

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL PRE ESCOLAR 3 A 5 AÑOS

Niños de estas edades aceptan tan solo una serie limitada de comidas, y excluyen en ocasiones determinados alimentos de los que grupos fundamentales. Por ejemplo, algunos solo comen arroz, fideos, leche y queso, y rehusan cualquier otro alimento. Este tipo de conducta es: a) frecuente y habitualmente de corta duración en el tiempo, b) aparenta corresponder a una dieta monótona, pero puede ser nutricionalmente adecuada, c) no debe preocupar, a no ser que persista de forma prolongada en el tiempo.

Se debe recordar que los niños pueden por sí solos regular su ingesta energética para satisfacer sus necesidades, les es posible, instintivamente, elegir aquellos alimentos que proporcionen los nutrientes que necesitan, que sean capaces de digerirlos y de no causarles intolerancias.

Entre las edades de 3 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 la misma. 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.



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL PRE ESCOLAR 3 A 5 AÑOS

Principales problemas nutricionales de los preescolares

- Utilizando el Índice de Alimentación Saludable se ha observado que aproximadamente el 75% de los preescolares necesitan mejorar su salud nutricional.
- La deficiencia de hierro es la más frecuente y de ello se deriva: anemia, crecimiento inadecuado y retraso de la maduración cognitiva y del lenguaje.
- La ingesta inadecuada de fibra y de líquidos puede conducir a estreñimiento. Las recomendaciones, en cuanto a gramos de fibra al día, se basan en utilizar la siguiente fórmula: edad del niño en años + 5.
- Las recomendaciones de líquidos son de unos 1200 mL para los preescolares, que vas aumentando hasta 2200 mL para los adolescentes.
- La excesiva ingesta de dulces y de snacks puede contribuir al desarrollo de caries dental. En muchos casos es recomendable la suplementación con flúor.
- En nuestro país y algunos lugares específicos la carencia de vitamina A es una de las principales e importante deficiencias vitamínicas.

Plan diario alimenticio para un preescolar (*tentativo*)

Alimentos	Grupos	Nutrientes principales	Cantidades	Porciones
Legumbre, huevo, ternera, cerdo, aves, pescado, atún, frutos secos, tofu.	Proteicos	Proteína. Hierro	30 g de carne 1 huevo 1/4 tazón legumbre	3
Leche entera, semi o descremada, leche en polvo o evaporada, queso, yogur.	Productos lácteos	Calcio. Proteína	24 g de queso 3/4 tazón leche o yogur	4
Albaricoque, durazno, mango, melocotón melón, sandía, brócoli, calabaza, espinaca, pimienta, tomate, zanahoria	Frutas y verduras	Vitamina A. Fibra	1/2 tazón	1
Fresa, naranja, melón, zumos de naranja, coliflor, jugos fortificados con vitamina C, pimienta, repollo	Frutas y verduras	Vitamina C. Fibra	1/2 tazón	1
Cereza, manzana, melón, plátano, pera, uva, apio, calabaza, guisante, lechuga, nabo, pepino.	Frutas y verduras	Otras vitaminas. Minerales. Fibra	1/4 tazón	2-4
Arroz, cereales, galletas, pan blanco, pan integral, pasta.	Panes y cereales	Hidratos de Carbono. Vitaminas B. Hierro. Fibra	1/2 rebanada de pan, 3 galletas 1/4 tazón arroz, pasta 1/2 tazón de cereales	4
Arreglos para ensaladas, mantequilla, margarina, azúcar, bizcocho, caramelo, jalea, jarabe, miel, pastel, refrescos	Proporcionan gran cantidad de calorías			Grasas y dulces

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL PRE ESCOLAR 3 A 5 AÑOS

Ejemplo de menú

Desayuno

1/2 tazón de leche 3/4 tazón de cereales 1/2 plátano

Almuerzo a media mañana

2 cubitos de queso 1/2 manzana en rebanadas

Comida

1/4 tazón de zahanorias 1/2 tazón de legumbre, cocida 1 rebanada de pan 1/2 tazón de leche

Merienda a media tarde

4 galletas 1/2 tazón de leche

Cena

1/2 tazón de leche 1 muslo de pollo 1 rebanada de pan 1/2 naranja

Acciones a desarrollar en esta etapa de vida

En esta edad el ritmo de crecimiento es menor que en el primer año de vida, pero aún así los requerimientos nutricionales son elevados.

- Promover la importancia de las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y refrigerios de las niñas y niños (media mañana y media tarde).
- Informar y educar sobre la importancia de la alimentación variada y en combinaciones adecuadas, de preferencia con alimentos naturales, principalmente de la zona y de estación.
- Incentivar el consumo de alimentos de origen animal como carnes, hígado, pescado, sangrecita, huevos, leche y queso.
- Fomentar el consumo de 2 a 3 tazas de leche o derivados para cubrir las necesidades de calcio.
- Informar y educar a las familias para que enriquezcan las comidas de las niñas o niños con una cucharadita de aceite en las comidas principales.
- Promover el consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria.
- Fomentar el respeto al ritmo de alimentación de la niña o niño no forzándolo a comer.

FUENTE: Documento Técnico “Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en

