

BLOQUE 2. NUTRICIÓN INFANTIL Y JUVENIL.

2-A NUTRICIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR (3-6 AÑOS).

1. Identificar las necesidades nutricionales y energéticas.
2. Dieta equilibrada. Raciones diarias recomendadas.
3. Consejos y sugerencias.

2-B NUTRICIÓN INFANTIL (6-12 años) Y JUVENIL (12-18 años)

1. Identificar las necesidades nutricionales y energéticas según edad y sexo en la etapa de la adolescencia.
2. Dieta equilibrada en niños adolescentes. Raciones diarias recomendadas.
3. Consejos y sugerencias.

2-A NUTRICIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR (3-6 AÑOS).

1. Identificar las necesidades nutricionales y energéticas.

Esta etapa preescolar se caracteriza por ser una etapa de crecimiento estable, se alcanza la madurez de determinados órganos y sistemas. Existe una gran variabilidad individual en actividad física y se inicia cierto grado de independencia familiar.

De 3 a 6 años los requerimientos energéticos son de 90 Kcal/Kg/día, haciendo una media de 1800 Kcal. Y tienen un requerimiento proteico de 2-1 g/Kg/día, equivalente a 30g de proteínas al día.

Este aporte energético tiene que ir repartido entre 5-6 comidas al día distribuido de la siguiente forma:

Desayuno: 20-25%.

Media mañana: 5-10%.

Comida: 35%.

Merienda: 10-15%.

Cena: 30%.

Los niños y niñas de esta edad deben tomar la misma alimentación que los adultos de su familia, procurando que sea una dieta variada y nutritiva.

Su dieta debe incluir un 55-60% de hidratos de carbono, un 30% de grasas y un 15% de proteínas. Repartido en 4-6 comidas al día.

DESARROLLO MOTRIZ Y PSICOSOCIAL DE LOS NIÑOS EN RELACIÓN A LA ALIMENTACIÓN.

	Capacidades físicas	Desarrollo personal y social
De 3 a 4 años	<p>Sostiene y maneja bien la taza y el vaso.</p> <p>Se sirve líquidos de una jarra pequeña.</p> <p>Utiliza el tenedor.</p> <p>Mastica la mayoría de las comidas.</p>	<p>Mejor apetito y mayor interés en las comidas.</p> <p>Exige sus alimentos favoritos.</p> <p>Le gustan las formas, colores, letras,..</p> <p>Es capaz de elegir entre 2 comidas alternativas.</p> <p>Es influido por los anuncios de la TV e imita a quien cocina.</p>
De 4 a 5 años	<p>Usa cuchillo y tenedor.</p> <p>Usa bien la taza.</p> <p>Come bien solo.</p>	<p>Prefiere hablar a comer.</p> <p>Juega con la comida.</p> <p>Puede ser motivado a comer con incentivos.</p> <p>Le gusta ayudar.</p> <p>Le interesa la composición de alimentos y procedencia.</p> <p>Aumenta la influencia de sus coetáneos.</p>
De 5 a 6 años	<p>Come sin ayuda.</p>	<p>Se adapta.</p> <p>Menos suspicaz a las mezclas de alimentos en un plato.</p> <p>Aumenta la influencia del medio externo a la casa.</p> <p>La comida es parte importante de ocasiones especiales.</p>

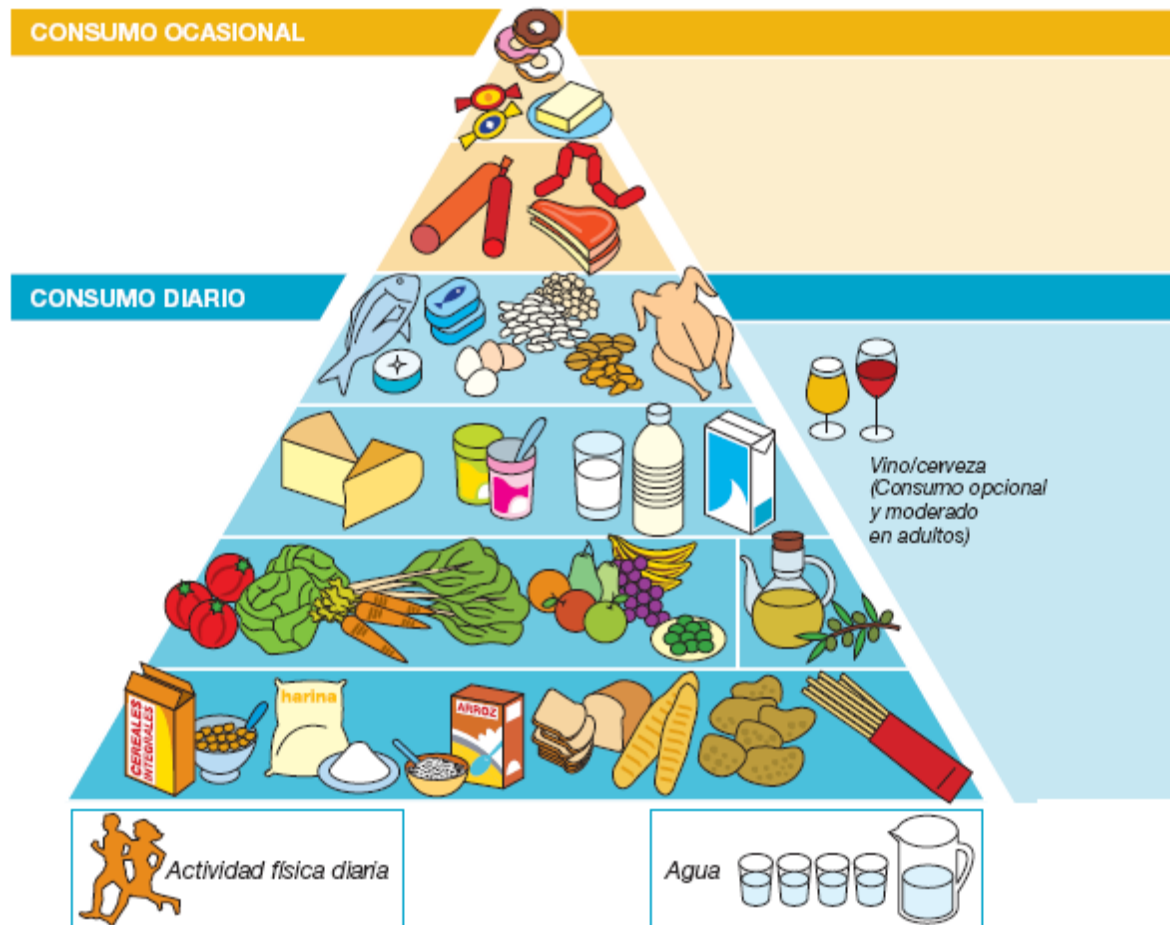
2. Dieta equilibrada en niños. Raciones diarias recomendadas por grupos de alimentos.

La dieta equilibrada debe asegurar el aporte adecuado de nutrientes a través de los alimentos y para conseguirlo es preciso que incluya una **gran variedad de alimentos con distintas formas culinarias y preparaciones** (crudo, hervido, vapor etc).

Como guía debemos **seguir las raciones indicadas en la pirámide**, asegurando la presencia diaria de lácteos, verdura, hortalizas, frutas, alimentos proteicos (legumbre, carne, pescado, huevos), y farináceos. Tomando en menor medida azúcares y productos elaborados.

Las recomendaciones sobre su alimentación saludable son parecidas para todas las edades, con algunas salvedades:

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Raciones de los alimentos:

GRUPO 1 (Lácteos): 2-3 raciones

200 ml de leche (entera o descremada)

2 yogures

20-30g de queso (bola, manchego semicurado...)

50 g de queso fresco (Burgos, Mató...)

GRUPO 2 (Farináceos): 4 raciones

50-60 g de pan

Un plato de arroz, fideos o macarrones (40-60g)

Una patata mediana (100-150g)

GRUPO 3 (Verduras y hortalizas): 2 raciones

Un plato de ensalada variada (de 180g-200g)

Un plato de verdura fresca o congelada (de 180-200g)

Un tomate.

GRUPO 4 (proteicos): 2 raciones

De 60g-80g de carne (de ternera).

De 80g de pescado (blanco o azul).

60g pollo o conejo.

1 huevo.

Un plato de legumbres (aprox. 40 g).

GRUPO 5 (Frutas): 2-3 raciones

Una pieza de fruta: pera, manzana, melocotón...

1-2 mandarinas

2-3 albaricoques

Media taza de fresas o cerezas

Una tajada de melón.

GRUPO 6 (Grasas): 3-6 raciones

1 cucharada sopera de aceite (10 ml)

3. Consejos y sugerencias

- Es importante hacer comidas familiares, ya que la alimentación tiene un carácter social y de relación.
- Respetar los horarios de las comidas de los niños.
- Los niños de 3 años ya pueden comer todo tipo de alimentos, por tanto su alimentación debe ser variada y debe probar alimentos diferentes.
- Los mismos alimentos se deben cocinar y presentar de forma diferentes. Por ejemplo las zanahorias se pueden tomar crudas, aliñadas, puré, guarnición, con arroz...
 - No deben picar entre horas. Los niños y niñas de esta edad necesitan tomar alimentos energéticos.
- Pueden tomar leche de vaca entera hasta los 3-4 años y a partir de esta edad ya pueden pasar a leche semidesnatada.
- Deben tomar a diario alimentos proteicos como carnes, pescados y huevos.
- Deben tomar verduras a diario.
- Teniendo en cuenta que los niños toman abundantes productos lácteos a lo largo del día, conviene que su postre habitual sea fruta.
- No abusar de frituras, chacinias y dulces sobre todos los industriales y las chucherías.
- Se deben evitar los frutos secos hasta los 4 años por el peligro de atragantamiento.
- No se recomienda dar más de 180mL/día de zumo natural hecho en casa a los niños menores de 6 años ya que contribuyen al desarrollo de caries,

pueden desplazar a otros alimentos de la dieta, pueden contribuir al sobrepeso y pueden producir trastornos gastrointestinales y diarrea.

2-B NUTRICIÓN INFANTIL (6-12 años) Y JUVENIL (12-18 años)

1. Identificar las necesidades nutricionales y energéticas según edad y sexo en la etapa de la adolescencia.

La infancia y la adolescencia son consideradas etapas fundamentales en la formación del ser humano por su crecimiento y desarrollo. Por ello, es imprescindible recibir una correcta alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además del necesario afecto, estímulos y cuidados.

Una buena nutrición contribuye a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, alcanzar el desarrollo del potencial físico y mental y en definitiva, llegar a la etapa adulta en óptimas condiciones.

Requerimientos energéticos:

	E (Kcal/Kg/día)	E (Kcal/día)
6- 10 años	70	2000
Varón: 11-14 años.	55	2500
Varón: 15-18 años	45	3000
Mujer: 11-14 años.	47	2200
Mujer: 15- 18 años.	40	2200

Requerimientos proteicos:

6- 11 años	2-1 g/Kg/día
12-18 años	1g/Kg/día

Gramos de proteínas aproximados:

Varón:

	Gramos de proteínas
6-9 años	43
10-12 años	54

13-15 años	56
16-18 años	54

Mujer:

	Gramos de proteínas
6-9 años	41
10-12 años	45
13-15 años	43
16-18 años	43

2. Dieta equilibrada en niños a partir de 6 años y adolescentes. Raciones diarias recomendadas por grupos de alimentos.

Una dieta equilibrada debe asegurar el aporte adecuado de nutrientes a través de los alimentos. Debe tener los 5 grupos de nutrientes principales; macronutrientes: hidratos de carbono, lípidos y proteínas, y micronutrientes: vitaminas y minerales. Además se deberá añadir un sexto componente, el agua.

La dieta también aportará otros micronutrientes llamados fitonutrientes como los flavonoides, quercetinas que son sustancias que benefician la salud. Para ello es preciso que se incluyan gran variedad de alimentos con distintas formas culinarias y preparaciones (crudo, hervido, vapor etc.).

Como guía debemos seguir las raciones indicadas en la pirámide, asegurando la presencia diaria de lácteos, verdura, hortalizas, frutas, alimentos proteicos (legumbre, carne, pescado, huevos), y farináceos. Tomando en menor medida azúcares y productos elaborados.

2.1. Raciones diarias recomendadas por grupo de alimentos

Todas las raciones a las que se hacen referencia en los diversos grupos, son pesadas en crudo, y sólo la parte comestible (sin huesos, sin piel).

GRUPO 1 (Lácteos): 3-4 raciones

200 ml de leche (entera o descremada)

2 yogures

40-50g de queso (bola, manchego semicurado...)

60 g de queso fresco (Burgos, Mató...)

GRUPO 2 (Farináceos): 4-6 raciones

50-60 g de pan.

Un plato de arroz, fideos o macarrones (80g).

Una patata mediana (180g).

GRUPO 3 (Verduras y hortalizas): mín. 2 raciones

Un plato de ensalada variada (de 200-250 g).

Un plato de verdura fresca o congelada (de 200-250 g).

Un par de zanahorias.

Un par de tomates.

GRUPO 4 (Cárnicos): 2 raciones

De 80-100 g de carne (ternera, buey, cerdo...).

80 g de pescado.

60 g de pollo o conejo.

1-2 huevos.

1 plato de legumbres (40-50 g aprox.).

GRUPO 5 (Frutas): 2-3 raciones

Una pieza de fruta: pera, manzana, melocotón, plátano

2 ó 3 mandarinas

3 ó 4 albaricoques

Media taza de fresas o cerezas

Un par de tajadas de melón

GRUPO 6 (Grasas): 3-6 raciones

1 cucharada sopera de aceite (10 ml)

De 20 a 25 g de frutos secos oleaginosos (almendras, nueces, avellanas, cacahuets, piñones, etc.

De 20 a 25 g de olivas.

Raciones recomendadas para diferentes alimentos en función de la edad

Alimentos	Frecuencia	Tamaño de las raciones (g)			
		< 6 años	6-8 años	9-11 años	> 12 años
Pan	2-3/diarias	25	25	30	40
Cereales, pasta	2-3/diarias	45 (crudo)	50 (crudo)	50 (crudo)	60 (crudo)
Patatas	1/diaria	120	130	135	140
Frutas	3/diarias	75	75	100	100
Hortaliza fresca	> 1 diaria	20	20	50	75
Hortaliza cocinada	> 1 diaria	150	200	220	250
Legumbres	3/semana	150	160	180	190
Leche	3-4/diarias	125	175	200	220
Queso	3-4/diarias	20	20	40	40
Yogur	3-4/diarias	125	125	125	125
Carnes	3-4/semana	50	60	80	100
Pescado	4-5/semana	60	65	80	90
Huevos	4-5/semana	50	50	100	100
Precocinados Aperitivos de bolsa Bollería industrial Derivados cármicos		Ocasional			

2.2 Frecuencia de consumo de alimentos

Carnes	3-4 veces por semana
Pescados	4-5 veces por semana
Huevos	4-5 veces por semana
Lácteos	3-4 raciones al día

Legumbres	3-4 veces por semana
Cereales o patatas	Diariamente
Verduras y hortalizas	1 ración cruda y 1 ración al día cocida >2
Frutas	2-3 piezas medianas/día
Aceites (de oliva)	3-5 (consumo diario)
Grasas animales	Consumo moderado/escaso
Dulces*, bollería	Consumo esporádico
Bebidas (zumos, refrescos...)	Consumo moderado/escaso

*Las chucherías: el contenido de azúcar oscila entre el 50 y 95% por lo que son productos calóricos prácticamente sin ningún valor nutritivo (las gominolas tienen proteínas que les aporta el colágeno pero son proteínas de mala calidad y en poca proporción).

El abuso de azúcares a largo plazo contribuye a aumentar el riesgo de diabetes, de obesidad y a corto plazo puede provocar la reducción de la absorción de algunos nutrientes esenciales como las vitaminas del grupo B (tiamina y riboflavina)

2.3 Ejemplo de dieta equilibrada

Aporta:

Energía 1800 Kcal.

Proteínas: 64 g (14%)

Carbohidratos: 240g (53%)

Lípidos: 64 g (33%)

DESAYUNO

1 Vaso de Leche

1 Ración de Lácteos

1 cucharada de cacao

Vaso de Zumo de Frutas

1 Ración de Frutas

Pan (40 g)

1 Ración farináceos

Mantequilla ó margarina 1 1 Ración de Grasas
Mermelada

MEDIA MAÑANA

1 plátano 1 Ración de Frutas
1 yogur 1 Ración de Lácteos

COMIDA

Arroz con tomate
1 huevo (pequeño) 1 Ración de proteínas
Ensalada de Lechuga y Tomate
100 g. Lechuga ½ Ración de verdura
50 g. Tomate
50 g de pepino
1 pera 1 Ración de Frutas
20 g. Pan ½ Ración de Farináceos
15 g. de aceite 1 ½ Ración de Grasas

MERIENDA

1 vaso leche 1 Ración de Lácteos
30g cereales de desayuno 1 Ración Farináceos

CENA

Judías verdes con patatas 1 Ración verd. + farin.
Pescado (80g) 1 Ración Proteínas
20 g. Pan ½ Ración Farináceos
1 Naranja 1 Ración de Fruta
15 g. de aceite 2 Raciones de Grasas
½ Ración de verduras

3. Consejos y sugerencias

- Comer despacio y masticar bien los alimentos (facilita las digestiones).
- Beber aproximadamente 1.5l. de agua al día (unos 7-8 vasos de agua)
- Se recomiendan de 4 a 6 tomas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)

- Respetar los horarios de comida, llevar un orden y no saltarse las comidas.
- La forma de cocinar los alimentos ha de ser variada (plancha, horno, vapor, papillote...)
- Moderar el consumo de embutidos, de carne grasa (cerdo, cordero) y de mantequilla, margarina, mantecas y bollerías elaboradas con grasas.
- Incluir pescado azul como mínimo 1 vez por semana.
- Es recomendable que una de las piezas de fruta al día tenga un contenido alto de vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, kiwi, fresas, mango,...)
- Consumir con moderación dulces, helados, productos de pastelería y bollería, chucherías así como las bebidas refrescantes comerciales (especialmente las azucaradas)
- No tomar bebidas excitantes como café, té, coca-cola...

4. Bibliografía

- 1.- Canadian Paediatric Society. Nutrition guidelines for infants.
- 2.- Guía para la promoción de alimentación equilibrada en niños y niñas. Junta de Andalucía. 2006.
- 3.- SENC. 2004.
- 4.- Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Consumo de frutas y bebidas refrescantes por niños y adolescentes en España. An Pediatr (2003).
- 5.- Cecilia Pérez E., Sandoval M.J., Schneider S., Azula L.A.. Epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina. N° 179 – Marzo 2008.
- 6.- Colomer Revuelta, Julia. Prevención de la obesidad infantil. Previnfad, 2004.
- 7.- Ballabriga A. & Carrascosa . Obesidad en Nutrición infantil y juvenil, 3ª edición. Editado por Nestle, 2006, pp667-702.
- 8.- Serra Majem LI., Ribas Barba L., Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Saavedra Satana P., Peña Quintana, L.. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32.
- 9.- Duch C, y Duch G. Quiero más. Barcelona: RBA Libros, S.A.; 2007.
- 10.- Moreno LA, Rodríguez G. Nutrición en la adolescencia. Hernández AG ed. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Vol III. 2005: 382-85.