



GUIA NUTRICIONAL PARA PREESCOLARES



Elaborado por: *MARÍA BELÉN JARAMILLO E.*

INTRODUCCIÓN

Las claves para una nutrición óptima en la etapa preescolar de acuerdo a (INCAP, s.f) se encuentran en torno a sus primeros años de vida, donde se recomienda dar continuidad a la lactancia hasta los dos años de edad, a partir de esa edad se sugiere incluir a los niños en las comidas familiares, supervisar su tiempo de comida, así como evitar distracciones en el momento en el que el niño se alimenta. Se recomienda además proveer al niño al menos de cinco comidas en el día que sean variadas, así como tomar líquidos al finalizar las comidas, no adicionar sal e incorporar en su dieta diaria frutas y vegetales frescos.

La dieta del preescolar según lo menciona (PUCE, 2010) debe ser balanceada; es decir debe aportar los nutrientes necesarios y contener alimentos de todos los grupos, además debe ser higiénica, a través de un correcto lavado donde se enseñe a los niños el correcto lavado de alimentos, así como su manipulación y preparación.

La presente guía muestra las recomendaciones nutricionales, para los niños en edad preescolar, de la Escuela Modesto A. Peñaherrera, en base al resultado previo de un estudio de indicadores antropométricos, de tal modo que cada combinación de macronutrientes ayude a mejorar la calidad de ingesta de alimentos y ello apoye a su desarrollo nutricional.

Este documento es una guía alimentaria, el mismo que presenta de forma sencilla diferentes alternativas de alimentos a la hora de incorporar en las loncheras de manera cotidiana, de tal modo que exista variedad y que los productos logren mejorar los índices de subalimentación, sobrealimentación y emaciación detectados en la investigación realizada.

Esta guía ofrece 32 posibles combinaciones que pudieran generar otras más, para que la preparación en casa resulte sencilla y diversificada, de tal modo que los niños aprendan conjuntamente con sus padres, a alimentarse adecuadamente con productos que contribuyan a su desarrollo no solo físico sino mental.

ANTECEDENTES

La alimentación adecuada en los preescolares, ayuda a un crecimiento adecuado y óptimo, siendo el derecho por excelencia de todo niño de acuerdo a la Constitución del Ecuador. La nutrición no siempre es administrada de manera apropiada, muchas veces por desconocimiento e incluso por falta de tiempo de los padres.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el estudio realizado a los niños de la Escuela Modesto A. Peñaherrera, el 71,40% de los preescolares se encuentran con el peso normal para la edad, de los cuales el 43,48% son de sexo masculino, 27,92% sexo femenino, los cuales se encuentran en mayor prevalencia en la edad de 4 años; sin embargo existe un porcentaje representativo de riesgo de bajo peso 10,14% en el sexo masculino donde existe mayor prevalencia en la edad de 4 años.

En cuanto se refiere al indicador peso/talla (P/T) en relación al sexo de los pre escolares de la Escuela Modesto A. Peñaherrera, se tienen los siguientes resultados: se pudo observar que el 59,42% se encuentra normal, donde el 23.19% pertenece al sexo masculino, 17,39% al sexo femenino, de los cuales se encuentran en mayor prevalencia en la edad de 4 años. Mientras que el 8.70% de los preescolares presentan sobrepeso igual en ambos



sexos, de los cuales se encuentran con mayor prevalencia en la edad de 4 y 5 años.

OBJETIVO

Establecer las recomendaciones nutricionales de la lonchera de los preescolares de la Escuela Modesto A. Peñaherrera, su contenido y las preparaciones, para la educación a padres y maestros.



Una alimentación adecuada en la etapa preescolar ayuda a que el niño alcance su máximo potencial de crecimiento y desarrollo.

Esta etapa se caracteriza por:



- De los 3 a 5 años los preescolares aumentan 2 kg de peso y 7 cm de talla por año.
- Se desarrollan preferencias alimentarias.
- Desarrolla nuevas prácticas de alimentación, desarrollando el sentido del gusto a nuevos alimentos, texturas, sabores y preparaciones.
- El niño puede elegir los alimentos que consume.
- Adquiere hábitos alimentarios de los padres, maestros, compañeros y de medios publicitarios.
- Los hábitos adquiridos en esta etapa pueden ser determinantes para el resto de su vida.

- Tener hábitos de higiene en la manipulación de alimentos, en el momento de servirse los alimentos y personales.
- Mantener un peso saludable, creando un equilibrio entre lo que consumimos y lo que nuestro cuerpo gasta.
- Enseñar a los niños a disfrutar de la comida, no hacerles sentir que el alimento es un castigo o premio.
- Controlar el consumo de Snacks o alimentos industrializados que en su mayoría son ricos en grasa, sal y azúcares refinados.

Fuente: (COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA, 2004)

GRUPOS DE ALIMENTOS



CEREALES, TUBERCULOS Y DERIVADOS:

(3 a 5 porciones diarias)

Ejemplos:

Arroz cocido 100 gr – ¾ de taza

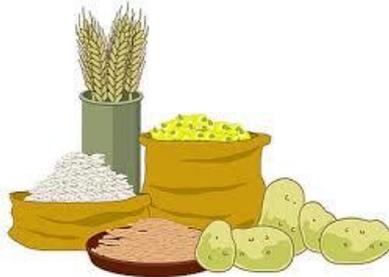
Pan (unidad) 80-90 gr

Se debe preferir el consumo de cereales integrales que tienen un mayor aporte de fibra y vitaminas.

Los cereales son la principal fuente de energía en la dieta en forma de carbohidratos, en nuestra alimentación están más presentes el trigo, avena, cebada, maíz, centeno, quinua.

Los tubérculos son raíces, como: papa, yuca, zanahoria amarilla, zanahoria blanca, melloco, oca, jícama, camote.

Los derivados de los cereales son todos los productos que a partir de estos alimentos se producen sea manualmente o industrialmente, como harinas, panes y galletas.



VERDURAS: (2 a 3 porciones diarias)

Las verduras son fuentes importantes de vitaminas, minerales y fibra.



Ejemplos de cantidades:

Zanahoria 1 taza = 50 gramos

Brócoli 1 taza = 100 gramos

Zapallo 1/2 taza = 70 gramos

Existen muchas verduras que se pueden utilizar para las loncheras escolares de los niños con preparaciones divertidas y coloridas además de sabrosas y saludables, entre las cuales están:



| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Acelga • espinaca • lechuga • pimiento • tomate • pepinillo • berenjena • apio | <ul style="list-style-type: none"> • brócoli • coliflor • col • zapallo • nabo • cebolla • rábano • zanahoria |
|---|---|

FRUTAS:

(2 a 3 porciones al día)



Las frutas son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, además de tener un alto contenido de agua y fructosa que provee de energía nuestro cuerpo.

Ejemplos de cantidades:

Plátano $\frac{1}{2}$ unidad = 60 gramos

Uvas 10 unidades = 90 gramos

Manzana 1 unidad = 90 gramos

Beneficios de las Frutas



Naranja
Alto Contenido Vit. C
Previene las arrugas



Piña
Diurético.
Combate celulítis.



Mango
Alto Contenido Vit. C
Previene las arrugas



Manzana
Alto Contenido Vit. C
Previene las arrugas



Pera
Ayuda a eliminar
líquidos.



Fresa
Baja Colesterol
Facilita digestión



Melocotón
Fortalece huesos,
uñas y dientes.



Granada
Previene arrugas y
manchas de sol



Sandía
Ayuda a controlar la
hipertensión



Toronja
Fuente de vitaminas, anti-
oxidantes y flavonoides



Plátano
Fuente de Potasio.
Antidepresivo natural



Papaya
Protector estomacal
Ayuda a la digestión

CARNES, AVES, PESCADOS

(1 a 2 porciones diarias)



- Son esenciales en la alimentación, son fuente importante de proteínas.
- En los niños son base para su crecimiento y desarrollo muscular.
- Aportan además minerales como hierro, fósforo y vitaminas del complejo B.
- El pescado es esencial por contener aceites esenciales para el desarrollo cerebral.

La porción adecuada es el tamaño de la palma de la mano, equivalente a 3-4 onzas. (90 gramos)

1huevo de gallina o 3huevos de codorniz



LACTEOS:

2 a 3 porciones al día
3 vasos (500 – 750ml)
1 rodaja de queso (30gr)

Minerales como el calcio, fósforo, y magnesio esenciales para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes.



1 PORCIÓN ES IGUAL A



LEGUMINOSAS:
½ Taza(cocida) es la porcion diaria
80 gr (frejol cocido)



- **Ricos en proteínas**
- **Combinados con los cereales se obtiene una proteína de alto valor biológico, necesaria para el crecimiento.**
- **Son fuente de energía y minerales.**
- **Los más utilizados en nuestra alimentación son: fréjol, lenteja, soya, arveja, garbanzo, haba, y chocho.**

AZÚCARES:

El consumo excesivo puede causar sobre peso, obesidad y en los niños con más frecuencias problemas de caries dentales

- **Aporta una gran cantidad de calorías vacías. Esto quiere decir que no aporta ningún nutriente.**
- **Su consumo debe ser limitado.**



GRASAS Y ACEITES

- **Aporta gran cantidad de calorías. Consumir del 25 al 30% de las calorías diarias. Su consumo debe ser mínimo. Evitar las frituras.**
- **Es recomendable utilizar grasas de origen vegetal que son grasas insaturadas como el aceite de maíz, girasol, oliva, soya, aguacate**

Recomendaciones para preparar loncheras saludables

Aprender a disfrutar de una variedad de alimentos saludables durante los años de preescolar ayudara a los niños a gozar de una buena salud toda la vida.



Una lonchera saludable debe contener los nutrientes y la energía que los niños necesitan para crecer, aprender y jugar.

Aporta el 15% del porcentaje diario de calorías que necesitan los niños diariamente

- Usar alimentos nutritivos de todos los grupos de alimentos, que sean de agrado para los niños.

ALIMENTOS ENERGETICOS: Nos brindan energía, ricos en carbohidratos como granos, cereales y tubérculos.

ALIMENTOS FORMADORES: Carnes, lácteos y derivados, huevos y semillas.

ALIMENTOS REGULADORES: Frutas y verduras (enteras o picadas), que aportan vitaminas y minerales.

LIQUIDOS: Agua y jugos Naturales.

- Los padres deben enviar a sus hijos/asen sus lonchera alimentos frescos, en cantidades moderadas.
- Utilizar alimentos de fácil preparación
- Evitar el consumo de productos industrializados como papas fritas,

bebidas gaseosas y jugos con colorantes con alto contenido de azúcar, ya que producen falta de concentración y no aportan ningún nutriente.

- Realizar una lista para la organización semanal de los alimentos que necesita para la elaboración de las loncheras así se tendrá claro el menú y se evitar improvisar y utilizar alimentos industrializados.
- Los alimentos deben estar debidamente empacados para que se puedan conservar en buenas condiciones hasta el momento de servirse.
- Fomentar el consumo de agua pura a los niños, evitar el consumo de gaseosas o jugos con colorantes.
- Cuidar la preparación y presentación de las loncheras, evitando la monotonía.
- Preferir preparaciones bajas en grasa y no condimentadas.
- Enviar alimentos de fácil digestión.
- Evitar que las loncheras contengan alimentos que se fermenten con facilidad.

MENÚ DE LONCHERAS NUTRITIVAS

- Sanduche de queso + jugo natural+ fruta
- Sanduche de pollo + avena con fruta
- Sanduche de atún + avena con fruta
- Sanduche de queso y jamón + leche + fruta
- Sanduche de huevo revuelto + jugo + fruta
- Sanduche de dulce de leche + leche + fruta
- Galletas de quinua + yogurt + fruta
- Humita + aromática + fruta picada
- Chochos con tostado + avena de fruta + manzana
- Cevichocho + agua + fruta
- Mote con queso + limonada + fruta



- **Mote pillo + agua + fruta**
- **Choclo con frejol y queso + agua + fruta**
- **Colada de machica + melón picado**
- **Colada de quinua + plátano seda**
- **Colada de zapallo + pan tostado + fruta**
- **Colada de zanahoria blanca + pan de dulce**
- **Avena con leche + papaya picada**
- **Yogurt + quinua tostada y almendras + fresas + agua**
- **Arroz con lenteja + jugo de maracuyá + fruta**
- **Arroz con frejol y carne + limonada + fruta**
- **Arroz relleno de pollo + limonada + fruta**
- **Habas con melloco y queso + agua + mandarina**
- **Papas cocidas con zarza de pepa de zambo + agua + fruta**
- **Papas cocidas con berro + jugo de naranja**
- **Papas cocidas con atún + encurtido + agua + fruta**
- **Papas cocidas + hígado al jugo + agua**
- **Torta de zanahoria amarilla + yogur + fruta**
- **Torta de choclo + leche + fruta**
- **Tota de naranja + yogurt + fruta**
- **Torta de maqueño + yogurt + fruta**
- **Tortillas de tiesto + leche con chocolate + fruta**
- **Maduro con queso + jugo de fruta**
- **Majado de verde + infusión + fruta**
- **Empanadas de verde + jugo de fruta**
- **Pan de yuca + yogurt + fruta**
- **Canguil enconfitado con panela + yogurt + fruta**
- **Arroz de leche + fruta**
- **Morocho + fruta picada**
- **Huevo revuelto con vegetales + yogurt + fruta**
- **Huevo cocido + granola + yogurt**
- **Tortilla de huevo y espinaca + jugo + fruta**
- **Fruta + yogurt + tostadas**

- **Higos con queso + agua + fruta**
- **Brócoli y bastones de zanahoria + jugo de naranja + galletas de sal.**

EJEMPLOS DE LONCHERAS CON SU VALOR CALÓRICO

Estos ejemplos de loncheras se los realizo con las recomendaciones nutricionales obtenidas a partir de los resultados de la investigación CARACTERISTICAS NUTRICIONALES DE LA LONCHERA ESCOLAR Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS PREESCOALRES DE LA ESCUELA “MODESTO A.PEÑAHERRERA” EN COTACACHI, AÑO LECTIVO 2016 – 2017.

| Recomendaciones | Media | D.E |
|------------------------|--------------|------------|
| Calorías | 228,25 | 18,48 |
| Proteínas | 8,56 | 0,69 |
| Grasas | 6,34 | 0,51 |
| Carbohidratos | 34,24 | 2,77 |

| PREPARACIÓN | ALIMENTO | MEDIDA CASERA | ENERGIA | P | G | CH |
|--------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| Choclo con queso | Choclo | 2 cucharadas soperas colmadas | 24,26 | 0,78 | 0,28 | 4,63 |
| | Queso | 2 rodajas medianas | 86,71 | 5,24 | 6,90 | 0,86 |
| Avena casera | | 1 vaso mediano | 117 | 1 | 1 | 26 |
| TOTAL | | | 227,97 | 7,02 | 8,18 | 31,49 |

| PREPARACIÓN | ALIMENTO | MEDIDA CASERA | ENERGIA | P | G | CH |
|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------|----------|----------|-----------|
| Arroz con menestra de | Arroz | 3 cucharas | 150,46 | 3,18 | 0,38 | 33,58 |
| | Frejol | 1 cucharada | 52,2 | 3,60 | 0,12 | 9,18 |

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| frejol | | colmada | | | | |
| Hígado estofado | Hígado de pollo | Pedazo pequeño | 31,66 | 4,70 | 1,34 | 0,20 |
| Agua sola | | 1 vaso grande | - | - | - | - |
| TOTAL | | | 234,32 | 11,48 | 1,84 | 42,96 |

| PREPARACIÓN | ALIMENTO | MEDIDA CASERA | ENERGIA | P | G | CH |
|---------------------------|--------------------|----------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|
| Ensalada de pollo y fideo | Pollo | 1 pedazo mediano | 102,47 | 9,08 | 7,35 | 0 |
| | Arveja | 2 cucharadas | 18,77 | 1,22 | 0,09 | 3,27 |
| | Fideo | 2 cucharadas | 55,35 | 1,60 | 0,15 | 11,90 |
| | Zanahoria amarilla | 1 cucharada | 12,72 | 0,24 | 0,04 | 2,85 |
| Agua sola | | 1 vaso grande | - | - | - | - |
| Fruta Natural | Manzana | 1 unidad mediana | 46,73 | 0,21 | 0,13 | 11,18 |
| TOTAL | | | 236,04 | 12,35 | 7,76 | 29,2 |