

**UDS**

**EMBARAZO Y LACTANCIA**

**CUARTA UNIDAD  
ENSAYO**

**MARIA JOSE RUIZ MEZA  
4TO**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

## **INTRODUCCION**

**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.**

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.

## **ALIMENTACIÓN DEL PREEESCOLAR**

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. Los niños en edad preescolar (4 a 5 años) todavía están desarrollando sus hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a comer bocadillos y comidas saludables. Estos niños están ansiosos por aprender, especialmente de otras personas y 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.

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.

**ANAMNESIS:** Hay cuatro datos que son del máximo interés: 1. El tipo de dieta: es importante reunir información sobre los alimentos que recibe el niño: cuánto, cuándo y dónde come. Es importante entender por qué come o rehúsa algunos alimentos, así como de llevar a cabo una historia dietética desde el nacimiento. 2. La conducta alimentaria. 3. La actividad física. 4. La existencia de enfermedades que puedan alterar la nutrición.

**Variedad:** Diversas clases de alimentos. Ningún alimento ni grupo provee todos los nutrientes que necesitamos. **Balanceada:** Alimentos adecuados en cantidades apropiadas. **Cantidad:** Porciones pequeñas a medianas, apropiadas a niños pequeños. **Opciones:** Cada grupo es diverso, así que puede escoger el que más le convenga. **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. **Colores:** Incluir por lo menos dos de los colores del arco iris, junto con los colores neutros de los granos carnes y lácteos. **Textura:** Incluya alimentos blandos (panes, arroz,

pasta, etc.) y algo crujiente (frutas y verduras) Sabores: Según el paladar de los niños: Sabores fuertes o suaves.



El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar las actividades físicas propias de la edad y estar sano. Además de las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) puede añadir 2 meriendas adicionales, una a media mañana y otra a media tarde al regresar del círculo infantil o del preescolar y una cena en la noche. Es importante que el niño y la niña reciban un aporte alimenticio suficiente durante el desayuno, lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental hasta la hora de la próxima comida.

Se recomienda:

- Energía hasta los 3 años: 102 kcal/kg de peso
- 4-6 años: 90 kcal/kg de peso
- Proteínas hasta los 3 años: 1,2 g/kg de peso
- 4-6 años: 1,1g/kg de peso



Vértice de la pirámide. Alrededor de un 25 y un 35% han de ser grasas: que va en la grasa que lleva la carne, el aceite con el que condimentamos o frutos secos. Los dulces o embutido sólo se recomiendan consumir ocasionalmente. En cualquier caso, cada niño, en función de sus

necesidades, puede mover estas proporciones, ya que no en todas las etapas del crecimiento o en todas las épocas de la vida se tiene el mismo apetito. El pediatra es la persona más recomendada para afinar estos porcentajes.

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.

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.



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.

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 compartimento grasa. Es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta.



## **CONCLUSION**

**Los buenos hábitos se deben educar desde la edad de preescolar para que estos vayan trascendiendo hasta llegar a ser más razonables de lo que comemos decidir consumir alimentos más sanos y con medidas.**