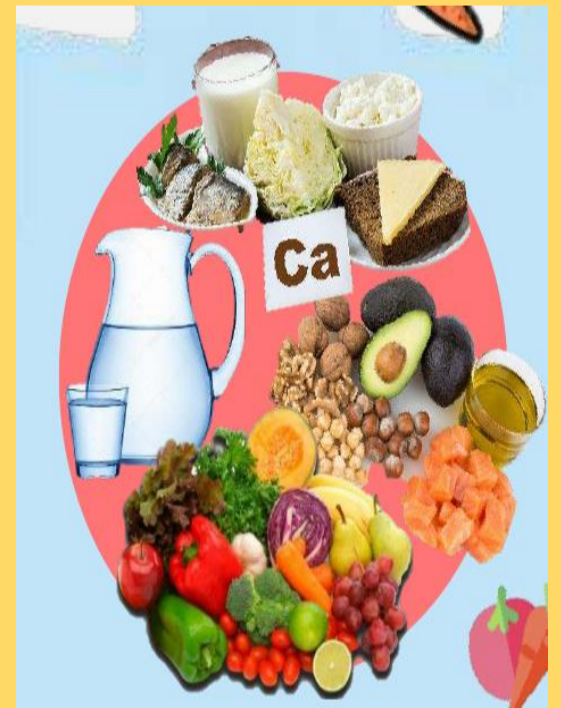
Los niños en esta etapa están entre los 6-12 años

- La nutrición asegura que el niño alcance su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud.
- Necesitan alimentos saludables y bocadillos nutritivos. Comen entre 4 a 5 veces al día



Fibra. Se debe aumentar la cantidad de frutas y verduras, así como panes y cereales de grano entero • **Grasa** productos lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados y aves.

- **Calcio y vitamina D** es necesario el consumo de calcio para alcanzar la cantidad máxima de formación de hueso
- **Líquidos.** es necesario la ingesta de líquidos para mantener una buena hidratación, en especial en periodos de actividad física



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

UDS
Mi Universidad

3ER SEMESTRE

Alumna: Arieni Darinka Pérez
Alvarez.