

PISTACHO E.I.R.L

NUTRICIÓN EN LA NIÑEZ

Martha Neves López-Torres

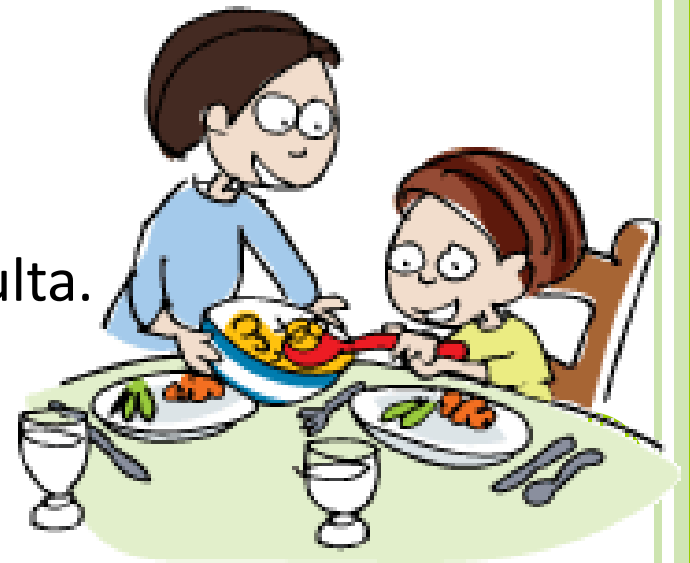
Bc. Nutrición y Dietética/MBA

NIÑEZ

- Edad Maternal: 1 a 3 años
- Edad Preescolar: 3 a 6 años (Inicial a Primer Grado)
- Edad Escolar: 6 a 10 años (Primer Grado a 5to Grado)

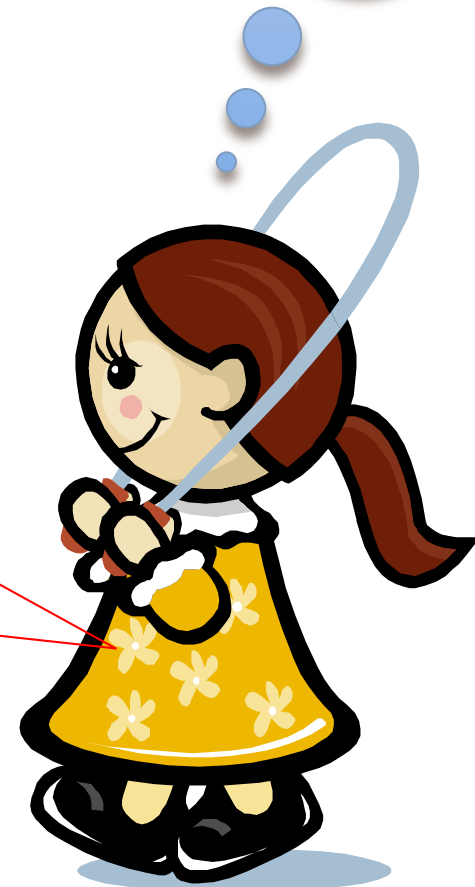
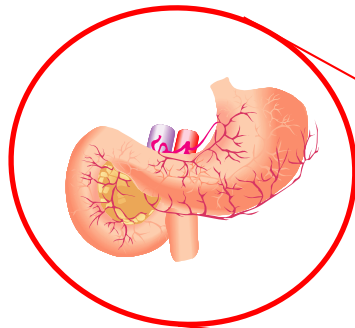
ALIMENTACIÓN

- Desarrollo y Crecimiento Adecuados.
- Evitar Carencias Nutritivas.
- Prevenir enfermedades en la etapa adulta.



IMPORTANTE

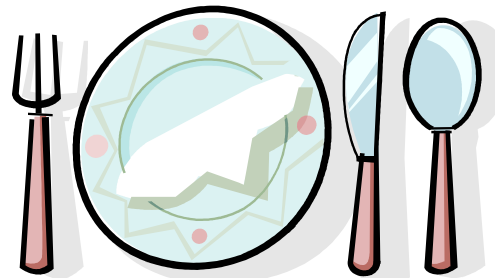
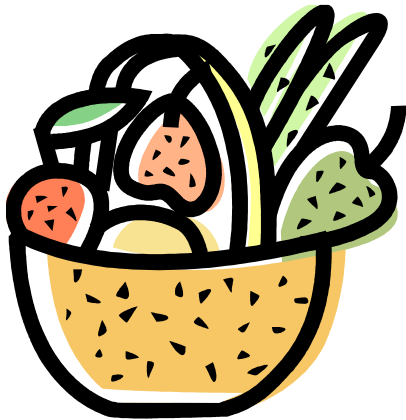
- Buenos Hábitos Alimentarios
- Apetito - Capacidad Gástrica
- Colaboración con la Familia



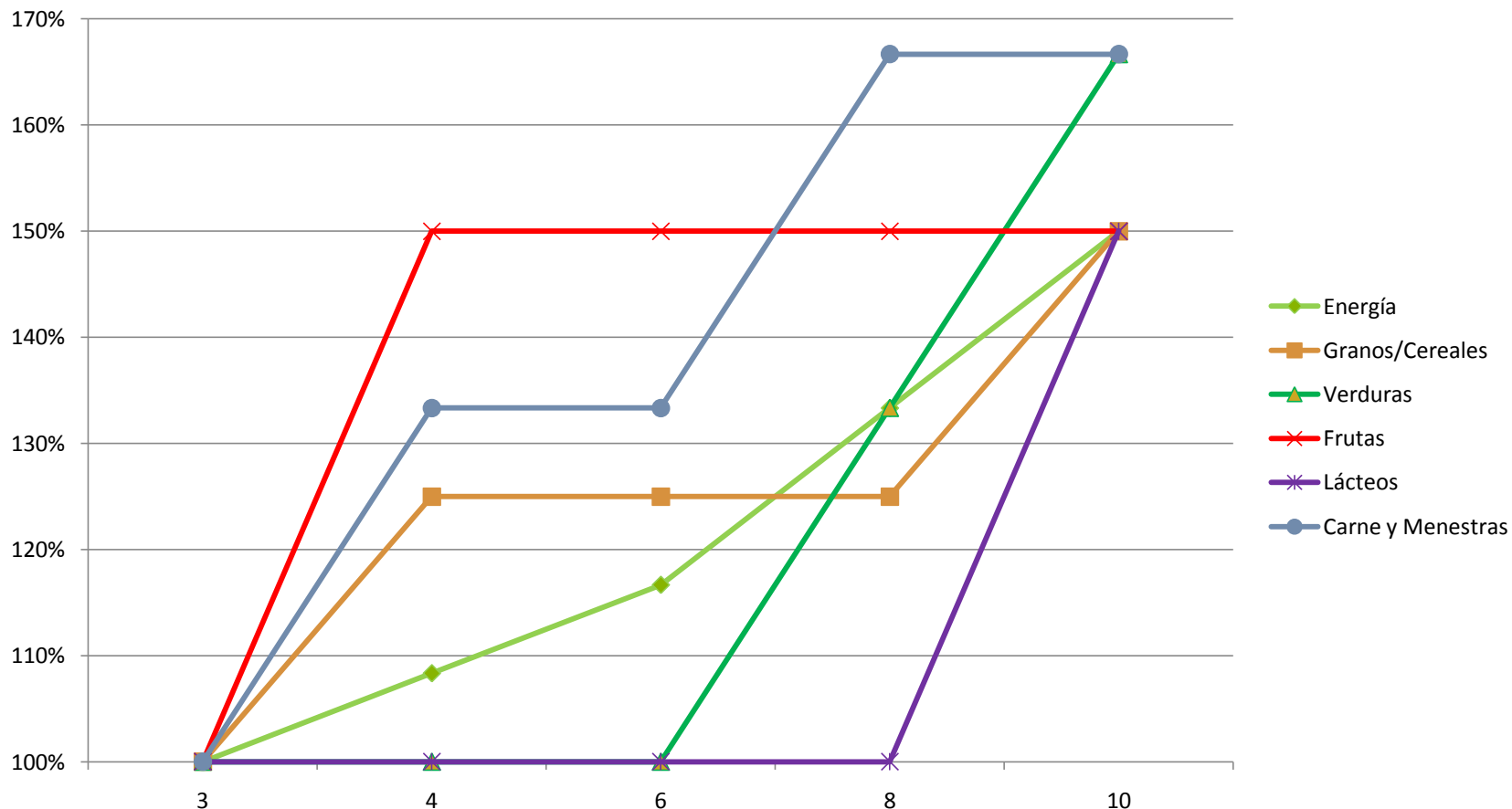
BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



- Hasta los 5 años no solo se termina de desarrollar el cerebro de los niños; también se forman los hábitos alimentarios que durarán por el resto de la vida.



AUMENTO PORCENTUAL DE LAS NECESIDADES



Es importante recordar que en lo que se refiere al consumo de **Frutas** y **Verduras** Hablamos de cantidades MÍNIMAS!

NECESIDADES DE LAS MÁS PEQUEÑITAS

	3 años	4 años	5 años	Unidad
Energía	1200	1300		calorías
Granos/Cereales	112	140		Gramos
Verduras	1.5	1.5		Tazas
Frutas	1	1.5		Tazas
Lácteos	2	2		Tazas
Carne y Menestras	84	112		Gramos

<http://www.mypyramid.gov>

Es importante recordar que en lo que se refiere al consumo de **Frutas** y **Verduras** Hablamos de cantidades MÍNIMAS!

NECESIDADES DE 1ER A 4TO GRADO

	6 años	7-9 años	10 años	Unidad
Energía	1400	1600	1800	calorías
Granos/Cereales	140	140	168	Gramos
Verduras	1.5	2	2.5	Tazas
Frutas	1.5	1.5	1.5	Tazas
Lácteos	2	2	3	Tazas
Carne y Menestras	112	140	140	Gramos

<http://www.mypyramid.gov>

Es importante recordar que en lo que se refiere al consumo de **Frutas** y **Verduras** Hablamos de cantidades MÍNIMAS!

Desayuno

Leche con Cereales
Jugo de Fruta Natural
Pan
Mantequilla
Mermelada

20-25%

Recreo Chico

Fruta
Sándwich Pequeño

8-15%

Comedor - Almuerzo

30-35%

Llegando a Casa

1/2 paquete de Galletas
Leche o Yogurt

8-15%

Cena

Un plato de sopa o verduras
Huevo o Pescado
Fruta o Derivado Lácteo
Pan

20-25%





EL ALMUERZO

1/2 PLATO VEGETALES



1/4 DEL PLATO CARNE



1/4 PLATO DE CARBOHIDRATOS

1/4 Carbohydrates



EL ALMUERZO EN EL COMEDOR

- El almuerzo del Comedor promedia las necesidades y gustos en porciones adecuadas para las niñas (30-35% de las necesidades diarias). Respetamos la capacidad gástrica de cada una con una simple pero eficaz medida: la niña puede repetir si siente que necesita más.
- Preparamos diferentes platos para que las niñas prueben y aprendan a comer de todo (poco a poco).
- Pedimos a los padres que los días que el menú no incluya fruta, se e envíe al menos una en la lonchera. Y el día que no incluimos ensalada se promueva su consumo en el hogar.



Recuerda

**UNA NIÑA BIEN
ALIMENTADA ES
UNA NIÑA SANA!**

Gracias,

FUENTES

- FDA, 2010. My Pyramid. USDA.
<http://www.mypyramid.gov>
- Fundación Iberoamericana/Instituto Dietética y Nutrición.
- Hernández y Cols., 1988. Longitud/Talla, Peso en Kg en niñas.



EJEMPLOS PARA PRE ESCOLARES

- En las siguientes diapositivas se muestran las necesidades para niñas activas de 3, 4 y 5 años
- Fuente:
- FDA, 2010. My Pyramid. USDA.
<http://www.mypyramid.gov>



MyPyramid Plan *for Preschoolers*

for: Niñas de 3 años

Here is a customized MyPyramid Plan for your preschooler. Use it as a general guide for what and how much to offer your child each day. You don't have to be exact in these amounts every day. Try to balance the amounts over a few days or a week.

	Min	Normal	Max
TALLA	91.9	94.1	96.3
PESO	13.27	14.48	15.80



Put this Plan into action with **meal and snack ideas.**

- Offer different foods from day to day. Encourage your child to choose from a variety of foods.
- Serve foods in **small portions** at **scheduled meals and snacks.**
- Beverages count too. Make **smart beverage choices.**

112 gramos 1.5 Tazas 1 Taza 2 Tazas 84 gramos

Grains

Vegetables

Fruits

Milk

Meat & Beans

Learn more about the food groups and see what counts as a cup or an ounce in each group. Click on the food group name or go "Inside the Pyramid" at www.mypyramid.gov.

Limit **Extras** (solid fats & added sugars) to _____ calories. Use the **MyPyramid Menu Planner** to find the number of calories from Extras in your meals.

Oils are different from solid fats. Your child's allowance is _____ teaspoons of Oils a day.

Choose and prepare foods with little or no **salt.**

<http://www.mypyramid.gov>



MyPyramid Plan *for Preschoolers*

for: Niñas de 4 - 5 años

Here is a customized MyPyramid Plan for your preschooler. Use it as a general guide for what and how much to offer your child each day. You don't have to be exact in these amounts every day. Try to balance the amounts over a few days or a week.



	Min	Normal	Max
TALLA	99	101.5	104.1
PESO	15.20	16.71	18.38
TALLA	104.6	107.6	110.6
PESO	16.71	18.42	20.31

Put this Plan into action with meal and snack ideas.

- Offer different foods from day to day. Encourage your child to choose from a variety of foods.
- Serve foods in **small portions** at scheduled meals and snacks.
- Beverages count too. Make **smart beverage choices**.

140 gramos	1.5 Tazas	1.5 Tazas	2 Tazas	112 gramos
Grains	Vegetables	Fruits	Milk	Meat & Beans

Learn more about the food groups and see what counts as a cup or an ounce in each group. Click on the food group name or go "Inside the Pyramid" at www.mypyramid.gov.

Limit **Extras** (solid fats & added sugars) to _____ calories. Use the **MyPyramid Menu Planner** to find the number of calories from Extras in your meals.

Oils are different from solid fats. Your child's allowance is _____ teaspoons of Oils a day.

Choose and prepare foods with little or no **salt**.

