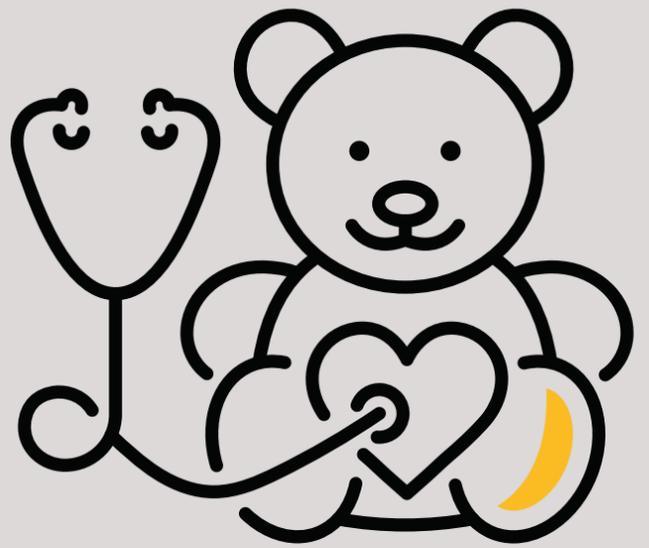


ACTIVIDAD 1, SUPERNOTA

ASIGNATURA: NUTRICIÓN
EN ACTIVIDADES
PEDIÁTRICAS



ALUMNA: JAZMIN
BERNABE GALICIA



PROFESORA: JULYBETH
MARTINEZ GUILLEN

“NECESIDADES
NUTRICIONALES EN EDAD
PREESCOLAR Y
ESCOLAR”

LNU.



20/09/2024

NECESIDADES NUTRICIONALES EN EDAD PREESCOLAR

REQUERIMIENTOS

Energía: 1.300 kilocalorías/día
(102 kcal/kg peso/día)



Dieta variada, equilibrada e individualizada que incluye alimentos de todos los grupos, evitando normas nutricionales rígidas.



Acostumbrar a los niños a comer en familia o con otros niños en un ambiente relajado, evitando la televisión.



Macro/micronutrientes

Proteínas: 1,2 g/kg de peso/día (65% de origen animal).

- Calcio: 500 mg/día
- Hierro: 10 mg/día hasta los 10 años de edad.
- Fósforo: 460 mg/día.
- Cinc: 10 mg/día



Si hay dificultad aún para masticar algunos alimentos ofrecer alternativas de diferentes sabores, textura y colores, sin forzarlo y dejarlo a su elección



No premiar ni recompensar a los niños con alimentos puede evitar el riesgo de sobrealimentación y la elección de opciones poco nutritivas, como bollería y azúcares.

NECESIDADES NUTRICIONALES

EN EDAD

ESCOLAR

REQUERIMIENTOS

Energía: 1.800 kcal/día (90 kcal/kg peso/día).

- Proteínas: 1,1 g/kg peso/día (65% de origen animal).
- Calcio: 800 MG/día



Distribución calórica: 50-60% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos de 10% de refinados), 10-15% de proteínas de alta calidad y 30-35% de grasas, con equilibrio entre las grasas animales y vegetales.



Los menús escolares deben aportar el 30-35% de los requerimientos energéticos y al menos el 50% de las proteínas diarias y adaptarse a la cocina tradicional, ser atractivos y variados para su consumo, regulados en macronutrientes, micronutrientes y energía, y presentar un control sanitario.



Consolidación de los hábitos nutricionales.

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



Vigilar menús escolares incluye:

- Primeros platos: verduras, legumbres, pasta, arroz.
- Segundos platos: pescados, carnes magras, huevos con patatas, ensaladas o guarnición de verduras.
- Postres: frutas, leche o derivados lácteos.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento.



Restringir el tiempo de televisión a 1-2 horas diarias para prevenir la obesidad, la vida sedentaria y el consumo de alimentos poco saludables.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). Antología de nutrición y actividades pediátricas [Archivo PDF].

Ballabriga A, Carrascosa A. Nutrición en la edad preescolar y escolar. En: Ballabriga A, Carrascosa A (eds.). Nutrición en la infancia y adolescencia. 2ª ed. Madrid, Ediciones Ergon, 2001; 425-447.[Archivo PDF].