

LIC. EN NUTRICIÓN
ANTONIO CABRERA RAMIREZ
NUTRICIÓN EN EMBARAZO Y LACTANCIA
UDS
DR. RODRIGO
RESUMEN
UNIDAD IV



Necesidades nutricionales del preescolar

Desayuno, merienda , almuerzo, merienda , cena

Esas son las comidas que debería tener un niño que es de apartir de los 3 años de preescolar .

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).

cinco nutrientes indispensables y decisivos para la etapa de desarrollo y crecimiento de los niños.

Calcio. Junto al fósforo, es un mineral necesario para el crecimiento y la conservación de huesos y dientes. ...

Hierro.

Vitamina A.

Vitamina D.

Zinc.

La AEP recomienda una dieta variada y equilibrada repartida en 4 o 5 comidas al día. Y para que podamos hablar de una alimentación saludable para niños de esta edad, señala que algo más del 50 % deben ser hidratos de carbono. En su mayoría hidratos de carbono complejos como legumbres, cereales, tubérculos y frutas.

¿Qué aspectos se deben cuidar en la alimentación del niño preescolar y escolar?

Moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente procesadas y en embutidos y reducir la ingesta de azúcares simples, dulces y bollería industrial, aumentando por ello su ingesta en carbohidratos complejos: pan, pasta, legumbres, patatas y cereales

Entre el 1 y 3 años de edad el niño gana 20 cm y 4 kg y esto corresponde a una ganancia ponderal del 40% y estatura de un 30% con lo que se mira la mejor importancia del aporte energético durante este periodo .

Tipo de dieta

Donde ,cuando y cuanto come .

Estos incluyen, verduras y frutas frescas, productos lácteos descremados o bajos en grasa (leche, yogur, quesos), carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesas magras) y cereales de granos enteros y pan. Al mismo tiempo, restrinja la comida chatarra de la dieta de su niño y también deseche las bebidas azucaradas

Marasmo

El marasmo es una carencia grave de calorías y proteínas que tiende a aparecer en los lactantes y los niños de edad temprana. De modo característico produce pérdida de peso, pérdida de músculo y grasa y deshidratación.

¿Cuál es la diferencia entre kwashiorkor y marasmo?

En el kwashiorkor hay una reducción en las proteínas totales del suero y sobre todo de la fracción albúmina. En el marasmo nutricional la reducción es en general mucho menos marcada. A menudo, debido a las infecciones, la globulina sérica es normal o incluso elevada.

El kwashiorkor Es una forma de desnutrición que ocurre cuando no hay suficiente proteína en la dieta.

La desnutrición proteica o kwashiorkor, generalmente, se manifiesta en personas que viven en regiones geográficas con recursos alimenticios limitados. Es más común entre los niños cuyas dietas son bajas en proteínas y calorías.

Los síntomas son el retraso en el crecimiento en los niños, la inflamación del vientre y las infecciones frecuentes.

El tratamiento para el kwashiorkor puede incluir un leve aumento de calorías seguido de un incremento de proteínas.