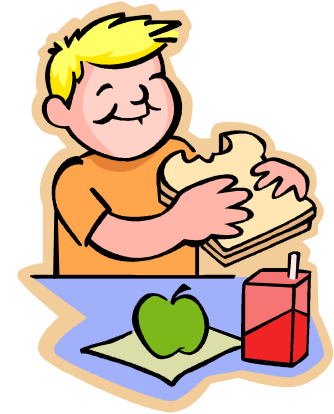


NUTRICIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR

La etapa preescolar (1-6 años de edad) se caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades. Debido a que el crecimiento es lento durante estos años, también disminuye el apetito, lo que a menudo preocupa a los padres. Los niños tienen menos interés en los alimentos y más interés en el mundo que les rodea. Durante este tiempo, desarrollan caprichos transitorios a ciertos alimentos, rehusando alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida. Los padres necesitan comprender que este período es parte del desarrollo, deben continuar ofreciendo los alimentos favoritos y sustituir aquellos que se rechazan por alguno del mismo grupo alimentario.



La ingesta de alimentos y los hábitos alimenticios de los niños en la etapa preescolar se encuentra influenciada mayormente por el ambiente familiar. Las actitudes de los padres hacia los alimentos han demostrado ser un fuerte elemento para predecir los gustos e inapetencias a los alimentos. Por lo tanto, los padres y otros adultos prestadores de cuidados son responsables de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados para el desarrollo del niño.



En esta etapa, los niños se benefician de la ingesta de porciones pequeñas de alimentos que se les ofrezcan varias veces al día, debido a su menor capacidad y a la variabilidad del apetito. Un consejo general es ofrecer una cucharada de alimento cocido por cada año de edad y se sirve más alimento de acuerdo con el apetito. La mayoría de los niños preescolares comen de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las meriendas sean tan importantes como las comidas que contribuyen a la ingesta de nutrientes diarios totales. Las meriendas deben elegirse con cuidado de manera que sean ricas en nutrientes (por ejemplo: fruta, galletas al agua o integrales con queso de untar semi descremado, cereales con leche, licuados, sándwiches).

Todos los sentidos son importantes en la aceptación de los alimentos por parte de los niños pequeños. Por lo general, se evitan temperaturas extremas y a menudo se requiere una sensación de orden en la presentación de los alimentos. Muchos niños no aceptan alimentos que estén en contacto entre sí en el mismo plato (guisos de carne con verduras por ejemplo). Algunos elementos se rechazan debido al


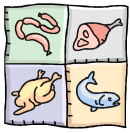



olor más que al sabor.

Los niños preescolares necesitan de una rutina en sus actividades diarias. Es por ello que es beneficioso servirles las comidas a las mismas horas todos los días. Para estos niños comer es una experiencia nueva. Ofrézcales de a una comida nueva por vez. No se sorprenda si al principio ellos se muestran curiosos, juegan con la comida, y se rebelan cuando se les obliga a comer. Trate de ser paciente y mantener el sentido del humor a medida que los niños atraviesan este período.

La mejor manera de asegurarse que sus hijos obtengan los nutrientes que necesitan para crecer es dándoles una variedad de comidas nutritivas que sean bajas en grasas y azúcar.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS PREESCOLARES

(Nutrition in Infancy and Childhood, 5ª ed. St. Louis, CV Mosby, 1993)

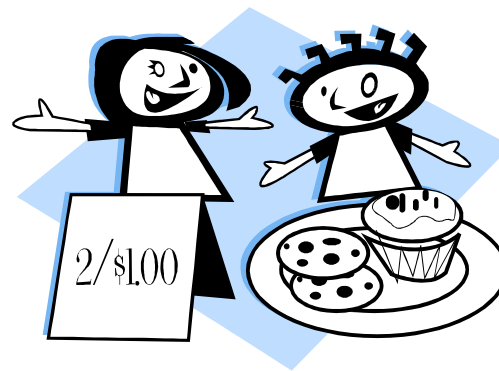
GRUPOS DE ALIMENTOS	LÁCTEOS 	CARNES Y SUSTITUTOS 	PANES/CEREALES/ GRANOS 	FRUTAS Y VERDURAS 		GRASAS/ ACEITES/ DULCES 
No. de porciones	3	2	≥6	≥5		MENOS FRECUENTE
				FRUTAS	VERDURAS	
2-3 años de edad	½ T leche ½ T yogur 15 gr. queso	2-3 cucharadas de carne, pollo o pescado picado 1 huevo	¼ - ½ rebanada de pan ¼ - ⅓ T de arroz, pasta ⅓ T de cereales 3 galletas al agua	¼ - ⅓ T de jugo ½ - 1 fruta fresca pequeña 2-3 cucharadas de fruta enlatada	¼ - ⅓ T de jugo ¼ - ⅓ T de verdura picada, cocida o enlatada	Azúcar Golosinas Aceite Manteca/ Margarina
4 -5 años de edad	¾ T leche ¾ T yogur 25 gr. queso	4-5 cucharadas de carne, pollo o pescado picado 2-4 cucharadas de leguminosas cocidas 1 huevo	1 rebanada de pan ½ T de arroz, pasta ½ T de cereales 5 galletas al agua	½ T de jugo ½ - 1 fruta fresca pequeña 4-5 cucharadas de fruta enlatada	½ T de jugo ¼ - ½ T verdura cocida, enlatada, fresca picada	Azúcar Golosinas Aceite Manteca/ Margarina

Los alimentos en la tabla representan ejemplos del tamaño de 1 porción para los distintos grupos de alimentos.

*Incluye una verdura de hojas verdes o amarillas para la vitamina A como espinacas, zanahorias, brócoli, calabaza; y también incluye una fruta, verduras o jugos ricos en vitamina C, como jugos de cítricos, naranja, fresas, melón, tomate, brócoli.

Sugerencias a la hora de la comida:

- Siente a los niños a la mesa para las comidas principales y las meriendas, y desalíentelos a comer parados o jugando.
- Corte los alimentos en trozos pequeños, excepto aquellos que son fáciles de manipular.
- No obligue a su niño a limpiar el plato si no tiene más hambre. Esto podría llevarlo a comer de más o a una aversión a la comida.
- Permita que los niños coman con otros miembros de la familia. Como ellos aprenden imitando, se familiarizaran con los modales en la mesa.
- Aliente a su niño a probar por lo menos un bocado de un nuevo alimento. Si luego de probarlo lo rechaza, entonces espere un tiempo antes de presentárselo nuevamente.
- Permita que sus niños coman en las casas de sus amigos. Estas visitas ofrecen una excelente oportunidad para que ellos prueben comidas nuevas. Luego intente preparar estas comidas en su casa.
- Permita que sus niños participen en la preparación de las comidas, de esta forma desarrollarán mayor interés por la comida. Hay muchas actividades que ellos pueden hacer exitosamente en cuanto a la preparación de comidas en sus distintas edades (lavar las verduras y las frutas, limpiar la mesa o poner la mesa, poner los restos en la papelera, medir ingredientes, amasar, hacer sándwiches, lavar utensilios, etc.)
- No ofrezca dulces como recompensa o se los saque como castigo. Servir dulces en ocasiones especiales es una estrategia más sensible que evitarlos por completo. Los dulces proveen de energía, pero tienen muy escaso valor nutritivo y son peligrosos para la salud dental. Ofrézcalos de vez en cuando. No ofrezca los dulces entre comidas, ya que les sacará el apetito.



Tan importante como una alimentación balanceada y variada, es promover que sus hijos participen cada día de juegos activos y ejercicio.

Lic. Nut. Silvana Sklederoviz, MSc. (mamá del Gan)
nutricionista@movinet.com.uy / 094 46 46 11