



UDES

Nombre de alumno:
Lourdes Aylin Velasco herrera

Materia:
Nutrición en actividades pediátricas

Maestra:
Julibeth Martínez guillen
fecha: 21 de septiembre del 2024



NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO EN ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR



DISTRIBUCION DIETETICA Y CALORICA

1

- 25% desayuno, 30% comida, 15% merienda y 30% cena. Evitar las ingestas entre horas.
- 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos con no más de un 10% de refinados), 30- 35% de grasas y 10-15% de proteínas de alta calidad.

2

TIPO DE DIETA

Dieta variada, equilibrada e individualizada.
No aplicar normas nutricionales rígidas.
Incluir alimentos de todos los grupos. Un menú variado cubre todas sus necesidades nutricionales.



ELECCIONES

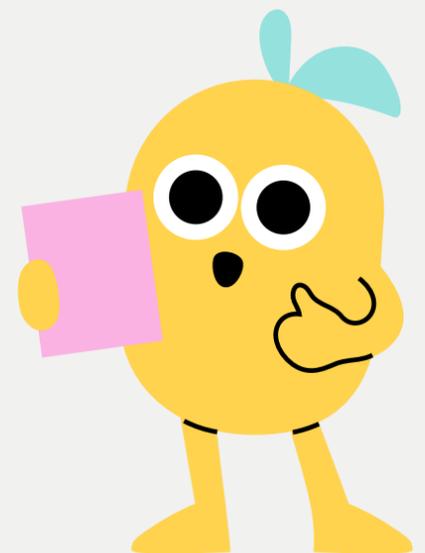
3

Si hay dificultad aún para masticar algunos alimentos o para admitir nuevos, ofrecer alternativas de alimentos, con diferentes sabores, textura y colores, sin forzarle y dejarlo a su elección

4

HABITOS

Acostumbrarle a realizar las comidas en familia o con otros niños si lo hace en guarderías, evitando la televisión, en un buen ambiente y relajado.



PREMIOS

5

No premiar o recompensar a los niños con alimentos (riesgo de sobrealimentación y de elección de alimentos con menor valor nutricional, como bollería, azúcares, etc.)



Bibliografía:

- https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf
- Universidad del sureste, antología de nutrición en actividades pediátricas