



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Nutrición En El Embarazo y Lactancia

Tema: Alimentación Del Preescolar.

Docente: Rodrigo Bravo López

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

4°Cuatrimestre 4°Parcial

03 -12-22. Tapachula Chiapas.

ALIMENTACION DEL PREESCOLAR

Los niños en edad preescolar (3 a 5 años) todavía están desarrollando su hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comer bocadillos y comidas saludables. Estos niños están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas. 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. Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos (desayuno, Merienda, almuerzo, merienda y cena), siendo este el periodo clave para el aprendizaje de 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.

- 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.
- Ofrezca una variedad de alimentos. Tenga la actitud de que tarde o temprano, su hijo aprenderá a comer la mayoría de las comidas.
- Haga la hora de la comida lo más placentera posible. No ponga presión para que su hijo coma. No lo fuerce a su hijo a que "limpie" su plato. Esto podría causar que coma en exceso, lo que puede ocasionar que su hijo gane demasiado peso. Los niños tendrán hambre a la hora de la comida si se han limitado los bocadillos durante el día.
- Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida. Los niños en edad preescolar copian lo que ven hacer a sus padres. Si tiene hábitos de comida no saludable, su hijo no aprenderá a comer en forma saludable.

Los objetivos de la 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. 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.

DIAGNOSTICO 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.

Sistemática de la valoración.

1. Anamnesis.

- Se recogerán datos acerca de la familia y el medio social (trabajo de los padres, personas que cuidan del niño,
 - número de hermanos, afecciones de los padres y hermanos).
 - Antecedentes personales. Se deben conocer los datos referentes a la gestación, medidas al nacimiento y progresión en el tiempo. Se pondrá especial atención en los datos sugerentes de patología orgánica aguda, crónica o de repetición, y en la sintomatología acompañante, sobre todo a nivel gastrointestinal.
 - Encuesta dietética. Es fundamental para orientar el origen de un trastorno
 - nutricional. Una encuesta detallada (recuerdo de 24 horas, cuestionario de
 - frecuencia, registro de ingesta con pesada de alimentos durante varios
 - días) es prácticamente inviable en la consulta porque requiere mucho tiempo y necesita informatización.
2. Exploración Clínica.
- Siempre hay que inspeccionar al niño desnudo, porque es lo que más informa sobre la constitución y sobre la presencia de signos de organicidad

CARACTERISTICA DE LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR

La alimentación y nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para Salud, disciplina relativa al área de la Salud Pública, la cual trabaja para educar en el cuidado de la salud, potenciando hábitos de vida saludable.

1. Variedad.
 - Diversas clases de alimentos.
 - Ningún alimento ni grupo provee todos los nutrientes que necesitamos.
2. Balance.
 - Alimentos adecuados en cantidades apropiadas.
3. Cantidad.
 - Porciones pequeñas a medianas, apropiadas a niños pequeños.
4. Grasas y dulces.
 - En la dieta de un niño la comida tales como: refresco, jugos envasados, dulces frituras, deben comerse de vez en cuando y en cantidades pequeñas.

Utilice variedad y contraste.

COLORES: Incluir por lo menos dos de los colores del arco iris, junto con los colores neutros de los granos carnes y lácteos.

TERXTURA: Incluya alimentos blandos (panes, arroz, pasta, etc.) y algo crujiente (frutas y verduras).

SABORES: Según el paladar de los niños: Sabores fuertes o suaves.

FORMAS: Hacer que la comida sea más apetecible: palitos de zanahoria, tronquitos de apio, arbolitos de brócoli o coliflor, etc.

RECOMENDACIONES

- Mostrar a los pequeños los alimentos que debemos comer cada día.
- Escojan alimentos saludables para servir en las comidas y las meriendas de las loncheras.
- No utilizar la comida como castigo.
- Pedir a los niños que ayuden con las actividades simples: Lavar, medir, etc.
- Lean libros acerca de una buena alimentación.
- Pidan a los pequeños que los acompañen al mercado y nombren juntos las frutas y vegetales.
- No se preocupe si su hijo de vez en cuando no come una comida.
- Sirvan porciones pequeñas a medianas y dejen que sus hijos le pidan más.
- Haga la hora de la comida un momento divertido para toda la familia.
- Siente a los niños a la mesa para las comidas principales y las meriendas y desaliéntelos a comer parados o jugando.
- No lo obligue a comerse toda la comida del plato. Esto podría llevarlo a comer de más o a una aversión a la comida.
- Aliéntelo a probar por lo menos un bocado de un nuevo alimento. Si lo rechaza espere un tiempo para ofrecérselo de nuevo.
- Trate que coma con otros miembros de la familia. Como ellos suelen imitar, aprenderán los modales en la mesa.
- Una buena alimentación y actividad física regular van siempre de la mano. Apoye y acompañe a su hijo a realizar juntos ejercicios al aire libre.

PRESCRIPCION DE LA ALIMENTACION PARA 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, especialmente de ω -3 (pescados), y hasta el 10

% restante como grasa saturada. No debe sobrepasarse la cifra de 100 mg/1.000 kcal de colesterol total.

PIRAMIDE DEL PREESCOLAR, RACIONES RECOMENDADAS

Dentro de los objetivos de la Pediatría, el mantenimiento de un estado de salud óptimo y la prevención de enfermedades no sólo infantiles, sino también su repercusión en la vida adulta, son de crucial importancia. En este sentido, el conocimiento de unas correctas normas nutricionales por parte del pediatra debe ser un eslabón principal en la consulta diaria, que además debe comunicar estos conocimientos a la familia y a los educadores, que son a la postre los que ofrecen los diferentes alimentos a los niños. El uso de la pirámide de los alimentos (figura 1) es un método práctico y sencillo para lograr estos fines.



Se trata de una representación en forma piramidal dividida en cinco apartados, en cada uno de ellos se encuentra un conjunto de alimentos. En la base encontramos el agua, cuya ingesta diaria debería rondar como mínimo los seis vasos, y en el siguiente nivel los alimentos que deben ingerirse con frecuencia, como son los cereales, el arroz, las patatas, la pasta, etc., los denominados hidratos de carbono. La frecuencia de su consumo está íntimamente ligada también al desarrollo de actividad física. En el tercer nivel, se encuentran las frutas, las hortalizas y las verduras que también deben tomarse de manera muy frecuente. Su consumo diario debe ser de al menos 5 raciones, por su aportación en fibra, vitaminas y minerales. En

el siguiente escalón localizamos las carnes magras, las aves, el pescado, los huevos y las proteínas de origen vegetal como las legumbres; también los productos lácteos y sus derivados, y los frutos secos; todos ellos con una recomendación de dos a tres raciones diarias. Su aportación en calcio, vitaminas, cinc y fósforo son importantes para el organismo y el proceso de crecimiento de los niños. Subiendo un peldaño, están las carnes rojas y procesadas (como los embutidos), cuyo consumo debe ser opcional y moderado. Y en ese mismo escalón encontraríamos los dulces, snacks salados, alimentos untables ricos en grasas saturadas, azúcar refinado, etc., productos con numerosas calorías que no aportan a nivel nutritivo grandes beneficios, y que, por lo tanto, es mejor reducir su ingesta. Finalmente, en la cúspide, se incluyen los suplementos nutricionales, como la vitamina C y los folatos, cuya consumición debe ser individualizada y siempre recomendada bajo la supervisión de un profesional.

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. Cada uno de estos grupos será tratado de forma distinta desde el punto de vista alimenticio. 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. También conviene variar la presentación y forma de preparación de los platos, no abusar de salsas fuertes, eliminar la grasa visible de las carnes, acompañar los segundos platos con guarnición distinta a las patatas fritas, y combinar legumbres con cereales, para proporcionar proteínas vegetales.

ALIMENTACION DEL ESCOLAR

Es una etapa de importante desarrollo intelectual y físico en el niño, por lo que necesitará una buena planificación en su alimentación para obtener todos los nutrientes necesarios para estudiar y realizar todas las actividades físicas que le depara su día a día. 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. El 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. Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta. 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 (hipertensión, diabetes, obesidad) en la edad adulta, puesto que la posibilidad de minimizar la aparición de estas enfermedades comienza en la infancia. En función de la edad del niño, sus características de crecimiento y desarrollo serán diferentes por lo que este periodo de tiempo lo podemos dividir en dos:

- La etapa preescolar: abarca a los niños de 3 a 6 años.
- La etapa escolar: niños de 7 a 12 años.

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 atractivas, puede ser una buena opción.



ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA

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 corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. 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. 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.

BIBLIOGRAFIA

1. <https://amamantarasturias.org>.
2. <https://www.cirugiasdelamama.com>
3. <https://www.intramed.net>
4. <https://www.healthychildren.org>.
5. <https://www.bebesymas.com>