

ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS DE EDUCACIÓN INFANTIL

# Nutrición para niños

Cursillo - 01/02/2010

A



La nutrición de niños preescolares se caracteriza por:

Una disminución del aporte de alimentos en relación con su superficie corporal.

Preferencias y rechazos de determinados alimentos. Este patrón comienza luego del año de vida y va acompañado del total rechazo de alimentos que por ejemplo hasta el día anterior eran considerados una delicia.

El desinterés por la comida, esto no está 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, característica hasta el año de edad.

Es necesario tener presente que se puede perder el control de lo que come el niño, ya que en la mayoría 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 nutrición de niños preescolares, debe ser completa y equilibrada, debe contener alimentos con cada uno de los principios nutritivos esenciales para asegurar un buen crecimiento.

Grupo de Proteínas: Lácteos, 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 recién exprimidos y agua. Alimentos de cada uno de estos grupos de nutrientes deben estar presentes en la dieta diaria de un niño en edad preescolar.

Si el niño por alguna razón ha perdido peso, se pueden poner en práctica distintos tips, que en poca cantidad de comida, aumente su valor calórico y nutritivo:

Agregar lecitina de soya, germen de trigo a las pastas, sopas, cereales en general.

Incorporar queso, crema a preparaciones como puré, budines, etc.

Agregar miel a los zumos o licuados de frutas.

Agregar frutas y/o cereales al yogur.

Adicionar frutas a postres como gelatinas, flanes, postres de leche.

Agregar leche en polvo a distintas preparaciones.