

## Pautas alimentarias en la etapa preescolar

Es importante conocer las distintas etapas por las que pasan los niños, para comprender mejor las pautas alimenticias y las exigencias nutricionales de cada momento. En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de 3 a 6 años, el niño ya ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 quilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.

En esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite una correcta manipulación de los utensilios empleados durante las comidas, siendo capaz de usarlos para llevar los alimentos a la boca.

Una de las características específicas de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, por el temor a lo desconocido. Se trata de una parte normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido por la falta de apetito.

El niño preescolar puede reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. Normalmente, el niño tiende a comer lo que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan. Ellos observan e imitan, también en la alimentación.

En la escuela, ese proceso se ampliará, y el niño adquirirá hábitos nuevos debido a las influencias externas.

### Modelos de dieta del preescolar

Normalmente, un niño de esa etapa debe consumir, en media, 1.600 calorías, siendo 50% de carbohidratos, 31% de lípidos y un 18% de proteínas. En el cuadro abajo, presentamos tres ejemplos de dieta para niños preescolares:

DIAS/ MENÚS	1º día	2º día	3º día
<b>Desayuno</b>	- 200 ml de leche - 30 gr. de galletas	- 200 ml de leche - 40 gr cereales	- 1 yogur - 30 gr de galletas - Zumo de frutas
<b>Media mañana</b>	- 30 gr de galletas - 1 quesito (20 gr) en porciones	200 ml de zumo de naranja	- 1 vaso de leche - 30 gr de pan 10 gr de margarina
<b>Comida</b>	-Lentejas estofadas o en puré	- Menestra de verduras o puré de verduras variadas - albóndigas guisadas - 30 gr de pan - 150 gr de compota de manzana	- 50 gr de spaguetis - 60 gr tomate frito - 20 gr de jamón de york - gratinados con 10 gr de queso Pamesano - 100 gr de Lenguados a la romana - 50 gr de tomate natural - 30 gr pan - 1 naranja
<b>Merienda</b>	- 1 yogur - 30 gr de pan - 30 gr de jamón de york	- 30 gr de pan - 40 gr de queso de Burgos - 250 ml de zumo de naranja	- 250 ml de leche - 30 gr de bizcochos
<b>Cena</b>	- Sopa de patata - Palitos de pescado - 30 gr pan - 1 pieza de fruta - 1 vaso de leche antes de dormir	- Sopa de fideos con jamón y huevo picadito - Pollo con almendras - 30 gr de pan - 1 plátano - 1 vaso de leche antes de dormir	- Sopa de pan (con jamón y huevo) - 50 gr de buñuelos de bacalao seco (con 30 gr de harina, 100 ml de leche, 5 ml de aceite y pimentón) - 40 gr de lechuga - 40 gr de tomate y aceite - 30 gr de pan - 1 manzana - 1 vaso de leche antes de dormir

Fuente consultada- *Alimentación y Nutrición- Manual teórico-práctico*

*C.Vázquez, A.I.de Cos, C.López-Nomdedeu*

© Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, 2008

Todos los derechos reservados. Este documento puede ser redistribuido, reenviado, copiado o citado, siempre que no sea modificado o utilizado con fines comerciales.

Incluye esta nota, así como la referencia a Agintzari S. Coop. de Iniciativa Social, junto con el correo electrónico: [gurasoena@gurasoena.org](mailto:gurasoena@gurasoena.org) y la dirección [www.gurasoena.org](http://www.gurasoena.org).

Muchas gracias