



INTITUTO: Universidad del sureste

ASIGNATURA: nutrición en el embarazo y lactancia

TEMA: resúmenes (unidad IV)

DOCENTE: Rodrigo Manuel Bravo López

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martinez Villagrán

FECHA: 03/12/22

## **Necesidades nutricionales del preescolar**

Los niños en edad preescolar, entre los 3 y los 5-6 años, se caracterizan generalmente por ser individuos muy activos, tanto física como intelectualmente, ya que disponen de muchos más recursos para el movimiento que cuando eran bebés, pero también se encuentran en una etapa de gran absorción de conocimientos, en la que el avance en su capacidad de comunicación es clave. Por otra parte, durante estos años, los niños pasan por una etapa en la que su interés por los nuevos alimentos se ve mermado, aumentando el rechazo a incorporar estos alimentos a su dieta e, incluso, pudiendo rechazar algunos que ya estaban previamente establecidos.

Si bien este rechazo a la comida suele ser una causa de estrés en los padres, en condiciones normales en las que el niño está sano y se le ofrece una dieta equilibrada, la etapa suele pasar sin tener ninguna consecuencia ni en su salud ni en su crecimiento, puesto que no es un problema de falta de apetito, sino una pieza clave en los entresijos de su proceso natural de maduración. Deberían establecerse una media de 5 ó 6 comidas al día, dependiendo de los horarios y la edad del pequeño y acompañarlas de agua como bebida única y principal. En general, estas comidas deben espaciarse unas 3 horas, haciendo especial hincapié en dos comidas más calóricas, la comida y la cena, pero sin saltarse ninguna. Los niños de esta edad necesitan entre 1250 y 1500 kcal diarias, dependiendo de su edad y el tipo de actividad física que realicen. Esta cifra es muy general, ya que las necesidades basales de cada niño deberían calcularse de manera individual, teniendo en cuenta no solo su edad y género, sino también su peso y talla. A estas necesidades basales se suele añadir unas 200-400 kcal, dependiendo de la intensidad de la actividad física que el niño realice en su vida diaria. La distribución de macronutrientes en la dieta del niño en edad preescolar no suele diferir demasiado de la de los niños más mayores, con un 55-60% de la energía procedente de carbohidratos sin superar el 10% de energía de azúcares sencillos, un 25-30% de energía a partir de grasa, asegurándose que la gran mayoría sean grasas mono y poli insaturadas (no superar el 10% de grasas saturadas) y un aporte proteico de entre el 15 y el 20% del aporte energético total.

El desayuno es imprescindible, y deben evitarse tanto las galletas como los cereales azucarados, así como el tradicional cacao soluble. Estos alimentos contienen cantidades excesivas de azúcares sencillos y deben sustituirse por otras versiones más naturales. El cacao soluble puro es una buena opción, así como la avena o los cereales integrales, y por supuesto el pan tostado. Los lácteos son primordiales y deben tomarse al menos dos raciones diarias. Debido a su aporte de micronutrientes necesarios para el crecimiento, es imprescindible que incluyamos los lácteos (u otros alimentos ricos en calcio y vitamina D) en la dieta del niño. Leche, queso y yogures pueden ofrecerse tanto en el desayuno como en el almuerzo o la

merienda, acompañados de fruta o frutos secos para complementar el aporte de nutrientes. La comida y la cena no tienen que consistir en tres platos, sino más bien en porciones variadas de diferentes alimentos para conseguir aportar la variedad nutritiva necesaria. Además, deben escogerse alimentos con alta densidad de nutrientes ya que a estas edades todavía los niños comen pequeñas cantidades, y así aseguramos que el aporte de micronutrientes no se ve comprometido. Las legumbres, los frutos secos, las carnes y pescados o el huevo, por ejemplo, son alimentos con alta densidad nutritiva. Para asegurar un consumo de fruta aceptable, es mejor ofrecerla entre las comidas principales y no como postre, y preferiblemente en porciones enteras en lugar de exprimida.

El organismo infantil necesita, para funcionar correctamente, cinco nutrientes esenciales:

- ❖ Las proteínas: son sustancias indispensables para la formación y el desarrollo del organismo, así como para la regeneración de los tejidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, leche y sus derivados), y en los de origen vegetal (guisantes, judías, lentejas, etc.).
- ❖ Los hidratos de carbono: constituyen la principal fuente de energía del organismo. Se dividen en simples y complejos: los primeros actúan de forma inmediata, reponiendo rápidamente la carga energética (azúcar, miel, leche y fruta); los segundos proporcionan energía a más largo plazo (cereales, patatas, legumbres, castañas, etc.)
- ❖ Las vitaminas: sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso. Las vitaminas se hallan presentes en casi todos los grupos de alimentos: el pescado, la carne y los huevos son ricos en vitaminas del grupo B, D, K y PP; la leche y sus derivados y los vegetales, en vitaminas A y B2; los cereales y los frutos secos contienen vitaminas del grupo B1 y PP; y las frutas y las verduras presentan vitaminas A y C.
- ❖ Las sales minerales: son elementos fundamentales para el organismo por múltiples funciones: el calcio (lácteos, verduras y legumbres), el fósforo (lácteos, pescados y frutos secos) y el flúor (pescado) sirven para la construcción de los huesos y los dientes; el hierro (carne, huevos, legumbres y verduras) forma los glóbulos rojos de la sangre; el sodio y el potasio (carnes, cereales, verduras y frutas) son beneficiosos para el sistema nervioso, el corazón y los músculos.
- ❖ Las grasas: son los nutrientes energéticos por excelencia. Participan en la formación del sistema nervioso y de las membranas celulares del cerebro y, además, son indispensables para que el organismo pueda absorber algunas vitaminas (A, D, E y K). Se dividen en dos grupos: grasas saturadas (de origen animal), que se encuentran en la mantequilla, la nata, la carne roja, el

queso y el embutido; y grasas no saturadas (de origen vegetal), presentes en el aceite de oliva, algunas carnes blancas y ciertos pescados.

## **Diagnóstico Nutricional**

El estado nutricional se determina a través de diferentes métodos, entre ellos el Antropométrico. En niños menores de 5 años se utilizan índices como peso para la edad (P/E), Talla para la edad (T/E), peso/talla (P/T) e índice de masa corporal (IMC). El índice P/E se ha Utilizado para identificar bajo peso para una edad determinada y permite hacer el diagnóstico De la desnutrición cuando existe un déficit mayor al 10%, T/E para identificar niños con baja Talla o desmedro, mientras que el P/T permite determinar la desnutrición aguda. El IMC Desarrollado por Quetelet en 1869 se ha utilizado principalmente en adultos y, en fechas Recientes, para evaluar el estado nutricional de niños y adolescentes. El IMC es un indicador Simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el Sobrepeso y la obesidad. Por su simpleza, bajo costo y adecuada correlación con la grasa Corporal total, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo recomienda también para evaluar Antropométricamente el estado nutricional de la población menor de 20 años. Sin embargo, no Se debe olvidar que es un índice global de corpulencia que no permite diferenciar la masa Grasa de la masa magra, y por tanto, no es una medida precisa de adiposidad a nivel individual. Actualmente, es uno de los indicadores más utilizados para caracterizar el estado nutricional, No solo en adultos sino también en niños y adolescentes, y ha sido empleado tanto en estudios Epidemiológicos como clínicos. En comunidades rurales de México y otros países Latinoamericanos en los que predomina la población indígena en condiciones de pobreza Extrema, aún se observan altas prevalencias de desnutrición estimadas utilizando los índices De P/E, P/T y T/E. En contraste con las comunidades rurales en el medio urbano, en las dos Últimas décadas, a los problemas de desnutrición se han agregado los de sobrepeso y Obesidad entre la población infantil, por lo que cada vez se utiliza más el IMC para medir el Estado de nutrición en niños.

La valoración nutricional tiene como objetivos:

- ❖ Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano, identificando las
- ❖ alteraciones por exceso o defecto.
- ❖ Distinguir el origen primario o secundario del trastorno.

## **Características de la alimentación preescolar**

Los niños en edad preescolar son aquellos que tienen menos de 5 años. Esta fase es muy importante para ellos, puesto que, aunque ya no crecen tan rápidamente como en su primer año de vida, continúan su desarrollo cognitivo, emocional y motor. Aquí te hablaremos sobre la alimentación en la edad preescolar y de las opciones alimentarias. Una adecuada alimentación en la edad preescolar es clave para que los pequeños alcancen su máximo potencial de crecimiento y desarrollo.

La alimentación en la edad preescolar debe incluir a diario leche y derivados; carnes, pescados, mariscos, huevos y legumbres. De este modo es posible aportar las proteínas necesarias para el crecimiento. Dichos nutrientes resultan esenciales para permitir el desarrollo de la masa magra. También se recomiendan los cereales fortificados o integrales, las frutas maduras, verduras y hortalizas y favorecer el consumo de agua natural.

Recomendaciones dietéticas:

- ❖ Promoción de un buen desayuno

Al desayuno se le considera como la comida principal durante el día. Debe contener hidratos de carbono para promover la saciedad. Una buena opción es la combinación entre leche, cereales y frutas, se puede complementar con otras proteínas como el huevo, el queso y el pollo.

- ❖ Complementar con botanas y entremeses saludables

Este aspecto es muy importante puesto que este tipo de comida puede llegar a ocupar cerca de un tercio de las calorías totales de la dieta si no se elige bien. Es mejor promover el consumo de bocadillos hechos en casa, fruta fresca, cereales, lácteos o productos que no sean alimentos chatarra o basura.

- ❖ Cultivar la actividad física

Es recomendable efectuar sesiones de ejercicio diario al aire libre con una duración total de 60 minutos. Esto permitirá que los niños mantengan un peso saludable y equilibrio calórico.

- ❖ Vigila la dieta de los niños en edad preescolar

La alimentación en esta etapa debe supervisarse de manera conjunta entre el pediatra, la familia y la escuela. Trata de formar un equipo y seguir las recomendaciones que se impartan.

## **Prescripción de alimentos en la Educación preescolar**

Es importante 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. Tanto el papel de los padres como la influencia de los educadores, de otros niños y De los comedores escolares, van a tener un papel decisivo en la adquisición de hábitos de Alimentación saludables. Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a Una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la Importancia del aporte energético durante este período. 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. La desaceleración del Crecimiento en las etapas preescolar (de 3 a 6 años) y escolar (desde los 6 años al Comienzo de la pubertad) conlleva una disminución de las necesidades en energía y Nutrientes específicos, en relación con el tamaño corporal. En el preescolar, la talla Aumenta entre 6 y 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año. En el escolar, estos aumentos son De 5 a 6 cm y de 3 a 3,5 kg por año. En estas etapas se produce la ruptura de la Dependencia familiar, con unas actividades físicas y sociales progresivas, aunque con Amplia variabilidad de unos niños a otros. De los 7 a los 12 años el crecimiento lineal es De 5 a 6 cm/año, con un aumento medio de peso de 2 kg/año entre 7 y 10 años y de 4 a 4,5 kg/año cerca de la pubertad. A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, De 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física Desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día). Las proporciones adecuadas entre los diferentes Principios inmediatos administrados deben ser los especificados en la tabla 2 para las Diferentes edades, teniendo en cuenta las siguientes proporciones:

- ❖ Del 50 al 55 % de hidratos de carbono. De ellos, el 90 % serán hidratos de carbono Complejos (cereales, tubérculos, legumbres, frutas) y el 10 % en forma de azúcares Simples. Debe moderarse el consumo de sacarosa, para prevenir la caries dental, Hiperlipemia y la obesidad.
- ❖ Del 10 al 15 % de proteínas de alta calidad (1,2 g/kg/día, con un 65 % de origen animal).
- ❖ Del 30 al 35 % de grasas, con un reparto de 15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, Frutos secos), 10 % de poliinsaturada

## Pirámides del preescolar, raciones recomendadas

Los niños tienen una gran necesidad de energía y de nutrientes, superior a la de los adultos, por eso era necesaria la creación de una guía de alimentación diseñada especialmente para los más pequeños.

Así nació la pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes, una guía muy visual y fácil de entender que permite a los padres y docentes no sólo preparar una dieta equilibrada para los niños sino también comprender otras necesidades de importancia, contempladas dentro de la Declaración de los Derechos del Niño, como la actividad física, la higiene, el descanso y el estudio.



- 1) Cinco comidas diarias: Los niños necesitan mucha energía para aprender, correr, saltar, jugar, en fin: para ser niños. Por eso es importante que los peques y jóvenes realicen 5 comidas diarias y ¡sin apuros! Los niños comen despacio y se dispersan mientras lo hacen, esto no es novedad; papis y docentes tenemos que tener paciencia y acompañarlos durante la comida, incitándolos a degustarla, a masticarla bien y a ingerir la cantidad y calidad de nutrientes que necesitan.
- 2) Los alimentos básicos de la dieta infantil: Los carbohidratos son el combustible de los niños: la pasta, los cereales (sin exceso de azúcares), el pan y los arroces deben consumirse diariamente, preferentemente en su variedad integral, al igual que las frutas y verduras que aportan vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento de los niños. También las proteínas, que se encuentran principalmente en las carnes (pescado, pollo y carnes rojas) y el huevo deben formar parte de la alimentación diaria,

priorizando las carnes magras, aunque en menor proporción que las frutas y verduras (3-5 raciones de estas últimas, contra 2-3 raciones diarias de proteínas).

- 3) Actividades diarias: Otra de las caras de la pirámide explica cómo debería repartirse el tiempo de los niños. Así, dormir y estudiar, dos de los derechos básicos enunciados en los Derechos del Niño, se encuentran en la base, como aquellas actividades que mayor cantidad del día deben ocupar (entre 8 y 10 horas de sueño y 5 y 8 de estudio).
- 4) Higiene y salud infantil: la pirámide de estilo de vida saludable nos muestra aquellas actividades de higiene y salud que debemos inculcar a los niños, desde el baño diario y lavarse las manos hasta visitar al médico periódicamente, seguir las normas de seguridad vial y evitar elementos nocivos como el tabaco y el alcohol.

## **ELABORACION Y EVALUACION DE ALIMENTACION NORMAL PARA PREESCOLAR EN LABORATORIO**

La manzana es un buen regulador del tránsito intestinal, ya que contiene gran cantidad de Pectinas. El plátano verde, rico en almidón, es de difícil digestión, por lo que es preferible Maduro (con manchas marrones). Los frutos secos no son recomendables antes de los 3 Años (cacahuets, almendras y nueces) por el riesgo de atragantamiento y asfixia. 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, Emocionales y psicológicos de su vida.

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, tiene que ingresar Energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal. 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. Aunque muy relacionados por las Edades y por consideraciones educacionales, sin embargo, en la exposición que sigue se Considerarán dos grupos de niños que se encuentran en las primeras fases del aprendizaje Académico: el preescolar y el escolar.

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.

## Alimentación del escolar



El niño deberá comer 5 veces al día dando especial importancia al desayuno que estará compuesto por un lácteo, cereal y fruta. Se deben incluir alimentos como las verduras, arroz, pastas, legumbre, carne, pescado, huevos y frutas asegurándonos de que frutas, verduras y alimentos ricos en fibra están presentes a diario. Es conveniente evitar el consumo

excesivo de azúcares e hidratos de carbono ya que pueden acarrear problemas de obesidad y dentales.

Es recomendable no hacer comparaciones entre niños, ni sobre la cantidad de alimentos que consumen ni sobre el ritmo del crecimiento. Es más importante la calidad de lo que comen que la cantidad y de ello dependerá su salud futura. Los niños en edad escolar (edades 6 a 12) necesitan alimentos saludables y bocadillos nutritivos. Tienen una tasa de crecimiento constante pero lenta y usualmente comen cuatro o cinco veces al día (incluidos bocadillos). Durante este tiempo, se forman muchos hábitos alimenticios, gustos y aversiones. La familia, los amigos y los medios (especialmente la televisión) influyen sobre las elecciones de comida y los hábitos alimenticios.

### Elecciones de comida saludable

- ❖ Granos. Alimentos que se hacen a partir de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otros granos de cereales son productos de granos. Los ejemplos incluyen salvado, arroz integral y harina de avena.
- ❖ Verduras. Varíe sus verduras. Elija una variedad de verduras coloridas, incluidas verduras verde oscuro, naranjas y rojas, legumbres (arvejas y chauchas) y verduras ricas en almidón.
- ❖ Frutas. Cualquier fruta o jugo con 100% de jugo de fruta cuenta como parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, estar congeladas o secas, y pueden ser enteras, estar cortadas o en puré.
- ❖ Lácteos. Los productos lácteos y muchas comidas hechas a partir de leche se consideran parte de este grupo alimentario. Concéntrese en productos sin grasa o bajos en grasa, como también en los que son altos en calcio.
- ❖ Proteína. Sea austero con la proteína. Elija carnes y aves magras o con poca grasa. Elija más pescado, nueces, semillas, arvejas y chauchas.

## Alimentación del adolescente

La adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal Hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos Precisos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años (primera fase de La adolescencia) y de los 14 a los 18 años (segunda fase de la adolescencia). 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 grasa. Es el periodo que comprende la transición de La infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando Cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Es una etapa compleja en la que Acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social Y psicoemocional. En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento se alcanza masa ósea. adquiere el peso el 25% de la 50% de la esquelética. se asiste a en la



un gran la de Corporal, y el pico de Así, se 50% del definitivo, talla, y el masa Además, un cambio

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. La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y Desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta Etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida Adulta más sana. Pero, por otra parte, en esta época pueden adquirirse nuevos hábitos de Consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los Amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales Familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo. La gran demanda de Nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la Adolescencia en una época de alto riesgo nutricional.

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, Procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos De cada sexo

#### Bibliografía:

- <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/preescolar.htm>
- <https://www.educo.org/Blog/la-piramide-alimentaria-infantil-como-base-de-la-alimentacion-equilibrada>
- <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=school-agedchildnutrition-90-P05389>