

Módulo 2: NUTRICIÓN EN LA ETAPA INFANTIL Y JUVENIL

ÍNDICE: DE 3 A 6 AÑOS

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



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**.



1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

90 Kcal/Kg/día.

Como media 1800 Kcal/día

REQUERIMIENTOS PROTÉICOS

2-1 g/ Kg/ día.

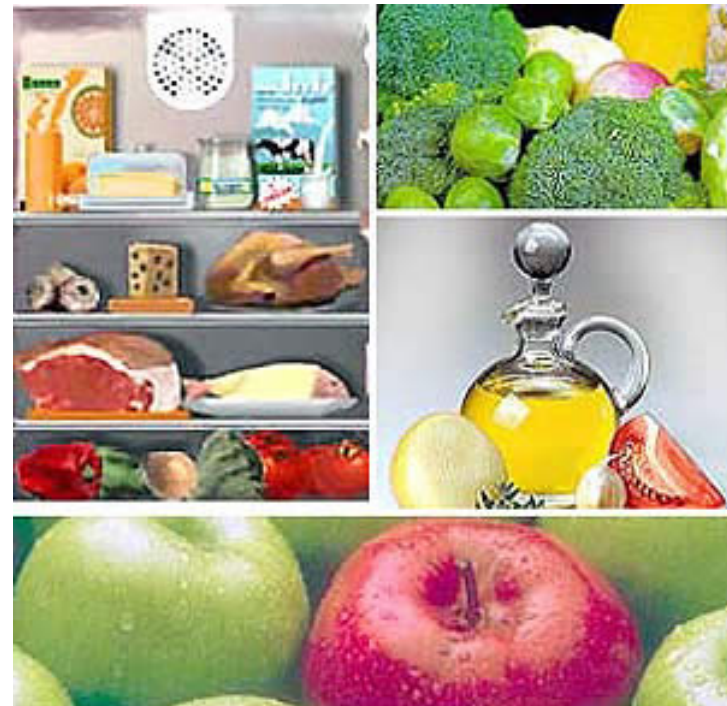
Como media 30g de proteínas/día.



1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

Reparto de la dieta

- 20-25% DESAYUNO
- 5-10% TENTEMPIE
- 35% COMIDA
- 10-15% MERIENDA
- 30% CENA



1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

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 Y ADOLESCENTES

RECOMENDACIONES RESPECTO A UNA DIETA EQUILIBRADA.

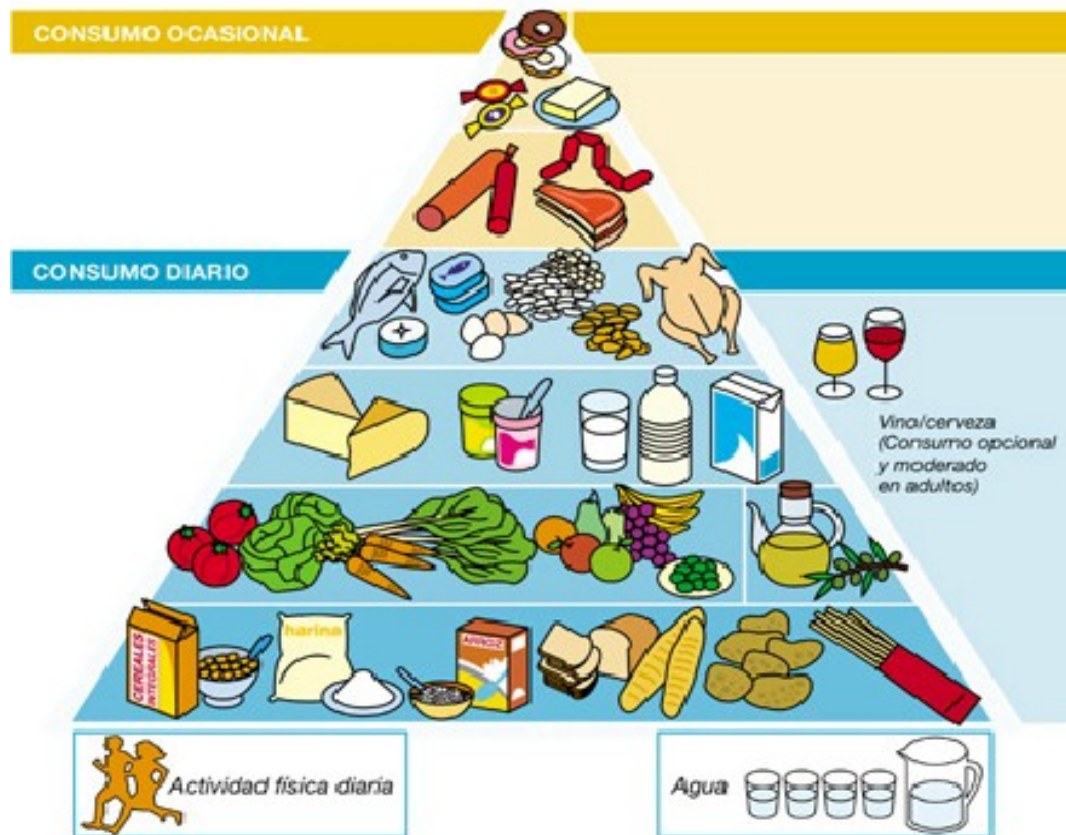
La dieta equilibrada debe asegurar el aporte adecuado de nutrientes a través de los alimentos, y ha de ser

- Variada
- Suficiente
- Adaptada
- Agradable

Como guía debemos seguir las raciones indicadas en la pirámide.



2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Guía alimentaria oficial para España. SENC 2004.

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

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.



2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

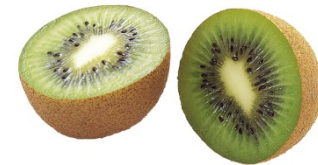
GRUPO 4 (proteicos): 2 raciones

- 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...



3. CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- **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.**



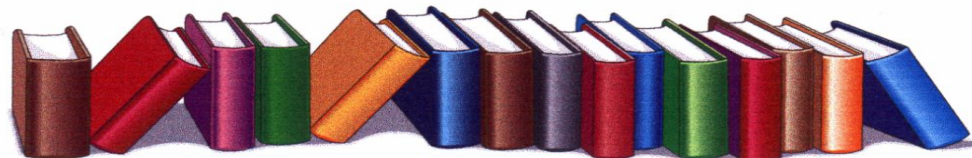
3. CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- **No abusar de frituras y dulces** sobre todos los industriales y las chucherías.
- **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.
- Se deben **evitar los frutos secos** hasta los 4 años por el peligro de atragantamiento.



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).



ÍNDICE: DE 6 A 18 AÑOS

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

1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA SON ETAPAS FUNDAMENTALES EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO POR SU **CRECIMIENTO Y DESARROLLO**, POR ELLO ...



1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS



...ES IMPRENCINDIBLE UNA
ALIMENTACIÓN ADECUADA EN
CANTIDAD, CALIDAD,
ADECUACIÓN Y ARMONÍA

Además del necesario AFECTO,
ESTÍMULOS Y CUIDADOS

1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

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 PROTÉICOS

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

1. IDENTIFICAR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y ENERGÉTICAS

VARÓN: GRAMOS DE PROTEÍNAS:

	Gramos de proteínas
6-9 años	43
10-12 años	54
13-15 años	56
16-18 años	54

MUJER: GRAMOS DE PROTEÍNAS:

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

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

RECOMENDACIONES RESPECTO A UNA DIETA EQUILIBRADA EN EDAD ESCOLAR

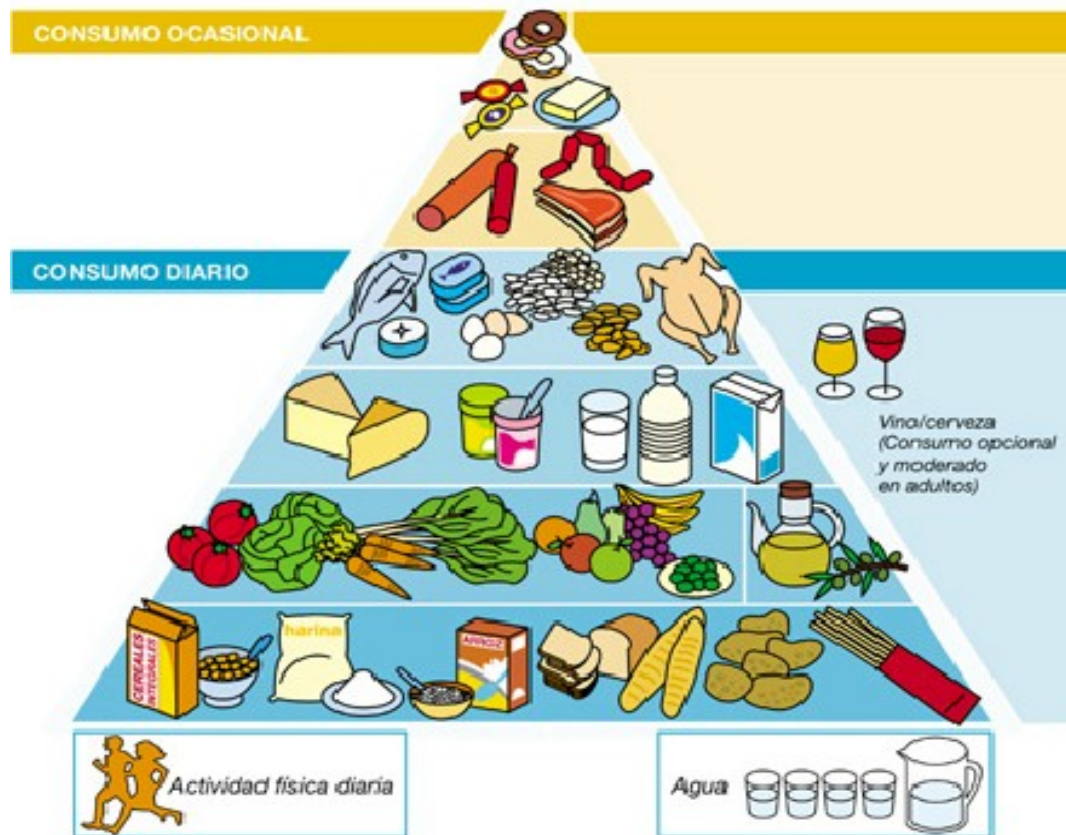
La dieta equilibrada debe asegurar el aporte adecuado de nutrientes a través de los alimentos, y ha de ser

- Variada
- Suficiente
- Adaptada
- Agradable

Como guía debemos seguir las raciones indicadas en la pirámide.



2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Guía alimentaria oficial para España. SENC 2004.

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

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 cárnicos		Ocasional			

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

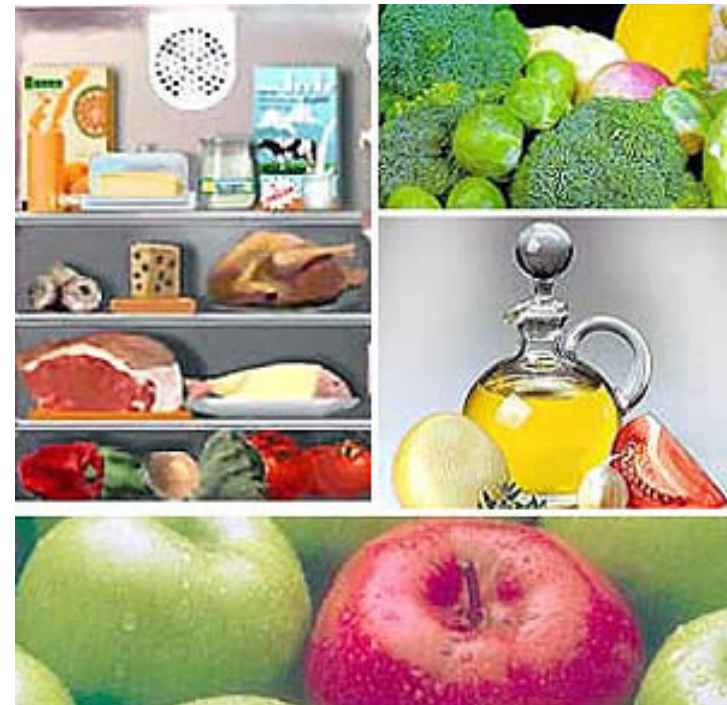
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Carnes	3-4 veces por semana
Pescados	4-5 veces por semana
Huevos	4 veces por semana
Lácteos	2-3 raciones al día
Legumbres	3-4 veces por semana
Cereales ó patatas	Diariamente
Verduras y hortalizas	1 ración cruda al día y 1 ración al día cocida > 2
Frutas	2 –3 piezas medianas/día
Aceites (de oliva) Grasas animales	3-5 (Consumo diario) Consumo moderado/escaso
Dulces, Bollería	Consumo esporádico
Bebidas (zumos, refrescos..)	Moderado/escaso

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENCIA

REPARTO DE LA DIETA

- 20-25% DESAYUNO
- 5-10% TENTEMPIE
- 35% COMIDA
- 10-15% MERIENDA
- 30% CENA



2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

MENÚ EJEMPLO DE DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO

1 Vaso de Leche con colacao
Vaso de Zumo de Frutas
Pan (40 g)
Mantequilla ó margarina
Mermelada

1 Ración de Lácteos
1 Ración de Frutas
1 ración farináceos
1 ración lípidos

MEDIA MAÑANA

1 plátano
1 yogur

1 Ración de Frutas
½ Ración de Lácteos

COMIDA

Arroz con tomate
1 huevo (pequeño)
Ensalada de Lechuga y Tomate
100 g. Lechuga
50 g. Tomate + 50 g de pepino
1 pera
20 g. Pan
15 g. de aceite

1 Ración de proteínas

½ Ración de verdura
½ Ración de verdura
1 Ración de Frutas
½ Ración de Farináceos
1 ½ Ración de Grasas

2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

MERIENDA

1 vaso leche
30g cereales de desayuno

1 Ración de Lácteos
1 Ración Farináceos

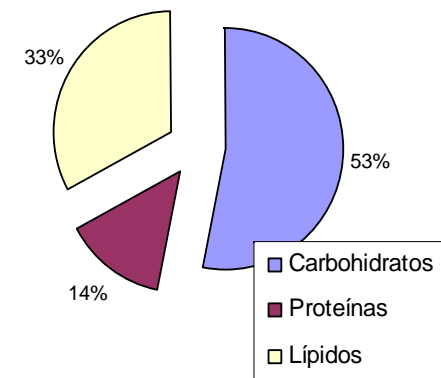
CENA

Judías verdes con patatas
Pescado frito (80g)
20 g. Pan
1 Naranja
15 g. de aceite

1 Ración verduras
1 Ración Proteínas
½ Ración Farináceos
1 Ración de Fruta
2 Raciones de Grasas

Aporta:

Energía 1800 Kcal.
Proteína: 64 g
Carbohidratos: 240g
Lípidos: 64 g



2. DIETA EQUILIBRADA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

¡¡¡¡Y MUY IMPORTANTE !!!!!

NO OLVIDARSE DE:

TOMAR MÁS DE 5 RACIONES
DE FRUTA Y VERDURA AL DÍA

BEBER AGUA CADA DÍA

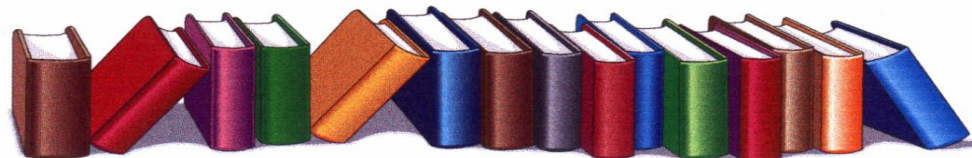


3. CONSEJOS Y SUGERENCIAS

- Se recomiendan de **4 a 6 tomas al día** (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)
- La dieta ha de ser **variada** en cuanto a alimentos, olores , colores, sabores , texturas,...
- La **forma de cocinar** los alimentos ha de ser variada (plancha, horno, vapor, papillote...)
- Comer **despacio** y **masticar** bien los alimentos (facilita las digestiones)
- Respetar los **horarios** de comida, llevar un orden y no saltarse las comidas.

4. BIBLIOGRAFÍA

1. 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
2. Colomer Revuelta, Julia. Prevención de la obesidad infantil. Previnfad, 2004.
3. Ballabriga A. & Carrascosa . Obesidad en Nutrición infantil y juvenil, 3ª edición. Editado por Nestle, 2006, pp667-702.



4. BIBLIOGRAFÍA

4. Serra Majem Ll., 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
5. Duch C, y Duch G. Quiero más. Barcelona: RBA Libros, S.A.; 2007.
6. Moreno LA, Rodríguez G. Nutrición en la adolescencia. Hernández AG ed. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Vol III. 2005: 382-85.

