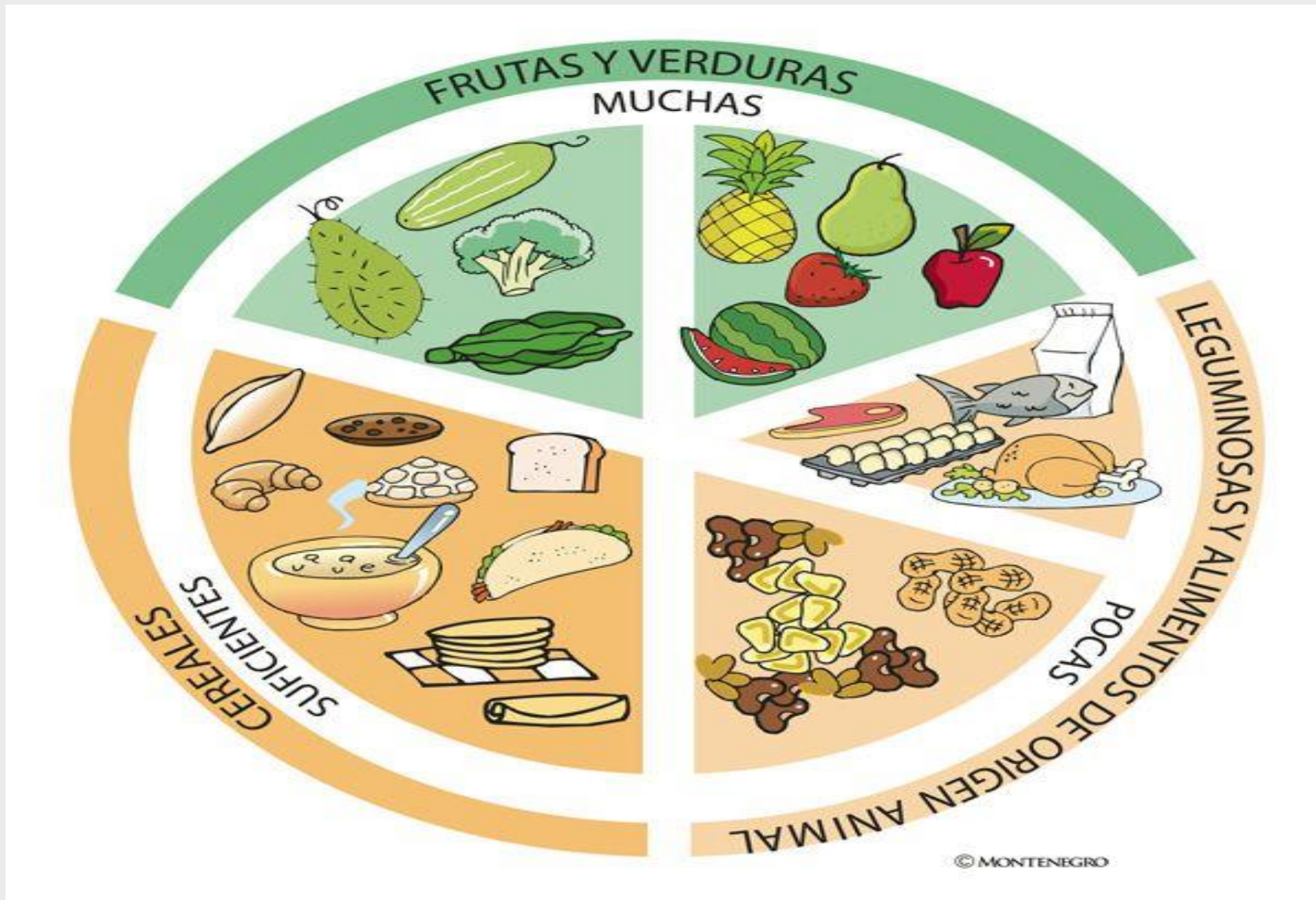


Nutrición Infantil



[https://www.google.com.mx/search?hl=es-](https://www.google.com.mx/search?hl=es-419&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=657&ei=qWLxXr3GG4WGsQXO57TAAw&q=plato+del+buen+comer&oq=plat&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgIIADICCAyAggAMgIIAFCOkQFYnp0BYPWsAWgAcAB4AIABb4gBmwOSAQMxLjOYAQCgAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAA&sclient=img)

[419&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=657&ei=qWLxXr3GG4WGsQXO57TAAw&q=plato+del+buen+comer&oq=plat&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgIIADICCAyAggAMgIIAFCOkQFYnp0BYPWsAWgAcAB4AIABb4gBmwOSAQMxLjOYAQCgAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAA&sclient=img](https://www.google.com.mx/search?hl=es-419&tbm=isch&source=hp&biw=1366&bih=657&ei=qWLxXr3GG4WGsQXO57TAAw&q=plato+del+buen+comer&oq=plat&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyBQgAELEDMgIIADICCAyAggAMgIIAFCOkQFYnp0BYPWsAWgAcAB4AIABb4gBmwOSAQMxLjOYAQCgAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAA&sclient=img)

- ▶ Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades nutricionales a corto y largo plazo.



https://www.google.com.mx/search?q=preescolar&tbm=isch&ved=2ahUKEwjZseKI7JbqAhVTYqwKHHTwAZcQ2-cCegQIABAA&oq=pree&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgQIABBDMgQIABBDMgclABCxAXBDMgQIABBDMgUIABCxAzIFCAAQsQMyAggAMgUIABCxAzICCAyAggAUJH1Alj2gQNgv44DaABwAHgAgAGKAYgBgASSAQmWljSYAQcGAAQgqAQtd3Mtd2l6LWltZ7ABAA&scclient=img&ei=wGLxXtnRKdPEsQWE4Ye4CQ&bih=657&biw=1366&hl=es-419

NECESIDADES NUTRICIONALES

- ▶ Deberían establecerse una media de 5 ó 6 comidas al día, dependiendo de los horarios y la edad del pequeño y acompañarlas de agua como bebida única y principal. En general, estas comidas deben espaciarse unas 3 horas, haciendo especial hincapié en dos comidas más calóricas, la comida y la cena, pero sin saltarse ninguna.



https://www.google.com.mx/search?q=preescolar+nutricion&tbm=isch&ved=2ahUKEwjQkYC27JbqAhVMXawKHckDB6wQ2-cCegQlABAA&oeq=preescolar+nutr&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAAyBggAEAUQHjIGCAAQCB AeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQlABBDUMmAAViCjAFgjpoBaABwAHgAgAF-iAHWBjIBAzAuNZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scIent=img&ei=H2PxXpCGlcy6sQXJh5zgCg&bih=657&biw=1366&hl=es-419

La distribución de macronutrientes en la dieta del niño en edad preescolar no suele diferir demasiado de la de los niños más mayores:

- ▶ 55-60% de carbohidratos sin superar el 10% de energía de azúcares sencillos
- ▶ 25-30% de energía a partir de grasa, asegurándose que la gran mayoría sean grasas mono y poli insaturadas (no superar el 10% de grasas saturadas)
- ▶ Aporte proteico de entre el 15 y el 20% del aporte energético total.



https://www.google.com.mx/search?q=platp+del+bien+comer&tbm=isch&ved=2ahUKEwizyJPA7JbqAhVMe6wKHd7nASgQ2-cCegQIABAA&oq=platp+&gs_lcp=CgNpbWcQARgDMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgYIABAKEBgyBggAEAoQGDIGCAAQChAYMgYIABAKEBg6BAGAEEM6BwgAELEDEEM6BQgAELEDUJDRAlid4wJgpfcCaABwAHgAgAGPAYgBgQaSAQMwLjaYAQCgAQQgAQtn3Mtd2l6LWltZ7ABAA&sclient=img&ei=NGPxxrPeMs2sQXez4fAAG&bih=657&biw=1366&hl=es-419

- El **desayuno** es imprescindible, y deben evitarse tanto las galletas como los cereales azucarados, así como el tradicional cacao soluble. Estos alimentos contienen cantidades excesivas de azúcares sencillos y deben sustituirse por otras versiones más naturales. El cacao soluble puro es una buena opción, así como la avena o los cereales integrales, y por supuesto el pan tostado.



https://www.google.com.mx/search?q=desayunos+saludables+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKEwjw9JHo7JbqAhVL-awKHexoDCcQ2-cCegQIABAA&oq=desayunos+saludables+p&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIAFCQBliQBmCeEGgAcAB4AIABigGIAYoBkgEDMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=iGPxXvCQKsvyswXs0bG4Ag&bih=657&biw=1366&hl=es-419

► La comida y la cena no tienen que consistir en tres platos, sino más bien en porciones variadas de diferentes alimentos para conseguir aportar la variedad nutritiva necesaria. Además, deben escogerse alimentos con alta densidad de nutrientes ya que a estas edades todavía los niños comen pequeñas cantidades, y así aseguramos que el aporte de micronutrientes no se ve comprometido. Las legumbres, los frutos secos, las carnes y pescados o el huevo, por ejemplo, son alimentos con alta densidad nutritiva.



https://www.google.com.mx/search?q=desayunos+saludables+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKEwjw9JHo7JbqAhVL-awKHExoDCcQ2-cCegQIABAA&oq=desayunos+saludables+p&gs_lcp=CgNpbWcQARgAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIADICCAyAggAMgIIAFCQBlIQBmCeEGgAcAB4AIABigGIAYoBkgEDMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=iGPxXvCQKsvyswXs0bG4Ag&bih=657&biw=1366&hl=es-419

Los siguientes son consejos útiles a la hora de la comida para los niños en edad preescolar:

- ▶ Prepare comidas, proporcione bocadillos programados con regularidad y limite la alimentación no planeada.
- ▶ No debe permitirse la mala conducta a la hora de la comida. Concéntrese en comer, no en jugar con la comida o jugar en la mesa de la cena.
- ▶ Correr o jugar mientras se come puede causar que un niño se atragante. Haga que su hijo se siente cuando esté comiendo.

- ▶ Ofrezca una variedad de alimentos. Tenga la actitud de que tarde o temprano, su hijo aprenderá a comer la mayoría de las comidas.
- ▶ Haga la hora de la comida lo más placentera posible. No ponga presión para que su hijo coma. No lo fuerce a su hijo a que "limpie" su plato. Esto podría causar que coma en exceso, lo que puede ocasionar que su hijo gane demasiado peso. Los niños tendrán hambre a la hora de la comida si se han limitado los bocadillos durante el día.
- ▶ Proporcione ejemplos de hábitos saludables de comida. Los niños en edad preescolar copian lo que ven hacer a sus padres. Si tiene hábitos de comida no saludable, su hijo no aprenderá a comer en forma saludable.

- ▶ <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721>
- ▶ <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P05382>