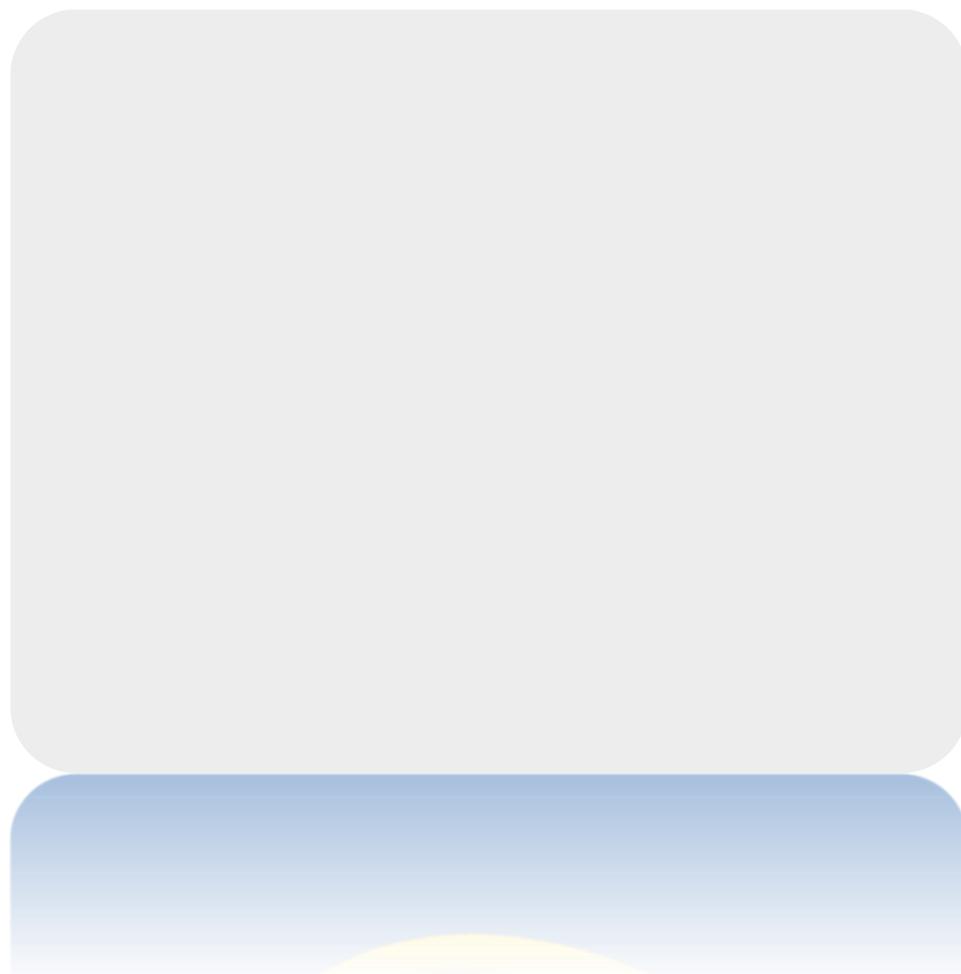


Manual de Alimentación para padres de familia con niños en Educación Preecolar



Jardín de Niños

Profr. Adrian Ortega Monroy

Profa. Estefany María León Palapa

INDICE

Alimentación del niño de Preescolar	1
Importancia de alimentación en los cambios que se generan en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimentaria en la edad preescolar.	3
Recomendaciones nutricionales para niños en preescolar	5
Hábitos recomendados para todos los niños de educación preescolar	6
Alimentos recomendados que se deben incluir todos los días para niños de preescolar.....	7
Referencias	8

Introducción

El cuidado de la salud en la primera infancia favorece el desarrollo de muchos aspectos multidimensionales en los niños, como son el psíquico, físico y social ya que tienen una importancia significativa en el futuro adulto y en consecuencia una sociedad sana.

Por ello esta guía contiene recomendaciones para su hijo que incluyen actividades de promoción a la salud específicamente en la alimenticia pues esta es fundamental en todas las etapas de la vida, pero esencialmente en esta etapa temprana, pues el seguir estas recomendaciones funcionará como una medida preventiva de enfermedades, por ende con ello se espera que la misma sea una herramienta de gran ayuda para lograr un cuidado nutricional adecuado y que favorezca el desarrollo profesional de sus hijos para siempre.

Importancia de la alimentación en los cambios que se generan en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimenticia en la edad preescolar.

AREAS DE DESARROLLO	CAMBIOS EN EL DESARROLLO
<p>Motor</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 12 meses: camina de manera independiente, se voltea y agacha sin caerse. ● 15 meses: sube escaleras, mayor equilibrio y agilidad. ● 18 meses: corre con rigidez. ● 24 meses: sube y baja gradas. ● 30 meses: sube escaleras alternando los pies. ● 3 años: puede manejar un triciclo. ● En general se vuelve más activo e independiente en los movimientos. ● 4 años: puede saltar, brincar en un pie, escalar objetos, montar triciclo y bicicleta, lanzar una pelota
<p>Cognitivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● La independencia motora favorece y acelera la exploración del entorno. ● Aumenta la distancia con los padres y la independencia se vuelve más importante para la exploración del entorno. ● Mejora la socialización: pasa de estar “centrado en sí mismo” a ser más interactivo con las demás personas de su entorno. ● Desarrolla rituales en sus actividades cotidianas. <ul style="list-style-type: none"> ● Aprende nuevas conductas por imitación de sus padres, cuidadores, educadores, hermanos y de otros niños y niñas. ● Aumenta la determinación y firmeza por expresar sus deseos. ● Requiere de un balance entre su independencia para explorar, y la seguridad y protección que le deben brindar los padres y cuidadores. ● 4 años: se desarrolla el pensamiento mágico y aumenta el egocentrismo, practican más juegos en grupo, prueban los límites establecidos por los padres, y hay un mayor desarrollo del lenguaje.
	<ul style="list-style-type: none"> ● Aunque la alimentación se va haciendo más independiente, la supervisión de los adultos es fundamental para evitar riesgos como el atragantamiento.

Conducta Alimenticia

- 3 años: se desarrollan preferencias y aversiones por diferentes alimentos.
- 4 años: usa cuchara, tenedor y taza adecuadamente, practica el cortado y untado con cuchillo, se establecen horarios y tiempos de comida más estructurados y con horarios más definidos, tiene incremento del apetito de manera intermitente por periodos más cortos antes de un brote de crecimiento.

Recomendaciones nutricionales para niños en preescolar

EDAD DEL NIÑO	RECOMENDACIONES
1 a 3 Años	<ul style="list-style-type: none">● Continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad.● Aumentar progresivamente el consumo de alimentos sólidos después de los 12 meses.● Probar de manera repetida con nuevos alimentos, texturas y sabores.● Enseñar a beber en taza y a usar cucharas acordes al tamaño de su boca.● Servir los alimentos en trozos pequeños que se puedan tomar con las manos para facilitar la exploración y la aceptación de los alimentos que se ofrece por primera vez.● Comer siempre sentado en una silla alta, con cinturón de seguridad para evitar caídas.● Comer en compañía del resto de la familia.● Promover la independencia en la alimentación, pero de manera supervisada.● Supervisar el tiempo de comida.● Evitar en menores de 2 años el consumo de confites duros o semillas que puedan causar atragantamiento.● Promover un ambiente tranquilo y agradable al momento de comer.● Evitar durante los tiempos de comida las distracciones como la televisión, la música, el ruido excesivo, discusiones.
3 a 5 Años	<p>Ofrecer alimentos de todos los grupos para promover una dieta variada y completa.</p> <ul style="list-style-type: none">● Identificar las preferencias y rechazos por alimentos específicos. Se debe tomar en cuenta que los niños y las niñas pasan por períodos transitorios de aceptación y rechazo hacia ciertos alimentos y este comportamiento es normal y se debe diferenciar del alimento que es rechazado porque no le agrada al niño o la niña.● Evitar las situaciones de chantajes o premios con los alimentos rechazados, ya que estas son conductas nocivas en la formación de hábitos alimentarios.● No forzar al consumo de alimentos no aceptados.● En cada tiempo de comida los padres y cuidadores deben modelar conductas alimentarias saludables.● Aprovechar cada tiempo de comida para promover el desarrollo del lenguaje y la socialización.

Hábitos recomendados para todos los niños de educación preescolar

- Ofrecer al menos 5 tiempos de comida por día: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena.
- Desayunar todos los días.
- Comer variedad de alimentos.
- Comer un mismo alimento en diferentes formas de preparación.
- Tomar líquidos al final de las comidas.
- Consumir frutas frescas y bien lavadas.
- Consumir vegetales frescos crudos o cocidos.
- No adicionar sal a las comidas ya preparadas.
- Aumentar progresivamente la textura de los alimentos para promover la masticación.
- No se deben incluir en las meriendas golosinas o bebidas altas en azúcar por ser de baja calidad nutricional y porque pueden sustituir el consumo de alimentos más nutritivos, así como dar llenura antes de los tiempos de comida principales.
- Tanto el cuidador, como el preescolar deben lavarse las manos antes y después de las comidas.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Evitar ver televisión mientras se come.
- Mantener un horario regular de comidas.

Alimentos recomendados que se deben incluir todos los días para niños de preescolar

Grupo
 Alimentos recomendados

The infographic is divided into several sections, each with a yellow star icon indicating a recommended food group:

- Cereales (Cereals):** Arroz, Trigo, Maíz.
- Verduras harinosas (Starchy vegetables):** Yuca, Camote, Papas, Plátano, Camote.
- Leguminosas (Legumes):** Frijoles (rojos, negros, blancos), Garbanzos, Cubaces, Lentejas, Arvejas.
- Alimentos de origen animal (Animal origin foods):** Hígado, Carnes rojas, Pollo, Pescado, Huevo.
- Lácteos (Dairy):** Leche, Queso, Yogur.
- Vegetales (Vegetables):** Espinaca, Broccoli, Zanahoria, Zapallo, Tomate, Repollo, Lechuga, Chayote, Pepino.
- Frutas (Fruits):** Papaya, Melón, Sandía, Banano, Fresas, Mango.
- Desayuno (Breakfast):** Leche semidescremada o entera, Un huevo revuelto, Frijoles molidos, Pan o tortilla.
- Merienda mañana (Morning snack):** Frutas mixtas: papaya, melón, banano; Yogur.
- Almuerzo (Lunch):** Picadillo de papa con carne molida, Ensalada de repollo, zanahoria y tomate, Arroz, Frijoles, Refresco de fruta natural.
- Merienda tarde (Afternoon snack):** Batido de leche con fruta, Tortilla con queso.
- Cena (Dinner):** Macarrones con atún y zanahoria, Leche.

Figura 1. Diversos alimentos recomendados

Referencias

- ❖ Brown, J. (2008). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Páginas: 266-89. Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores. México D.F., México
- ❖ Mahan, L. Escott-Stump, S. (2009). Nutrición y dietoterapia de Krause. p. 222-41. Editorial McGraw-Hill Interamericana. México.
- ❖ Secretaría de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Vigilancia de la Nutrición y Crecimiento del Niño. Manual de Capacitación para personal de Salud. Paquete Básico de Servicios de Salud. México