

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR





Los niños en las etapas preescolar (3 a 5 años) y escolar (6 a 12 años) atraviesan períodos críticos de crecimiento y desarrollo. Durante estas etapas, es esencial que reciban la nutrición adecuada para apoyar su salud física, mental y emocional. A continuación, exploraremos las necesidades nutricionales específicas de cada etapa, destacando la importancia de una dieta balanceada y variada.

ETAPA PREESCOLAR (3 A 5 AÑOS)

Los niños en esta etapa experimentan un crecimiento rápido. Sus cuerpos requieren una cantidad suficiente de energía y nutrientes para sostener este crecimiento. En promedio, los niños preescolares necesitan entre 1,200 y 1,600 calorías al día, dependiendo de su nivel de actividad.



NUTRIENTES CLAVE

- **Proteínas:** Son fundamentales para el desarrollo muscular y el crecimiento. Se recomienda una ingesta de aproximadamente 1.1 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal.
- **Carbohidratos:** Deben constituir el 45-65% del total de calorías, ya que son la principal fuente de energía.
- **Grasas:** Necesarias para el desarrollo cerebral, deben representar entre el 30-40% de la ingesta calórica. Es importante optar por grasas saludables, como las que se encuentran en aguacates, nueces y aceite de oliva.
- **Vitaminas y Minerales:** Los niños necesitan calcio para el desarrollo óseo y hierro para prevenir la anemia. Se sugiere la ingesta de alimentos ricos en vitaminas A y D para un crecimiento adecuado.

HIDRATACIÓN

La hidratación es clave para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Los niños deben ser animados a beber agua a lo largo del día, evitando bebidas azucaradas que pueden afectar su salud dental y general.



ETAPA ESCOLAR (6 A 12 AÑOS)

Durante la etapa escolar, el crecimiento continúa, aunque a un ritmo más lento que en la etapa preescolar. La ingesta calórica varía entre 1,600 y 2,200 calorías diarias, dependiendo de la actividad física del niño.



NUTRIENTES CLAVE

- **Proteínas:** La recomendación es de aproximadamente 0.95 gramos por kilogramo de peso corporal. Las proteínas son esenciales para la reparación de tejidos y el crecimiento muscular.
- **Carbohidratos:** Deben seguir representando el 45-65% del total de calorías, ofreciendo la energía necesaria para el aprendizaje y la actividad física.
- **Grasas:** Deben constituir entre el 25-35% de la ingesta calórica, priorizando grasas saludables.
- **Vitaminas y Minerales:** Además del calcio y hierro, es vital incluir zinc y vitaminas del complejo B, que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo cognitivo.



HIDRATACIÓN

Los niños deben ser conscientes de la importancia de la hidratación, especialmente si participan en actividades deportivas. Beber suficiente agua antes, durante y después de la actividad física es fundamental.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Desde una edad temprana, es crucial educar a los niños sobre hábitos alimentarios saludables. Fomentar una dieta variada, rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables ayudará a establecer bases sólidas para su salud futura.



BIBLIOGRAFÍA

- (American Academy of Pediatrics. (2014). Pediatric Nutrition Handbook. 7th ed. Elk Grove Village, IL: AAP.
- Guía completa sobre nutrición infantil, que aborda las necesidades específicas de cada etapa del desarrollo.
- Institute of Medicine. (2006). Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutritional Requirements. Washington, DC: National Academies Press.
- Un recurso que proporciona pautas sobre las ingestas recomendadas de nutrientes para diferentes grupos de edad.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2018). Understanding Nutrition. 15th ed. Cengage Learning.
- Este libro cubre los principios básicos de la nutrición y su aplicación en la salud infantil.
- Cleveland Clinic. (2021). Nutrition for Children: The Basics. Enlace.
- Información sobre las necesidades nutricionales específicas de los niños y consejos para una alimentación saludable.
- World Health Organization. (2020). Guideline: Updates on the Management of Severe Acute Malnutrition in Children. Geneva: WHO.
- Recomendaciones sobre la nutrición infantil, enfocándose en la prevención y tratamiento de la desnutrición.
- U.S. Department of Agriculture. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. [Enlace](#).
- Directrices que ofrecen recomendaciones sobre una dieta equilibrada y saludable para todas las edades, incluyendo niños.
- Rollins, N. C., et al. (2016). Why invest, and what it will take to improve nutrition in children. *The Lancet*, 387(10024), 2564-2574.
- Un artículo que resalta la importancia de la nutrición en el desarrollo infantil.