Nutrición durante la etapa escolar

Para que un niño en etapa escolar se desarrolle de manera sana, necesita el consumo de una dieta equilibrada que cumpla tres objetivos:

- Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.
- · Evitar carencias nutritivas.
- Prevenir enfermedades.

Se deben introducir los 4 grupos de alimentos en su dieta:

- Energéticos: son los que le dan la energía para jugar, estudiar, etc. Se encuentran en los cereales, tubérculos, panes, biscochos, etc.
- Formadores: son los que permiten que los niños crezcan. Los encontramos en la leche, huevo, menestras, pescado, carne y pollo.
- Protectores: son los alimentos que los van a proteger de enfermedades por su contenido en vitaminas y minerales. Están en las frutas y verduras.
- Grasas y azúcares: también dan energía, pero se deben de comer con moderación, ya que en exceso puede causar enfermedades. Son los dulces, galletas, jugos de caja, aceites o alimentos fritos.

¿Por qué es importante preparar una buena lonchera?

 Porque ayuda a formar los hábitos alimenticios del niño.

Ejemplos de loncheras nutritivas:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Agua de camu camu Huevo duro Plátano	Agua de manzana Leche con cereal Naranja	Agua sola Galletas con pescado Melón	Limonada Queque de fruta Sandia	Agua de carambola Pan con huev revuelto Coco

Una buena lonchera no tiene por qué ser abundante, sino nutritiva.

De ninguna manera se debe pensar que este refrigerio suplirá al desayuno o a la comida principal.

Nutrición durante la etapa adolescente y adulto

Una buena dieta evita contraer enfermedades. El consumo de todos los grupos de alimentos creará una buena defensa contra agentes infecciosos.

¿Cómo se reconoce a una dieta saludable?

- Una dieta saludable es la combinación de todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas.
- Es la buena relación entre los alimentos y la salud.

¿Qué sucede cuando no nos alimentamos de manera adecuada?

- El desbalance en la ingesta de alimentos ocasiona enfermedades como diabetes, enfermedades cardiovasculares, bocio, hipertensión, etc.
- El control del peso es muy importante para evitar enfermedades, mientras más peso presente una persona, mayor posibilidad de tener enfermedades como: problemas de huesos y articulaciones, del corazón, etc.

Nutrición en el adulto mayor

El adulto mayor tiene necesidades nutricionales especiales. En la tercera edad, se pierde el sentido del gusto y el apetito va desapareciendo, lo cual -en la mayoría de los casos - trae consigo problemas de desnutrición.

¿Qué tipo de dieta debe seguir un adulto mayor?

La dieta en esta etapa de la vida debe estar basada en:

- Preparaciones fraccionadas y trituradas, evitando alimentos duros.
- Comidas menos abundantes y más frecuentes.
- Adecuar dieta familiar a los gustos de los ancianos.



Desnutrición crónica

Es la enfermedad causada por una dieta inapropiada, baja en calorías y proteínas o por mala absorción de nutrientes a causa de parásitos y puede comenzar en el vientre de la madre.

¿Cuáles son los signos típicos de desnutrición en una persona?

- · Baja talla para la edad.
- · Se enferma con facilidad.
- Poca energía.
- · Decoloración de cabello por falta de nutrientes.

¿Cuáles son las consecuencias de la desnutrición?

Las consecuencias no solo son físicas, ya que también puede disminuir el coeficiente intelectual, causar problemas en el aprendizaje y la retención de memoria.

¿Qué relación tienen los parásitos con la desnutrición?

Diferentes estudios se ha confirmado que los parásitos intestinales inducen y agravan la malnutrición, en especial de los niños pequeños o madres embarazadas. Esto se debe a que dichos parásitos causan una mala digestión, mala absorción, pérdidas crónicas de nutrientes y disminuciones en reservas de hierros y micronutrientes.

Financiadores:





Instituciones ejecutoras:







GUÍA DE NUTRICIÓN

Desde el embarazo hasta el adulto mayor



Esta guía tiene como fin orientar a las personas sobre las pautas que deben seguir para tener una alimentación que se adecúe a su edad y estado físico.

Durante el embarazo

Durante este estado, las necesidades de energía y de nutrientes se incrementan, por ello la madre debe ingerir alimentos de todos los grupos y, además de las 3 comidas principales, deben tener 2 refrigerios (antes del almuerzo y de la cena) nutritivos por lo menos.

Esto debe darse por dos motivos importantes:

- · Crecimiento y desarrollo del feto.
- Formación de nuevas estructuras maternas (placenta, útero, glándulas mamarias).

¿Cuándo nos damos cuenta de que la madre embarazada está teniendo una adecuada alimentación?

El mejor indicador es la ganancia de peso (lo recomendable es 1 kilo por mes), ya que refleja en condiciones normales el aumento de masa grasa y muscular de la madre y del feto.



¿Cuáles son los micronutrientes importantes en la gestación?

 El ácido fólico, cuya necesidad aumenta por el crecimiento del feto. Lo ideal es suplementar de 8 a 10 semanas previas al embarazo hasta las 12 semanas de gestación.

El ácido fólico se encuentra en: Lácteos, granos y cereales integrales, carnes sin grasa, huevos, entre otros.

- El Calcio, que es importante por muchos motivos:
- Previene la hipertensión arterial en el embarazo.
- Ayuda en el desarrollo de los huesos del bebé.
- Fundamental en sistema circulatorio, nervioso y muscular

El calcio se encuentra en: Carnes rojas, hígado, menestras, verduras verdes, entre otros.

 El Hierro, fundamental en la prevención de la anemia.

Lo encontramos en: La levadura, algas, cereales, quinua, garbanzos, lentejas, frutos secos, higos, maní. entre otros

> Mantener siempre cerrada la bolsa de sal yodada, para evitar la pérdida de yodo en el ambiente.

La absorción de zinc es mayor si este proviene de proteínas animales (carne, pescado, huevo, mariscos) que de proteínas vegetales (levadura, cereales, algas, soja).

Durante la lactancia

¿Cuáles son los micronutrientes importantes durante la lactancia?

VITAMINAS

- La Vitamina A es necesaria para mantener saludable nuestra piel, mucosas y vista. Esta vitamina se encuentra en los cereales, frutas, verduras, carnes o pescados.
- La Vitamina C fortalece el organismo, sana heridas y conserva vasos sanguíneos. Además estimula la absorción de hierro de los vegetales, contribuyendo a evitar la anemia. Esta vitamina se encuentra en frutas como el camu camu, fresa, papaya, naranja, limón, melón, mango, ciruela, entre otras.

MINERALES

- El calcio, al igual que en el embarazo, es sumamente vital en la mujer que da de lactar.
 Además de los beneficios ya mencionados, es vital en la coagulación de la sangre y la contracción muscular.
- El yodo es esencial para asegurar el correcto funcionamiento de la tiroides y la producción de hormonas que regulan numerosas funciones como el crecimiento, el mantenimiento de la temperatura corporal, entre otras. El yodo se encuentra en el frejol, leche, pescado, fresa, lenteja, cebolla, piña, etc.
- El zinc tiene un papel de extrema importancia en el crecimiento y división celular, en la actividad hormonal y función renal. También actúa en el metabolismo de las proteínas, lípidos y carbohidratos y en el fortalecimiento de nuestras defensas. El zinc se encuentra en las carnes, pescado, huevo, frejoles, queso, aves, yogurt, entre otros.

Durante la lactancia, las mujeres necesitan energía adicional y más nutrientes (proteínas, calcio, zinc, hierro, vitamina A, entre otros). En esta etapa, deben consumir productos de todos los grupos de alimentos, dándole importancia a la carne de origen animal (proteína). También deben consumir 2 refrigerios (antes del almuerzo y de la cena) nutritivos aparte.

Las grasas (ácidos grasos – omega 3) son nutrientes indispensables para el organismo durante el embarazo, la lactancia y los primeros meses de vida del bebé, ya que ayuda al desarrollo fetal y en el crecimiento y desarrollo del recién nacido. Lo encontramos en los pescados, aceites y leguminosas.

¿Hasta qué mes se debe dar lactancia exclusiva?

La lactancia materna exclusiva se debe dar hasta los seis meses ya que:

- Cubre las necesidades del lactante.
- Aporta células que fortalecen su sistema inmunológico.
- Evita alergias y diarreas.
- · Es económico y mejora la relación madre-niño.

Las mamás deben:

- Enseñar la importancia de la leche materna para la madre y el niño a otras mamás.
- Enseñar y promover las técnicas correctas de amamantamiento.
- Enseñar a nuestras hijas, hermanas y vecinas a que se debe mantener la lactancia materna y aumenten su frecuencia cuando el niño está enfermo.



De los 6 meses a 1 año

Esta etapa también se llama "ablactancia". Es la transición gradual desde la alimentación de pecho materno hasta la dieta mixta habitual del niño mayor y del adulto.

uso de agüitas, infusiones u

otros alimentos para

contribuir en el desarrollo

integral del niño y niña.

Continuar con la lactancia hasta los dos años de edad o más.
Practicar la alimentación interactiva estando atento a las señales del niño, respondiendo con paciencia y amor.
Promover buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos, para evitar infecciones.
Iniciar con alimentos semisólidos (papillas, mazamorras, purés).
Evitar el uso de bebidas azucaradas (previene obesidad y

etapa?

Iniciar con cereal o tubérculos.

Continuar con lactancia materna.

· Carnes trituradas, leche.

Agregar frutas no cítricas.

Verduras de colores, una nueva cada día.

¿Oué pautas deben seguir las mamás?

deterioro de los dientes).

- Modificar gradualmente la consistencia conforme el niño crece.
- Ofrecer primero alimentos aplastados, triturados y luego picados, hasta que el niño se incorpore en la alimentación familiar.

¿Oué alimentos se deben consumir en esta

- Incrementar la cantidad de alimentos que se ofrece al niño en cada comida, conforme crece y se desarrolla según su edad.
- Incluir diariamente alimentos de origen animal como carnes, pescado y huevo (a partir del año de edad).
- · Incorporar leche y/o productos lácteos en las comidas del niño.

Otras recomendaciones:

- Promover el consumo diario de frutas y verduras disponibles en la zona.
- Enriquecer una de las comidas principales del niño con una cucharadita de aceite.
- Durante los procesos infecciosos, fraccionar las comidas y ofrecer con mayor frecuencia para mantener la ingesta adecuada.