

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ETAPA PREESCOLAR

Autor: Julissa Camargo de Palacios- Nutricionista-IANUT



En este artículo del mes de junio, les traigo un tema importante para todos los padres y cuidadores de niños en etapa preescolar, una etapa donde la alimentación juega un papel fundamental en el desarrollo del niño.

En ese sentido, es necesario conocer que las edades de los niños o niñas en la etapa preescolar es la comprendida entre los 1 a 5 años de edad. Por tanto, el Ministerio de Salud (MINSa), indica que la alimentación en esta etapa es importante porque se vincula directamente con el crecimiento, salud y prevención de enfermedades como la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad.

De igual forma, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) indica que esta etapa de la vida se caracteriza por diversos factores:

- 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.

¿Qué necesitan comer y por qué?

- **Almidones, granos y cereales:** Aportan energía, vitaminas del complejo B y fibra. Las menestras son ricas en hierro, proteínas y fibra.
- **Frutas y vegetales:** Contienen fibra, minerales y vitaminas como A y C, entre otras .
- **Carnes de pollo, pescado, res, vísceras, mariscos y huevos:** Aportan proteínas, vitaminas A y D, zinc y hierro que son esenciales para el crecimiento y para prevenir la anemia.
- **Leche, yogurt, queso y derivados:** Aportan proteínas y calcio necesarios para formar huesos, dientes y tejidos.

“Plato de la Alimentación”



De esta forma, un niño en edad preescolar debe comer cinco veces al día para cubrir sus necesidades nutricionales. Primeramente, el niño debe realizar los tres tiempos de comidas principales y dos meriendas en el día.

Por lo anterior, es recomendable que se tomen en cuenta ciertos criterios a la hora de realizar la preparación de los alimentos para los niños preescolares, como:

- Que el niño consuma de todos los grupos de alimentos.
- Potenciar el consumo de frutas y vegetales de todos los colores.
- Evitar preparaciones fritas (frituras, platanitos, comidas rápidas).
- Evitar el consumo de alimentos altos en azúcares simples (jugos, dulces, sodas, maltas).
- Ofrecer meriendas saludables (emparedados, lácteos, frutas).
- Preparación vistosa de los alimentos
- El niño debe tener su propio plato de comida.
- La alimentación en esta etapa le permite reforzar buenos hábitos en el niño.
- Mantener la higiene en la preparación de los alimentos y que el niño se lave las manos antes de comer.

¿Qué cantidad de cada grupo debe comer al día?

TIPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD
Arroz o pastas	Diariamente	1/2 taza (1 cucharón)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1/3 taza (1 cucharón)
Pan o tortilla o bollo o cereales, verduras o plátano o papa	Diariamente	2 rebanadas ó 1 unidad ó 1 taza
Frutas	Diariamente	3 porciones
Vegetales	Diariamente	1 taza
Pollo o pavo Pescado o tuna o sardina Carne de res o puerco liso	3-4 veces por semana 2-3 veces por semana 1 vez a la semana	2 onzas (1 presa pequeña)
Huevo	Mínimo 3 veces por semana	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	2 vasos
Azúcar	Diariamente	5 cdtas.
Grasas	Diariamente	3 cdtas.

En conclusión, es importante que se establezca una alimentación nutricionalmente aceptable que pueda asegurar un óptimo desarrollo del niño, tomando en cuenta que esto determinara no solo su salud en el presente sino la de su futuro. ¡Brinda calidad de alimentación, brinda amor a tus hijos!

Fuentes consultadas: Ministerio de Salud (MINSAL), Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP).