



Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Súper nota.

Materia: Nutrición y actividades pediátricas.

Grado: 7°

Grupo: LN7.

Comitán de Domínguez Chiapas, a **18 de Septiembre del 2024.**

"NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO EN ETAPA PREESCOLAR Y ESCOLAR"

UNIDAD I

Niños de 1-3 años de edad



Características de esta etapa

Cambio negativo en el apetito y en el interés por los alimentos.

Rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización.

Aumento de peso entre 2 a 2,5 kg por año.

A los 3 años, madurez de la mayoría de órganos y sistemas, similar al adulto.

Aumento de las necesidades proteicas, por el crecimiento de los músculos y otros tejidos.

Requerimientos

Energía 1 año	800 a 1.000 kcal/ día
Energía 3 años	1,300 - 1,500 kcal/día
Proteínas	1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal).
Hidratos de carbono	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	500 mg/día
Hierro	10 mg/día
Fósforo	460 mg/día
Cinc	10 mg/día



Hidratos de carbono

90 % complejos.

- Cereales integrales, tubérculos, legumbres, frutas.



Proténa

65% de origen animal.

- Proteínas de alta calidad (huevo, pollo, pescados, pavo, etc).



Lípidos

- 15 % de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos).
- 10 % de poliinsaturada, especialmente de ω -3 (pescados).
- Hasta el 10 % restante como grasa saturada.



Calcio

En lácteos, pescados, hojas verdes, frutos secos, legumbres, alimentos y bebidas fortificadas.



Hierro

En carnes rojas, mariscos, legumbres, fresas, frambuesas, acelga, espinaca, ajo.



Fósforo

En lácteos, granos, pescados, huevos, carnes, tortillas, avena, pan.



Balance Hídrico

Peso	Cantidad
< 1,500 gr	130 - 150 ml/kg
1,500 - 2,000 gr	110 - 130 ml/kg
2 - 10 kg	100 ml/kg
> 10 - 20 kg	1000 ml x cada 10 kg + 50 ml x cada kg extra
> 20 kg	1,500 ml x cada 20 kg + 20 ml x cada kg extra

Fórmula para calcular kcal

Niños de 3 - 10 años

$$= 19.6 \times \text{peso} + 130.3 \times \text{talla} + 414.9$$

Niños de 10 - 18 años

$$= 16.25 \times \text{peso} + 137.2 \times \text{talla} + 515.5$$

Niñas de 3 - 10 años

$$= 16.97 \times \text{peso} + 161.8 \times \text{talla} + 371.2$$

Niñas de 10 - 18 años

$$= 8.365 \times \text{peso} + 465 \times \text{talla} + 200$$

Alimentos desaconsejados

- Azúcares refinados.
- Sal.
- Chocolate en gran cantidad
- Alimentos fritos.
- Bebidas azucaradas.
- Bebidas excitantes: té, café, etc.



Recomendaciones

- Dieta variada, equilibrada e individualizada. No aplicar normas nutricionales rígidas.
- 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.
- 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.
- 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.).
- Presentar de forma atractiva los diferentes alimentos y enseñar a probar todos los alimentos en un ambiente relajado, sin presiones, malas caras o castigos.

Niños de 4-6 años de edad

Características de esta etapa

Crecimiento estable (5-7 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año).

Bajas necesidades energéticas.

Aprendizaje por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia.

Consolidación de los hábitos nutricionales.

Persistencia del poco interés por los alimentos y de las bajas ingestas.

Requerimientos

Energía	1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/ día)
Proteínas	1,1 g/kg peso/día (65% de origen animal).
Hidratos de carbono	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	800 mg/día
Hierro	10 mg/día
Fósforo	500 mg/día
Cinc	10 mg/día



Recomendaciones

- Valorar los gustos, las condiciones socioeconómicas y las costumbres del niño.
- Vigilar los menús escolares.
- Evitar el consumo de alimentos fritos, azúcares simples.
- Optar por realizar algún deporte.

Niños de 7-12 años de edad

Características de esta etapa

Tiende a ser más estable.

Aumento progresivo de la actividad intelectual.

Mayor gasto calórico por la práctica deportiva.

Aumento de la ingesta alimenticia.

El crecimiento lineal es de 5 a 6 cm por año. Aumento ponderal medio de 2 kg anual en los primeros años y de 4 a 4,5 kg cerca de la pubertad.

Requerimientos

Energía	70 kcal/kg peso/día
Proteínas	1 g/kg peso/día
Hidratos de carbono	50 - 60 %
Lípidos	30 - 35 %
Calcio	800-1.300 mg/día según la edad
Hierro	10 - 12 mg/día
Fósforo	1,250 mg/día
Cinc	10 mg/día



Recomendaciones

- Ingestión de alimentos de todos los grupos, aunque en mayor proporción.
- Vigilar la calidad nutricional de los snacks.

BIBLIOGRAFÍA

Peña Quintana Luis (s. f). Alimentación del preescolar y escolar (pp 324 - 327). Pdf
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/3-alimentacion_escolar.pdf

Recuperado el 20 de septiembre del 2024.