

Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar

Generalidades del período preescolar	p.3
Cambios en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimentaria en la edad preescolar	p.7
Principales deficiencias nutricionales en preescolares en Costa Rica	p.15
Recomendaciones nutricionales para el niño y la niña preescolar	p.19
Generalidades del período escolares	p.31
Cambios en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimentaria en la edad escolar	p.33
Principales deficiencias nutricionales en escolares en Costa Rica	p.37
Recomendaciones nutricionales para el niño y la niña escolar	p.39
Mitos y realidades	p.47
Bibliografía y Lecturas recomendadas	p.50



Generalidades del período preescolar

El preescolar es aquel niño o niña de 1 a 5 años de edad. Esta etapa de la vida se caracteriza por:





- Continuación del crecimiento físico pero con una disminución de la velocidad de crecimiento en comparación con el primer año de vida.
- Los preescolares entre 1 y 3 años aumentan en promedio 2.8 Kg de peso y 12 cm de talla por año, mientras que entre los 3 a 5 años aumentan 2 Kg de peso y 7 cm de talla por año.
- La disminución en la velocidad de crecimiento produce una disminución del apetito, conocida también como anorexia fisiológica (entiéndase como proceso normal).

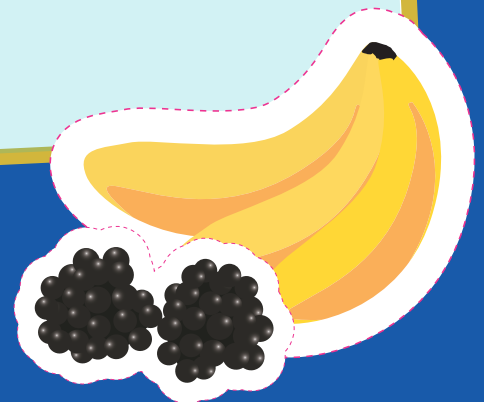




- Continuación del desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas.
- Continuación del desarrollo cognitivo y emocional mediante el aprendizaje de nuevas habilidades.
- Desarrollo de nuevas habilidades de alimentación.
- Desarrollo del sentido del gusto a nuevos alimentos, texturas, sabores y formas de preparación.



- Autorregulación de la cantidad de alimentos que consume.
- Aprendizaje de hábitos de alimentación, actividad física y de salud por medio de los padres, cuidadores y educadores.
- Los hábitos de alimentación y salud adquiridos en esta etapa son determinantes para el futuro.
- Una adecuada alimentación en este período favorece que el niño y la niña alcancen su máximo potencial de crecimiento y desarrollo motor y cognitivo.

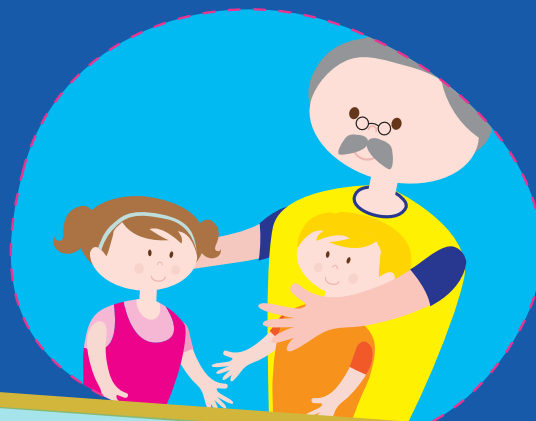


Cambios en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimentaria en la edad preescolar



Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Motor	<ul style="list-style-type: none">• 12 meses: camina de manera independiente, se voltea y agacha sin caerse.• 15 meses: sube escaleras, mayor equilibrio y agilidad.• 18 meses: corre con rigidez.• 24 meses: sube y baja gradas.• 30 meses: sube escaleras alternando los pies.





Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Motor	<ul style="list-style-type: none">• 3 años: puede manejar un triciclo.• En general se vuelve más activo e independiente en los movimientos.• 4 años: puede saltar, brincar en un pie, escalar objetos, montar triciclo y bicicleta, lanzar una pelota.



Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none">• La independencia motora favorece y acelera la exploración del entorno.• Aumenta la distancia con los padres y la independencia se vuelve más importante para la exploración del entorno.• Mejora la socialización: pasa de estar “centrado en sí mismo” a ser más interactivo con las demás personas de su entorno.• Desarrolla rituales en sus actividades cotidianas.• Aprende nuevas conductas por imitación de sus padres, cuidadores, educadores, hermanos y de otros niños y niñas.





Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="748 968 1377 1073">• Aumenta la determinación y firmeza por expresar sus deseos.<li data-bbox="748 1094 1349 1297">• Requiere de un balance entre su independencia para explorar, y la seguridad y protección que le deben brindar los padres y cuidadores.<li data-bbox="748 1346 1328 1625">• 4 años: se desarrolla el pensamiento mágico y aumenta el egocentrismo, practican más juegos en grupo, prueban los límites establecidos por los padres, y hay un mayor desarrollo del lenguaje.



Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Conducta alimentaria	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="662 562 1205 793">• Aunque la alimentación se va haciendo más independiente, la supervisión de los adultos es fundamental para evitar riesgos como el atragantamiento.<li data-bbox="678 802 1286 928">• 3 años: se desarrollan preferencias y aversiones por diferentes alimentos.<li data-bbox="695 970 1302 1381">• 4 años: usa cuchara, tenedor y taza adecuadamente, practica el cortado y untado con cuchillo, se establecen horarios y tiempos de comida más estructurados y con horarios más definidos, tiene incremento del apetito de manera intermitente por periodos más cortos antes de un brote de crecimiento.



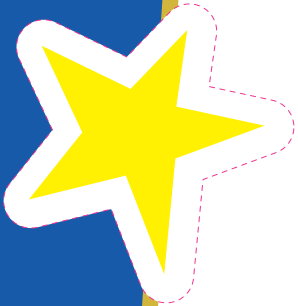


Área del desarrollo

Cambios en el desarrollo

Conducta alimentaria

- 5 años: capacidad de autorregular las cantidades de comida, decide cuándo comer y cuándo dejar de comer, puede autoajustar su consumo de alimentos según sus requerimientos nutricionales.
- En esta etapa se pueden ver influenciados por factores externos al núcleo familiar como la publicidad o los medios de comunicación masiva como la televisión.

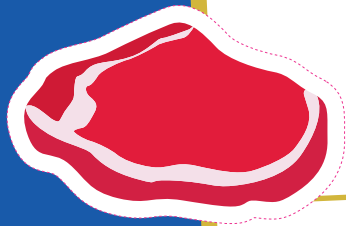
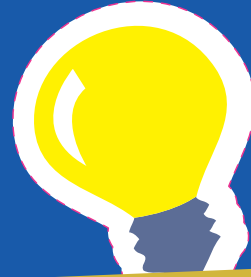




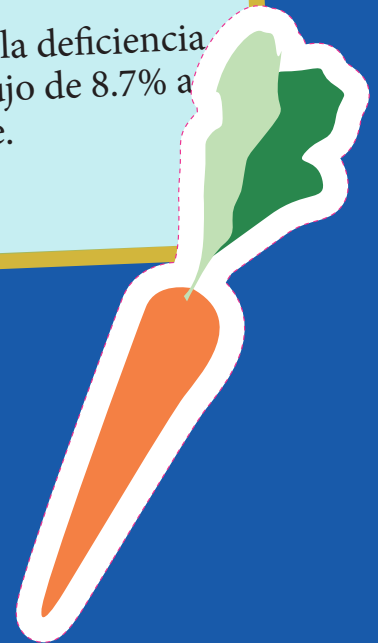
Principales deficiencias nutricionales en preescolares en Costa Rica

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 para Costa Rica, las principales deficiencias nutricionales en la edad preescolar son:






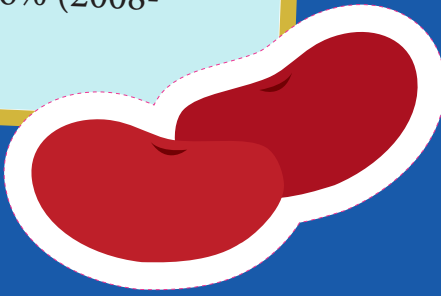
Nutriente	Situación
Cinc	<ul style="list-style-type: none">Deficiencia de cinc en el 23.9% de la población preescolar, con mayor deficiencia en el grupo de 1 a 3 años y en la zona urbana
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none">La deficiencia de vitamina A fue del 2.8%.De 1996 a 2008-2009 la deficiencia de vitamina A se redujo de 8.7% a 2.8% respectivamente.



Fuente: Ministerio de Salud (2009).
Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009



Nutriente	Situación
Hierro	<ul style="list-style-type: none">• Prevalencia nacional de anemia en preescolares fue del 7.6%• La prevalencia nacional de anemia disminuyó significativamente en preescolares de 25.7% (1982) a 7.6% (2008-2009)• La mayor prevalencia de anemia en 2008-2009 según la zona geográfica se presentó en la área metropolitana (14.8%) y la menor fue en área rural (3.4%)• La deficiencia severa de ferritina disminuyó significativamente en preescolares de 24.2% (1996) a 5.9% (2008-2009) y la deficiencia moderada de ferritina disminuyó de 18.5% (1996) a 7.6% (2008-2009)



Fuente: Ministerio de Salud (2009).
Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009



Recomendaciones
nutricionales para el niño
y la niña preescolar



1 Recomendaciones para los padres y cuidadores de niños y niñas preescolares



Para preescolares de 1 a 3 años se recomienda:

- Continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad.
- Aumentar progresivamente el consumo de alimentos sólidos después de los 12 meses.
- Probar de manera repetida con nuevos alimentos, texturas y sabores.
- Enseñar a beber en taza y a usar cucharas acordes al tamaño de su boca.
- Servir los alimentos en trozos pequeños que se puedan tomar con las manos para facilitar la exploración y la aceptación de los alimentos que se ofrece por primera vez.
- Comer siempre sentado en una silla alta, con cinturón de seguridad para evitar caídas.



Fuente: Brown, 2008.

Para preescolares de 1 a 3 años se recomienda:



- Comer en compañía del resto de la familia.
- Promover la independencia en la alimentación, pero de manera supervisada.
- Supervisar el tiempo de comida.
- Evitar en menores de 2 años el consumo de confites duros o semillas que puedan causar atragantamiento.
- Promover un ambiente tranquilo y agradable al momento de comer.
- Evitar durante los tiempos de comida la distracciones como la televisión, la música, el ruido excesivo, discusiones.

Fuente: Brown, 2008.



Para preescolares
de 3 a 5 años
se recomienda:

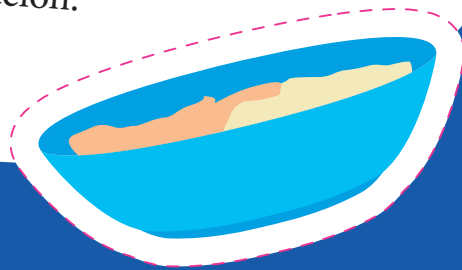


- Ofrecer alimentos de todos los grupos para promover una dieta variada y completa.
- Identificar las preferencias y rechazos por alimentos específicos. Se debe tomar en cuenta que los niños y las niñas pasan por períodos transitorios de aceptación y rechazo hacia ciertos alimentos y este comportamiento es normal y se debe diferenciar del alimento que es rechazado porque no le agrada al niño o la niña.

Evitar las situaciones de chantajes o premios con los alimentos rechazados, ya que estas son conductas nocivas en la formación de hábitos alimentarios.

- No forzar al consumo de alimentos no aceptados.
- En cada tiempo de comida los padres y cuidadores deben modelar conductas alimentarias saludables.
- Aprovechar cada tiempo de comida para promover el desarrollo del lenguaje y la socialización.

Fuente: Brown, 2008.



2 *Objetivos nutricionales en niños y niñas preescolares*



Una adecuada alimentación es fundamental para un adecuado desarrollo físico y cognitivo del preescolar. La alimentación en el preescolar tiene como objetivos promover:

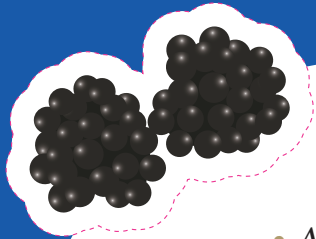
- El crecimiento físico
- El desarrollo de la masa muscular.
 - La actividad física.
 - El desarrollo cognitivo.
- El desarrollo de las defensas contra enfermedades infecciosas.
- El aprendizaje de los hábitos de alimentación de la familia.

Fuente: Brown, 2008.

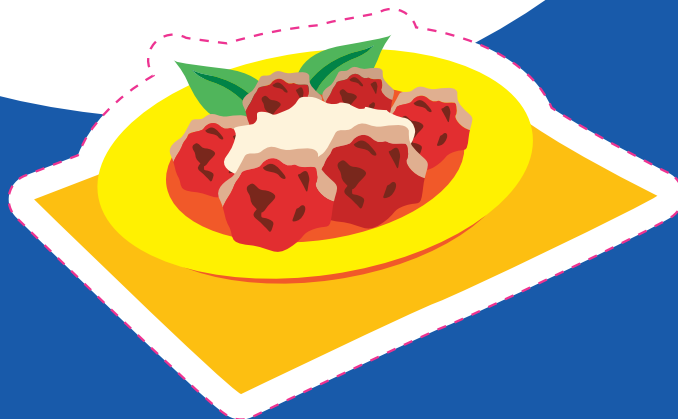
3 Hábitos de alimentación recomendados para niños y niñas preescolares

- Ofrecer al menos 5 tiempos de comida por día: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde y cena.
- Desayunar todos los días.
- Comer variedad de alimentos.
- Comer un mismo alimento en diferentes formas de preparación.
- Tomar líquidos al final de las comidas.
- Consumir frutas frescas y bien lavadas.
- Consumir vegetales frescos crudos o cocidos.
- No adicionar sal a las comidas ya preparadas.





- Aumentar progresivamente la textura de los alimentos para promover la masticación.
- No se deben incluir en las meriendas golosinas o bebidas altas en azúcar por ser de baja calidad nutricional y porque pueden sustituir el consumo de alimentos más nutritivos, así como dar llenura antes de los tiempos de comida principales.
- Tanto el cuidador, como el preescolar deben lavarse las manos antes y después de las comidas.
- Lavarse los dientes después de las comidas.
- Evitar ver televisión mientras se come.
- Mantener un horario regular de comidas.



4 Alimentos recomendados para niños y niñas preescolares



Grupo



Alimentos recomendados

- Se debe incluir todos los días:

Cereales



- Arroz
- Trigo
- Maíz



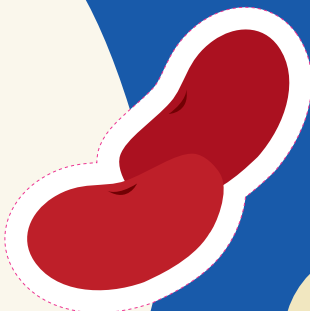
Verduras harinosas

- Yuca
- Camote
- Papas
- Plátano
- Camote



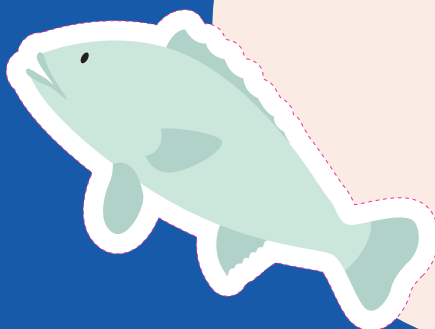
Leguminosas

- Frijoles (rojos, negros, blancos)
- Garbanzos
- Cubaces
- Lentejas
- Arvejas



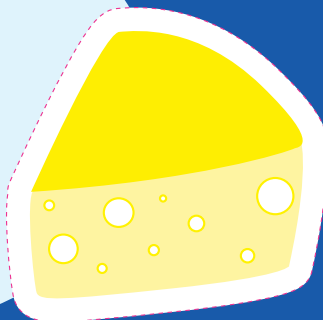
Alimentos de origen animal

- Hígado
- Carnes rojas
- Pollo
- Pescado
- Huevo



Lácteos

- Leche
- Queso
- Yogur



Fuente: INCAP, 2008.

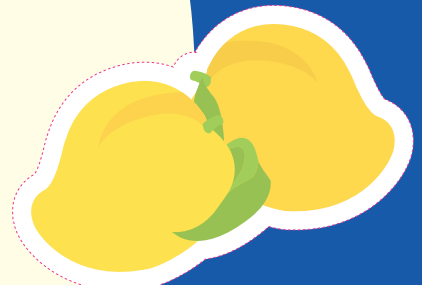
Vegetales

- Espinaca
- Brócoli
- Zanahoria
- Zapallo
- Tomate
- Repollo
- Lechuga
- Chayote
- Pepino



Frutas

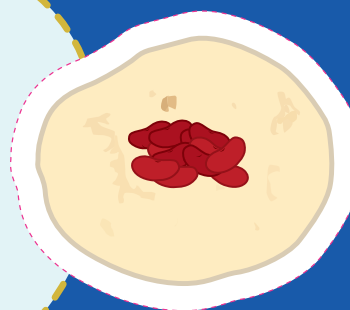
- Papaya
- Melón
- Sandía
- Banano
- Fresas
- Mango



Un ejemplo de menú para niños de 2 a 5 años puede ser:

Desayuno

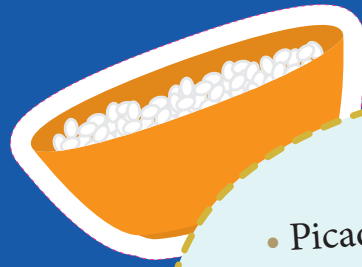
- Leche semidescremada o entera
- Un huevo revuelto
- Frijoles molidos
- Pan o tortilla



Merienda mañana

- Frutas mixtas: papaya, melón, banano
- Yogur





Almuerzo

- Picadillo de papa con carne molida
- Ensalada de repollo, zanahoria y tomate
 - Arroz
 - Frijoles
- Refresco de fruta natural

Merienda tarde

- Batido de leche con fruta
- Tortilla con queso



Cena

- Macarrones con atún y zanahoria
- Leche



Generalidades del período escolar

El escolar es aquel niño o niña de 6 a 12 años de edad. Esta etapa de la vida se caracteriza por:





- La continuación del crecimiento físico, cognitivo y emocional en preparación para los cambios de la pubertad y la adolescencia.
- Una adecuada alimentación en esta etapa es fundamental para lograr todo el potencial de crecimiento, desarrollo y salud general del escolar.
- Los principales problemas nutricionales en esta etapa son: anemia por deficiencia de hierro, desnutrición, caries dentales, sobrepeso y los trastornos alimentarios.
- En esta etapa el crecimiento es más estable: ganancia de 3.0-3.5 Kg de peso por año y 6 cm de talla por año.
- Hay aumento del apetito antes de los brotes de crecimiento.



Cambios en el desarrollo
motor, cognitivo y conducta
alimentaria en la edad
escolar





Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Motor	<ul style="list-style-type: none">• Hay aumento progresivo de la fuerza muscular, la coordinación motora y la resistencia física.• Se desarrollan patrones de movimiento más complejos, los cuales permiten realizar más ejercicios y practicar deportes.

Área del desarrollo

Cambios en el desarrollo

Cognitivo

- Mayor desarrollo de la autosuficiencia.
- Aumenta el conocimiento sobre las acciones y la voluntad.
- Inicia la educación formal en el centro educativo.
- El trabajo escolar se vuelve más complejo conforme aumenta la edad.
- Mayor desarrollo y ampliación del lenguaje.
- Se aprende el rol en la familia, escuela y comunidad.
- Las relaciones con otros niños y niñas se vuelven importantes.
- Aumenta el tiempo dedicado a ver televisión, juegos de video y uso de la computadora, esto puede disminuir el tiempo dedicado a juegos que impliquen actividad física.
- Son más influenciados por el entorno, especialmente por los medios de comunicación masivos y la publicidad.



Área del desarrollo	Cambios en el desarrollo
Conducta alimentaria	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="818 474 1382 638">• Los padres siguen siendo responsables del tipo y la calidad de los alimentos que se ofrecen al escolar.<li data-bbox="818 684 1390 821">• Los padres y cuidadores deben seguir modelando al escolar en las conductas alimentarias saludables.<li data-bbox="818 894 1305 978">• Se debe procurar el comer en familia.<li data-bbox="818 1024 1344 1486">• Puede haber mayor exposición en el hogar y en el ambiente escolar a alimentos “chatarra”, es decir alimentos y bebidas altos en azúcares y grasas como jugos o refrescos azucarados, bebidas gaseosas, frituras y “snacks” (alimentos empacados) altos en grasa. Estos con frecuencia se venden inclusive en las sodas escolares.<li data-bbox="818 1535 1377 1661">• Los maestros y entrenadores pueden ejercer más influencia en la conducta alimentaria.



Principales deficiencias nutricionales en escolares en Costa Rica

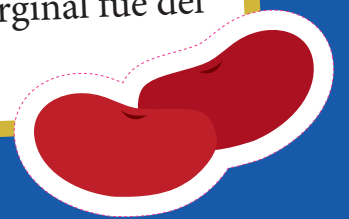
Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 para Costa Rica, las principales deficiencias nutricionales en la edad escolar son:



Principales deficiencias nutricionales en escolares en Costa Rica



Nutriente	Situación
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> • La deficiencia de yodo fue del 7.1% de la población escolar, con mayor deficiencia en el grupo de 1 a 3 años y en la zona urbana.
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> • La prevalencia nacional de anemia fue del 2.3%
Vitamina A	<ul style="list-style-type: none"> • La concentración media de retinol sérico fue de 38.0µg/dl. • La deficiencia de vitamina A fue del 2.1% y la carencia marginal fue del 22.1%.



Fuente: Ministerio de Salud (2009).
Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009

Recomendaciones nutricionales para el niño y la niña escolar

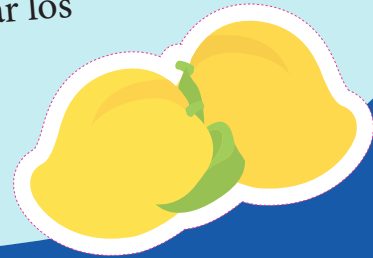


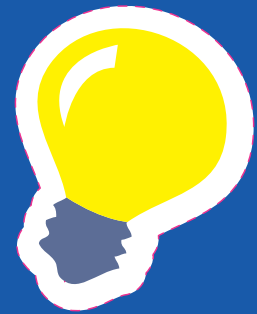
La alimentación del escolar debe ser adecuada y suficiente para cubrir sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales a través de alimentos sanos y nutritivos que le permitan un crecimiento y un adecuado desarrollo.

Si el escolar tiene peso normal, se debe promover la actividad física y una alimentación que satisfaga su apetito con alimentos sanos y que le permita continuar su crecimiento.

Si el escolar tiene sobrepeso, se debe promover el aumento en la actividad física y se debe referir a un profesional en nutrición quien valorará la intervención correspondiente.

Si el escolar tiene bajo peso o retardo en talla debe ser referido a un médico para valorar la causa de esas condiciones y determinar los tratamientos necesarios.





Se recomienda para el niño y la niña en edad escolar:

- Ofrecer una cantidad de alimentos ajustada al apetito del niño, evitando los excesos.
- Ajustar los horarios de los tiempos de comida al horario escolar.
- Incluir en la dieta alimentos de origen animal, leguminosas, cereales, vegetales, frutas y agua.
- Evitar el consumo de “alimentos chatarra” altos en azúcar, grasa o sal (productos de paquete y comidas rápidas).
- Promover una merienda escolar saludable mediante educación a los niños y niñas, padres de familia, educadores y administradores de las sodas escolares.

Fuente: Brown, 2008.



Una merienda escolar
debe ser:

- Suficiente para satisfacer el apetito durante el horario escolar.
 - Nutritiva.
 - Variada.
 - Apetitosa.
 - Fácil de consumir.
 - Fácil de llevar.
- Una herramienta para enseñar buenos hábitos alimentarios.



Fuente: Brown, 2008.

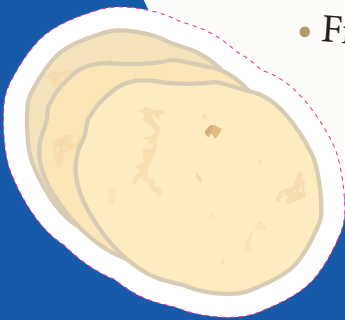
La composición de una merienda escolar saludable y equilibrada es:

● Grupo

○ Alimentos recomendados

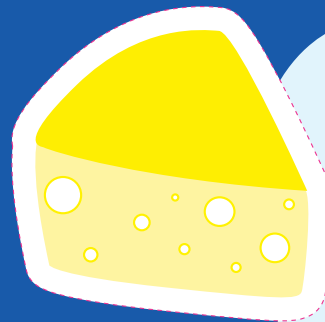
Cereales y leguminosas

- Pan
- Cereales para desayuno
- Galletas dulces o saladas sin relleno
- Tortillas
- Barritas de cereal
- Frijoles molidos o enteros



Lácteos

- Leche
- Queso blanco
- Yogur





Fuente: INCAP, 2008.

Los problemas más frecuentes que se presentan con las meriendas escolares son:

● Problema

● Solución

Las bebidas se derraman

Colocar las bebidas en envases adecuados con tapa de rosca hermética.



Las bebidas cambian de sabor durante la mañana

Servir las bebidas bien frías en el envase y cubrirlas con una bolsa plástica. No utilizar frutas que se fermenten fácilmente como la mora, la papaya, guanábana.



Aburrimiento por la misma merienda casi todos los días

Variar los alimentos de cada grupo y variar las combinaciones de ellos cada día. Diseñar un menú semanal o mensual de meriendas para no repetir y facilitar las compras.



Las frutas se lastiman y cambian de color por el transporte y la manipulación

El jugo de las frutas o vegetales se derrama y se mezcla con el resto de la merienda

Servir las frutas y vegetales enteros con cáscara o en partidos en trozos pero envasados en un recipiente hermético.

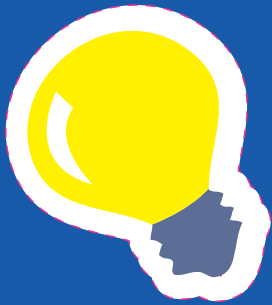
Las meriendas son elaboradas en función de los gustos y hábitos de los adultos

Se debe considerar la opinión de los niños y las niñas y valorar las opciones que ellos (as) brinden.



Mitos y realidades

“Para un buen crecimiento es necesario un suplemento vitamínico”



Realidad: La gran mayoría de los niños no necesitan un suplemento vitamínico, especialmente si el niño y la niña consumen una alimentación variada que incluya verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, grasas y azúcares.

“Comer entre comidas provoca caries”

Realidad: Lo que en realidad provoca las caries es el contacto constante de los alimentos con los dientes, especialmente el de aquellos que contienen azúcar. Lo que se debe recomendar es buenos hábitos de higiene bucal y cepillarse los dientes después de cada comida, aunque ésta sea tan pequeña como una merienda.





“Los niños y las niñas tienen gustos diferentes de los adultos y necesitan comida especial para niños”

Realidad: Al año de edad, el niño y la niña deben estar consumiendo la alimentación del hogar, no debe haber una dieta especial para ellos, lo que se debe promover es una alimentación saludable para toda la familia.



“Los niños “bien” educados no comen entre comidas”

Realidad: las meriendas son parte importante en la alimentación de los niños y las niñas, por lo que se deben incluir alimentos nutritivos como leches, frutas, cereales y vegetales.





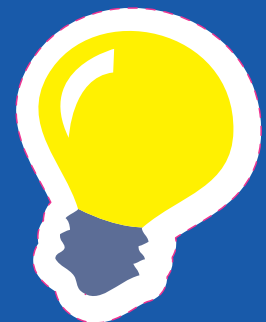
“Las grasas no son buenas y es más sano eliminarlas desde la edad preescolar y escolar”

Realidad: Las grasas son indispensables en la alimentación del preescolar y escolar, no son la excepción. Por ello se deben incluir grasas saludables como los aceites vegetales, margarinas y aguacate.



“Para que crezca mejor a los niños y las niñas se les debe dar mucha leche”

Realidad: Muchas personas piensan que el niño debe de ingerir leche en cantidades exageradas para promover su crecimiento. La recomendación de leche es de 2 vasos al día. Si no consume leche sustituirla por queso o yogur.



Bibliografía y lecturas recomendadas

1. Brown, J. (2008). Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Páginas: 266-89. Tercera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores. México D.F., México.
2. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, INCAP. (2008). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 24: alimentación en edad preescolar. Guatemala.
3. _____ (2008). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Módulo N° 25: alimentación en edad escolar. Guatemala.
4. _____. (2007). Curso a distancia: Nutrición en el ciclo de la vida. Segunda edición. Guatemala.
5. Mahan, L. Escott-Stump, S. (2009). Nutrición y dietoterapia de Krause. p. 222-41. Editorial McGraw-Hill Interamericana. México.
6. Mataix, J. (2005). Nutrición y Alimentación Humana: situaciones fisiológicas y patológicas. Tomo N° 1. p. 860-8. Editorial Océano-Ergon. España.
7. Ministerio de Salud de Costa Rica. (2010). Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009: Micronutrientes. San José, Costa Rica.

Revisión técnica:

Marisol Ureña Vargas. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



Programa
Mundial de
Alimentos

wfp.org/es

