ALIMENTACIÃ“N PARA NIÃ‘OS DE EDUCACIÃ“N INFANTIL

NutriciÃ³n para niÃ±os

Cursillo - 01/02/2010

Â

La nutriciÃ³n de niÃ±os preescolares se caracteriza por:

Una disminuciÃ³n del aporte de alimentos en relaciÃ³n con su superficie corporal.
Preferencias y rechazos de determinados alimentos. Este patrÃ³n comienza luego del aÃ±o de vida y va acompaÃ±ado del total rechazo de alimentos que por ejemplo hasta el dÃ-a anterior eran considerados una delicia.
El desinterÃ©s por la comida, esto no estÃ¡ relacionado en forma directa con un menor aporte de nutrientes, si los alimentos que consume poseen los principios nutritivos esenciales.

Desde el punto vista nutricional, estos cambios son normales y predecibles, debido a que, entre otras cosas ha disminuido la velocidad de crecimiento, caracterÃ-stica hasta el aÃ±o de edad.

Es necesario tener presente que se puede perder el control de lo que come el niÃ±o, ya que en la mayorÃ-a de los casos suelen almorzar en la escuela, por lo tanto es muy importante el aporte de los maestros en este tema, comentando que ha comido y que no.

La nutriciÃ³n de niÃ±os preescolares, debe ser completa y equilibrada, debe contener alimentos con cada uno de los principios nutritivos esenciales para asegurar un buen crecimiento.

Grupo de ProteÃ-nas: LÃ¡cteos, carnes, huevo.

Grupo de Hidratos de Carbono: Vegetales, frutas, cereales preferentemente integrales, legumbres.
Grupo de grasas: Aceite de uva, girasol, oliva, maÃ-z, mantequilla o margarina.

A estos grupos debe sumarse el consumo de zumos de frutas reciÃ©n exprimidos y agua. Alimentos de cada uno de estos grupos de nutrientes deben estar presentes en la dieta diaria de un niÃ±o en edad preescolar.

Si el niÃ±o por alguna razÃ³n ha perdido peso, se pueden poner en prÃ¡ctica distintos tips, que en poca cantidad de comida, aumente su valor calÃ³rico y nutritivo:

Agregar lecitina de soya, germen de trigo a las pastas, sopas, cereales en general.
Incorporar queso, crema a preparaciones como purÃ©, budines, etc.
Agregar miel a los zumos o licuados de frutas.
Agregar frutas y/o cereales al yogur.
AdicionarÂ frutas a postres como gelatinas, flanes, postres de leche.
Agregar leche en polvo a distintas preparaciones.