



Universidad del Sureste

Resumen:

Unidad IV

Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Resumen unidad IV

NECESIDADES DEL PRESCOLAR.

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.



- 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, ni 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 imitan lo que ven hacer a sus padres. Si tiene hábitos de comida no saludable, su hijo no aprenderá a comer en forma saludable. Se debe de animar a los niños a ser físicamente activos desde una edad temprana.

La actividad física ayuda a los niños a sentirse bien y promueve un apetito saludable. Los deportes formales no son necesarios para tener buena forma física, y los niños pueden beneficiarse de su apoyo y ayuda, incluye alguna de estas situaciones para su crecimiento del preescolar:

- Mirar menos televisión.
- Jugar en el patio de la casa o en un parque local.
- Caminar al parque.
- Enseñar a su hijo a nadar.



4.1 Diagnostico nutricional.

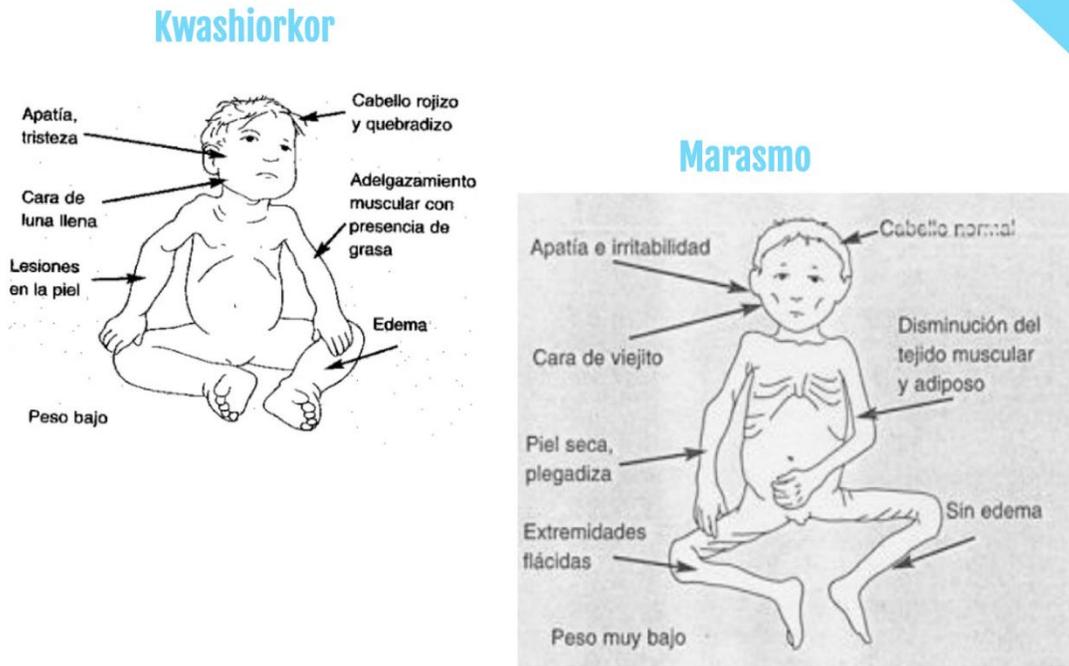
Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período.

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.

A. 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.

B. EXPLORACIÓN FÍSICA: Examen físico se hará en la forma habitual mediante la exploración sistemática y ordenada de todos los sistemas orgánicos y se intentará detectar la presencia de manifestaciones clínicas sugestivas de carencias nutritivas.



En los casos de desnutrición grave se pueden distinguir dos tipos clínicos bien definidos: marasmo y Kwashiorkor.

Estatura: En los niños menores de 2 años se mide como longitud, el instrumento para medirla es el infantómetro. En los niños mayores de 2 años se mide como altura, el instrumento utilizado es el altímetro o estadiómetro. **Perímetro cefálico:** Es un indicador indirecto del crecimiento encefálico y más indirecto aún del estado nutricional. Se mide sobre un plano horizontal que va del occipucio a las prominencias frontales, pasando por el implante de las orejas con una cinta métrica no elástica.

C. PESO/EDAD: Es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente pediátrico. Tiene como inconveniente que al tomar como referencia los pesos del percentil 50, subestima a todos los niños que están creciendo normalmente por debajo de ella (6) y al aplicar este índice con propósitos diagnósticos identifica mayor número de niños con desnutrición de los que realmente existen.

D. TALLA/EDAD: Tiene aplicaciones y limitantes semejantes al índice peso/edad. Indica siempre un problema crónico o crónico agudizado.

4.3 Característica de la alimentación del preescolar.

Variedad: Diversas clases de alimentos. Ningún alimento ni grupo provee todos los nutrientes que necesitamos.

Balanceda: 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 3suaves

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



4.4 Prescripción de la alimentación para preescolar.

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 ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención a clases y puede producir retraso en el aprendizaje. En el segundo año puede comer alrededor de 200-300 mL de una sola vez por lo tanto para obtener la cantidad necesaria de energía y nutrientes es necesario que tenga una alta densidad energética y de nutrientes, lo que se logra al dar 6 frecuencias de alimentación.

Al tercer año es capaz de comer la mitad de un adulto por lo que se recomienda que coma solo y a su propia velocidad las porciones que le corresponden, de preferencia con el resto de la familia y siempre bajo su supervisión, de manera tal que se garantice que come lo que le corresponde según edad, sexo y estado fisiológico o patológico.

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



4.5 Pirámide del preescolar, raciones recomendadas.

Para crecer y desarrollarse correctamente los niños deben seguir los parámetros alimenticios que marca la pirámide nutricional que se basa en que cada comida debe tener estas características. Los embutidos no pueden ser aconsejados al niño, a causa de su riqueza en materia grasa (sólo el jamón sin corteza ni grasa puede utilizarse una o dos veces por semana). Las carnes magras comprenden el conejo, las aves (sin piel) y la ternera. Es preferible la carne entera cocida y picada tras la cocción.

Base de la pirámide.

La mitad de las calorías deben venir en forma de hidratos de carbono: pan, pasta, patata, arroz o cereales. Son entre 4 y 6 raciones diarias:

Primer piso:

Cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total.

Segundo piso:

Las frutas, las verduras y el aceite de oliva. Entre 6 y 9 raciones diarias en total.

Tercer piso:

El grupo de las proteínas y los lácteos. Carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos. Entre 2-3 raciones de los primeros y 3-4 raciones de

lácteos y derivados.

Cuarto piso:

Los alimentos más calóricos y grasos. Mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates, entre 2-4 raciones semanales. Legumbres y frutos secos, 2-3 raciones semanales.



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.

4.6 Elaboración y evaluación de alimentación 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 (cacahuetes, 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.



La base está en combinar la satisfacción de las expectativas organolépticas (presentación, sabor, olor, textura) de los niños hacia esos menús, con sus necesidades nutritivas, muy objetivas y concretas. Durante los años preescolares los niños tienen preferencias y aversiones perfectamente definidas en materia de alimentos. Por supuesto, existen diferencias individuales significativa; pero, estos niños suelen preferir los alimentos de sabor suave, de consistencia blanda, del tipo de jalea, y tibios en cuanto a temperatura. Son más populares aquellos alimentos que se pueden comer con las manos, así como aquellos alimentos de colores vivos que suelen atraerles.