

CADENA

CONTENIDOS ACTUALIZADOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN



**ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
EN EL CICLO
DE LA VIDA**

24

MÓDULO IV

ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA
Y PANAMÁ - INCAP/OPS



ALIMENTACIÓN EN EDAD PREESCOLAR

Introducción

La edad preescolar es el período que inicia al cumplir el primer año de vida y continúa hasta los 5 años. Esta es una etapa de muchos cambios en el niño, especialmente en lo que se refiere a:

- Dependencia del cuidado de otra persona.
- Control de esfínteres (control del deseo de orinar y defecar)
- Sociabilización con su familia y personas ajenas
- Ampliación de su medio de acción
- Crecimiento físico

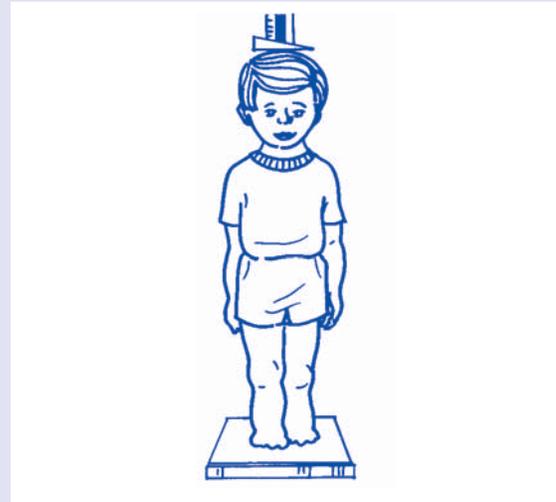
Además el preescolar presenta un crecimiento físico continuo y uniforme, así como un importante desarrollo muscular, las piernas se hacen más largas, y desaparece la gordura abdominal característica del niño pequeño.

Estos cambios demandan una constante adaptación, por lo que los niños en esta edad requieren consumir suficiente energía y nutrientes.

A. NECESIDADES NUTRICIONALES

Para lograr un crecimiento físico adecuado, los niños preescolares necesitan principalmente energía para cubrir el gasto de mantenimiento de las funciones vitales (respiración, digestión, bombeo del corazón, etc.), el gasto debido al crecimiento continuo y el gasto que se refiere a la actividad física. Además es necesario un aporte adecuado de proteínas, vitaminas A, D,

Vitamina B2, C, Ácido Fólico, Calcio, hierro y zinc, por ser nutrientes esenciales para el crecimiento, el mantenimiento de las defensas contra enfermedades infecciosas y para otras funciones fisiológicas y metabólicas (Ver Módulo II-CADENA: Generalidades de Alimentación y Nutrición).



Para satisfacer sus necesidades nutricionales, la alimentación del niño preescolar debe ser de buena calidad y frecuente, ya que por tener poca capacidad en su estómago, "se llena fácilmente", o se distrae con facilidad; por lo que es necesario ofrecerles alimentos en cinco tiempos de comida, que generalmente son desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena. De esta forma, es posible darles porciones pequeñas que seguramente consumirán y proporcionarán las calorías y nutrientes necesarios.

Al final de este módulo se anexan los cuadros que describen las Recomendaciones Dietéticas Diarias (RDD) para las diferentes edades y estados fisiológicos.

B. CONSIDERACIONES ESPECIALES

Después del primer año, el crecimiento del niño disminuye; sin embargo, sigue ocurriendo cierto crecimiento que produce cambios significativos en la forma del cuerpo:

- Hay un importante desarrollo muscular
- Las piernas se hacen más largas
- Desaparece la gordura abdominal característica del niño pequeño

El crecimiento físico que ocurre a esta edad es continuo y uniforme, por lo que es necesario un control constante, en comparación con estándares de otros niños sanos, para determinar si el crecimiento que ha presentado el niño, en un período de tiempo determinado, es el adecuado. La medición de peso, la talla, la circunferencia de la cabeza, son las más usadas para verificar que el niño tiene un crecimiento adecuado.

Alimentación del niño de 1 a 2 años

En esta etapa ocurre la transición de una alimentación basada en lactancia, hacia una dieta mixta basada en los alimentos y preparaciones de su familia. Aunque hay que dar importancia a los alimentos como fuente principal de los nutrientes, idealmente los niños de 1 a 2 años deben consumir leche materna, ya que además de los nutrientes que contiene, le brinda seguridad emocional y protección contra infecciones y otras enfermedades. Además de la leche materna la alimentación puede complementarse con leche de vaca o Incaparina.

También debe participar de la comida de los demás miembros de la familia, presentándole los alimentos en trozos pequeños, ni muy calientes, ni fríos, para que: a) aprenda los hábitos alimentarios de la familia, b) amplíe su conocimiento de sabores, texturas, olores, etc., de los alimentos, y c) se estimule el uso de sus dientes en la masticación de la comida. Esto significa que hay que estimularlo para que “pruebe la comida” de la familia y no forzarlo a que consuma una determinada porción de la misma. Estos momentos favorecen su desarrollo emocional ya que comparten con los demás miembros de la familia.

Para contribuir al aprendizaje y desarrollo del niño, es aconsejable darle las bebidas en una

taza y no en biberón. El uso de la taza además que es de más fácil limpieza les permite aprender a controlar la muñeca de la mano ya que debe llevar la taza a la boca en posición horizontal y luego inclinarla; esta habilidad se logra entre los 12 y 18 meses de edad y constituye un requisito para que puedan comer solos.

Es muy común que derramen los alimentos, por lo que no es aconsejable dejarlos solos y en la actualidad existen tazas especiales con tapadera antiderrame que puede hacer más fácil el manejo de la misma por parte de los niños. (Ver Anexo: Guías alimentarias para la población Guatemalteca menor de dos años).

Alimentación del niño de 2 a 5 años

Los niños de esta edad deben seguir consumiendo leche o Incaparina, pero a medida que crecen deben incrementar el consumo de los alimentos que la familia come en los distintos tiempos de comida, especialmente los cereales y los alimentos como pollo, carne de res, huevo, pescado, quesos, etc.

Por lo general, los niños a esta edad no tienen el suficiente apetito para ingerir las cantidades de alimentos necesarios, por lo que sigue siendo necesario alimentarlos cinco veces al día, aprovechando los momentos cuando quieren comer para formarles buenos hábitos alimentarios.

Debe procurar incluir todos los días: granos, cereales o papa, hierbas o verduras y fruta; por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso y al menos una vez por semana hígado o carne.

Los postres y meriendas* deben ser nutritivos, ricos en proteínas, vitaminas y minerales; tales como flanes, frutas, atoles con leche, pan, queso o trocitos de verduras con limón.

Tanto en las comidas como en las meriendas no deben incluirse golosinas, ya que estas no

* Merienda, refacción, lonchera, refrigerio = alimentos entre comidas principales.

reúnen la calidad nutricional que es necesaria para que los niños crezcan adecuadamente; además tienen la desventaja que “llenen” su estómago y pueden ser la causa de falta de apetito en el siguiente tiempo de comida.

Es importante que el niño coma alimentos suficientes y variados. A esta edad no se necesita tanta leche como en los primeros meses de vida. Debe dársele por lo menos 2 a 3 vasos de leche al día.

Los cereales de desayuno listos para consumir, son enriquecidos con vitaminas y minerales pero debe considerarse que también contienen grandes cantidades de azúcar. Estos cereales pueden ser un complemento al desayuno o a la merienda si se acompañan de otros alimentos como frutas, leche, pan, queso o frijoles.

A continuación un ejemplo de menú para niños de dos a cinco años:

Desayuno:

- Una taza de leche
- Un huevo revuelto
- Una cucharada de frijoles
- Un pan francés o tortilla

Merienda mañana

- Una taza de leche
- Un pan con queso

Almuerzo:

- 2 cucharadas de carne molida con verdura
- Verdura cocida en trocitos con mantequilla o queso crema
- 1 cucharada de arroz
- 1 tortilla
- Refresco de fruta

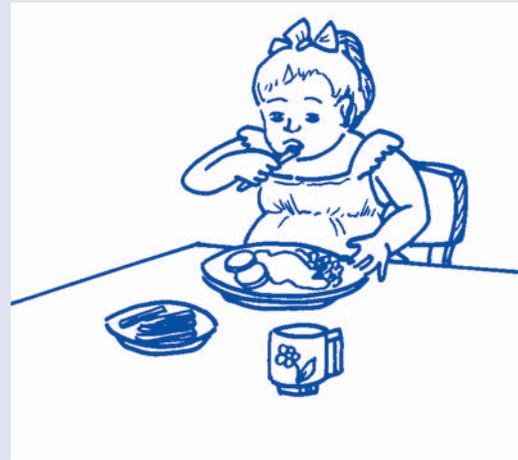
Merienda tarde

- ½ taza de flan
- 1-3 galletas tipo María

Cena:

- 1 taza de leche
- ½ plátano cocido
- 1 cucharada de frijoles
- ½ vaso de licuado de fruta

C. EL APETITO EN LA EDAD PREESCOLAR



Frecuentemente en esta edad, puede presentarse falta de apetito, siendo las causas de tipo fisiológico o psicológico, pero las consecuencias se refieren a fallas en el crecimiento y en la ganancia de peso, lo cual puede llevar a deterioro del estado nutricional.

Algunas causas de la falta de apetito pueden ser:

Fisiológicas

- Presencia de infecciones u otras enfermedades características de su edad, especialmente si no han recibido sus vacunas completas y aún cuando las hayan recibido, pueden enfermarse de varicela, sarampión, amigdalitis, infecciones intestinales, etc.
- Fiebre, resfriados, catarrros, tos
- Molestias por la salida de los dientes
- Presencia de parásitos intestinales

Psicológicas

- Necesidad de mayor afecto y atención por parte de sus padres
- Falta de estímulos en el ambiente que lo rodea
- Distracciones al momento de comer
- El nacimiento de un nuevo niño en la familia
- Violencia en el ambiente familiar

Se debe prestar atención especial a cada una de estas razones ya que se están formando los hábitos alimentarios del niño y también se estrechan los lazos de afecto y seguridad entre padres e hijos.

Cuando los padres se quejan de la falta de apetito del niño, pero el crecimiento es normal, no hay razón para preocuparse. Es probable que los padres identifiquen como falta de apetito cuando el niño:

- No come las porciones de alimentos que los padres "desearían"
- No come la comida formal pero si toma leche o Incaparina en especial los más pequeños
- Come más entre comidas que en desayuno, almuerzo o cena puede ser normal y deberse a lo mencionado

Una causa de falta de apetito frecuente en los niños que crecen en ambientes urbanos es la predilección por las golosinas. Esta situación en particular se debe a que los niños tienen acceso, casi en cualquier momento, a las golosinas, y cuando llega la hora de las comidas formales no tiene deseos de comer porque su estómago está lleno. Esta situación es muy delicada porque puede inducir a malnutrición por deficiencia, en el corto plazo, y por exceso en el mediano o largo plazo; esto significa retardo en el crecimiento por deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales en la dieta y sobrepeso u obesidad por exceso de energía (Calorías) en la dieta.

D. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios que durarán toda la vida, se forman en esta etapa. El acto colectivo de comer es importante como un medio de sociabilización. El niño aprende a controlar sus disgustos en la mesa del comedor de su casa o en otras circunstancias de grupo fuera de ella. De esta manera, el niño aprende diversos hábitos alimentarios y forma nuevas relaciones sociales.

El preescolar come despacio; por lo que se le debe permitir suficiente tiempo para comer. Las comidas se deben brindar en un ambiente cómodo y agradable. No se debe regañar al niño innecesariamente, ni tener discusiones fuertes durante el tiempo de comida.

Cuando el niño está aprendiendo a comer solo, no es aconsejable enseñarle reglas de comportamiento (ejemplo: buena postura, comer con la boca cerrada, etc.); estos hábitos podrán enseñarse más adelante.

A los dos años el niño debe ser capaz de comer solo. Sin embargo, se le debe ofrecer ayuda si está cansado o si se nota que tiene dificultades con algunos alimentos. Como está aprendiendo a comer con cubiertos, se le debe ayudar a usarlos correctamente, aunque, con ciertos alimentos (por ejemplo: trocitos de zanahoria o frutas), y se le debe permitir usar sus manos.



Como parte de la formación de hábitos alimentarios, también se debe enseñar a:

- Desayunar todos los días.
- Comer variedad de alimentos en un mismo tiempo de comida, aceptar o “gustar” de diferentes formas de preparación de un mismo alimento.
- Consumir fruta fresca y verduras crudas o cocidas.
- Tomar líquido entre las comidas y no con las comidas, o al final de cada comida
- No usar sal o azúcar adicional a la que ya tiene la comida
- A esta edad ya cuenta con algunos dientes, por lo que se le debe proporcionar alimentos que estimulen la masticación

Cuando el niño dice que no le gusta algún alimento, debe preguntársele qué es lo que no le gusta, a veces con sólo hacer modificaciones sencillas (tamaño, color, textura, temperatura o sabor), aceptará bien el alimento

Otros hábitos relacionados con la alimentación, son:

- Lavarse las manos antes y después de comer
- Cepillarse los dientes después de cada comida
- No es conveniente privar a toda la familia de un alimento nutritivo, sólo por que no le gusta a uno de los miembros de la familia
- En la mesa, especialmente los padres, no deben hacer expresiones de disgusto por determinados alimentos, por el contrario deben dar el buen ejemplo
- El uso de alimentos, especialmente golosinas, a manera de recompensa o castigo por buen o mal comportamiento, constituye una mala práctica alimentaria y por lo tanto debe evitarse.
- Evitar ver televisión mientras se come
- Mantener el horario de comidas lo más que sea posible.

E. INFLUENCIAS EXTERNAS

Si el preescolar pasa gran parte del tiempo en una guardería, se debe investigar el tipo de alimentación que allí recibe. De ser posible, se debe escoger un lugar donde se promueva la formación de hábitos alimentarios saludables, de manera que se promuevan los buenos comportamientos que se le están enseñando al niño en el hogar.

Cabe mencionar la influencia que ejercen los medios de comunicación, especialmente la televisión, sobre las preferencias alimentarias del niño a partir de la edad preescolar. Los comerciales o propaganda que promueven la compra de golosinas, sodas, bebidas y otros alimentos de bajo valor nutritivo, se transmiten comúnmente durante los programas infantiles. Muchas veces en los comerciales se da a entender que estos productos son nutritivos además de ser deliciosos, lo cual generalmente no es cierto, por lo que este tipo de alimentos deben consumirse solamente en forma ocasional.

Este tipo de publicidad trata de explotar la credulidad e ingenuidad en los niños, haciéndoles creer que un sólo alimento les va aportar la energía para “ser igual” al personaje de las caricaturas que tanto admiran, o llaman la atención del niño, colocando en los empaques de los productos calcomanías o premios, que promueven la compra de los productos.

En este caso los padres de familia deben tener cuidado y no dejarse llevar por estas promociones, porque en la mayoría de casos son alimentos que pueden ser dañinos para el niño y que puede contribuir al desarrollo de obesidad, caries dental y desnutrición, porque no satisfacen sus necesidades nutricionales.

Formar buenos hábitos alimentarios en la edad preescolar, evita las consecuencias de una mala alimentación como: detención del crecimiento, anemias, desnutrición, sobrepeso y otras enfermedades.



RECUERDE QUE

- El niño de 1 a 2 años debe continuar con lactancia materna, aprender a tomar leche o Incaparina en taza y participar en la mesa familiar para aprender a comer con su familia.
- El niño de 2 a 5 años debe comer cada vez más comida formal y continuar tomando leche o Incaparina.
- Se debe controlar el crecimiento del niño para saber si su alimentación es adecuada.
- El apetito del niño puede disminuir debido a infecciones u otras enfermedades frecuentes a esa edad, así como debido a factores psicológicos.
- Las golosinas, sopas, consomés y gelatinas no son recomendables en la alimentación del niño preescolar.
- La familia es la que determina los hábitos alimentarios que formará un niño preescolar.
- Durante la edad preescolar el niño come despacio, ayúdele si está cansado o si pide ayuda
- El lavado de manos del niño antes de comer, es muy importante desde que comienza a comer otros alimentos; así también debe lavarse los dientes después de cada comida