



Nutrición adecuada en niños de 3 a 10 años de edad

Stephanie Alejandra Sánchez Paz,
aspirante a Lic. En Nutrición aplicada.

Introducción

Según la UNICEF actualmente México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil , lo cual es alarmante. Los niños se están desarrollando en entornos obesos genéricos esto es definido por la OMS en el Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil (2016) como un entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Se tienen en cuenta los alimentos disponibles, asequibles, accesibles y promocionados; las oportunidades para practicar una actividad física; y las normas sociales en relación con la alimentación y la actividad física.

Comenzar a revertir esta situación.

Primer paso: conocer el peso y talla de nuestros hijos para poder ver en una tabla comparativa si tienen el peso y talla adecuado a su edad, recordándoles que cada niño tiene características individuales y que es mejor corroborar esta información con un médico o nutriólogo, solo un profesional está capacitado para indicarnos si el niño tiene un desarrollo y salud adecuados. Las tablas son de carácter orientativo.

Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos en niños.

EDAD	TALLA EN CENTIMETROS	PESO EN KILOGRAMOS	KILOCALORIAS POR DIA
3 AÑOS	ENTRE 87 Y 96	ENTRE 13 Y 14,8	ENTRE 1300 Y 1480
4 AÑOS	ENTRE 102 Y 104	ENTRE 16,20 Y 18,20	ENTRE 1600 Y 1800
5 AÑOS	ENTRE 108 Y 109,9	ENTRE 17,10 Y 19,50	ENTRE 1624 Y 1719
6 AÑOS	ENTRE 109 Y 112	ENTRE 19 Y 21	ENTRE 1730 Y 1900
7 AÑOS	ENTRE 109 Y 115	ENTRE 20 Y 22	ENTRE 1730 Y 1980
8 AÑOS	ENTRE 115 Y 126	ENTRE 22 Y 25	ENTRE 1716 Y 1950
9 AÑOS	ENTRE 126 Y 136	ENTRE 26 Y 32	ENTRE 1980 Y 2250
10 AÑOS	ENTRE 137 Y 143	ENTRE 33 Y 40	ENTRE 2343 Y 2840

Promedios de talla, peso y requerimientos calóricos en niñas.

EDAD	TALLA EN CENTIMETROS	PESO EN KILOGRAMOS	KILOCALORIAS POR DIA
3 AÑOS	ENTRE 86 Y 94	ENTRE 12,5 Y 14	ENTRE 1250 Y 1400
4 AÑOS	ENTRE 100 Y 103	ENTRE 14 Y 16	ENTRE 1400 Y 1600
5 AÑOS	ENTRE 107 Y 108,4	ENTRE 16,50 Y 18,10	ENTRE 1567 Y 1719
6 AÑOS	ENTRE 108 Y 110	ENTRE 17 Y 19	ENTRE 1710 Y 1740
7 AÑOS	ENTRE 107 Y 113	ENTRE 18 Y 20	ENTRE 1700 Y 1800
8 AÑOS	ENTRE 113 Y 120	ENTRE 20 Y 23	ENTRE 1340 Y 1541
9 AÑOS	ENTRE 120 Y 138	ENTRE 24 Y 33	ENTRE 1600 A 2000
10 AÑOS	ENTRE 140 Y 147	ENTRE 34 Y 44	ENTRE 2057 Y 2662

Mejorar la alimentación de nuestros hijos.

Como segundo paso podemos empezar a mejorar la alimentación de nuestros hijos, lo ideal sería llevarlos a un experto nutricionista. Les muestro algunos consejos para poder iniciar. Los niños deben tener una dieta variada, comer suficientes frutas y verduras. Un informe de la OMS y la FAO recomienda la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes. Los niños deben mantenerse hidratados de preferencia con agua natural y evitar alimentos procesados y realizar de 4 a 6 comidas diariamente que aporten la cantidad suficiente de vitaminas, minerales y proteínas que necesitan.

Una duda muy común de las personas a la hora de alimentar a sus hijos es la cantidad de proteínas que deben ingerir por día, las proteínas son indispensables para el crecimiento y para la reparación de tejidos además de aportarles energía, les comparto el siguiente cuadro que tome del libro Nutrición en las diferentes etapas de la vida (Brown, 2006)

Ingesta dietética de referencia de proteína.	
EDAD	RDR g/kg/día
1 a 3 años de edad	1.1g/kg/día
4 a 8 años de edad	.95g/kg/día

FUENTE: Tomado de Institute of Medicine Food Nutrition Board

EJEMPLO: El niño tiene 8 años y pesa 23 kg multiplicamos .95 (que es los gramos de proteína que necesita por kg) por 23 y nos da un total de 21.8 que son los gramos de proteína que requiere por día, 100 gramos de pechuga de pollo nos aporta aproximadamente 22.2 gramos de proteína, con esa cantidad ya sobrepasaría un poco la proteína que necesita el niño además de que no es el único alimento que va a consumir que nos pueda aportar proteína de ahí la importancia de acudir a un nutriólogo para una valoración individual

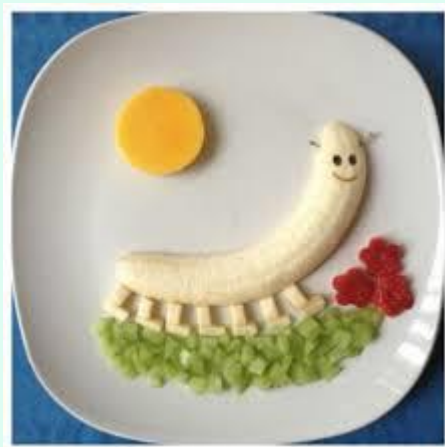
Es recomendable que los niños realicen un promedio de 5 comidas por día, 3 comidas principales y dos pequeños refrigerios uno por la mañana y otro por la tarde, el siguiente recuadro les ayudara a distribuir las calorías a lo largo del día.

DESAYUNO	REFRIGERIOS	ALMUERZO/COMIDA	CENA
ENTRE EL 20 Y EL 25% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA	ENTRE EL 10 Y EL 20% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA, UNO EN LA MAÑANA Y OTRO EN LA TARDE	ENTRE EL 35 Y 40% DEL VALOR CALORICO TOTAL DEL DIA	ENTRE EL 15 Y 25% DEL VALOR CALORICO DEL DIA

RECOMENDACIONES GENERALES

- Cambiar el pan blanco por pan integral
- Darles más carnes magras como pollo y pescado, el pollo es bajo en grasa y colesterol (con excepción de la piel) y el pescado es altamente recomendable ya que es bajo en calorías y rico en ácidos grasos esenciales como omega 3 y omega 6 y estos sirven entre otras cosas para prevenir los depósitos de grasas malas en la arterias y estos nutrientes no son elaborados por el organismo.
- Es recomendable dar en lugar de postre alguna fruta
- Cambiar la leche entera por leche descremada o baja en grasa,
- evitar galletas industriales y refrescos, evitar servir porciones grandes de alimento.
- utilizar al cocinarles aceites vegetales en poca cantidad en lugar de grasa de origen animal.

Una buena idea para que los niños prueben más variedad de alimentos es involucrarlos en la preparación de la comida, que la presentación del platillo sea atractiva y luzca colorido, aunque el niño haya rechazado varias veces un tipo de alimento seguirse lo ofreciendo sin imponérselo y combinarlo con otro alimento que si le guste, si a nosotros no nos gusta una comida que sabemos que es sana no por eso dejar de prepararla para nuestros hijos, poco a poco podemos ir mejorando la calidad de lo que consumen.



La importancia de que los niños acudan a un nutriólogo.

Esta pregunta fue contestada en una entrevista que realice a la Lic. Verónica Villalvazo Flores.

¿Recomiendas que los niños acudan a consulta nutricional o solo si el pediatra les ha detectado algún problema?

R= Debemos de acudir a un nutriólogo en todas las diferentes etapas de nuestra vida, por lo general un bebe de 6 meses o menos solo se debe de alimentar de leche materna y después tienen que ir introduciendo los alimentos de forma paulatina por eso recomendable que los traigan a consulta nutricional para supervisar este proceso.

Preguntas respondidas por la Lic. en Nutrición Verónica Villalvazo sobre el tema de la alimentación en niños.

- ¿Cuántas comidas por día recomiendas que realicen los niños? Por lo general recomiendo que realicen de cuatro a seis comidas por día según la edad del niño y actividad física que tenga. Hay que contemplar si el niño tiene alguna enfermedad o condición especial.
- ¿Es recomendable darles suplementos vitamínicos a los niños? Solo si el medico les detecta alguna deficiencia y se los receta.

- ¿Con que frecuencia pueden consumir alimentos chatarra sin llegar a afectar su salud? Yo diría que no consuman este tipo de alimentos nunca pero como esto no es posible les aconsejo que solo sea en ocasiones especiales, alguna fiesta de cumpleaños, evento etc., para que sea solo ocasionalmente.
- ¿Consideras que la mayoría de los adultos con sobrepeso tuvieron este problema desde la infancia? Algunos sí, pero he visto que muchos de mis pacientes con sobrepeso tuvieron en la infancia desnutrición.

Resultados de una encuesta de opción múltiple que fue contestada por 14 padres de familia respecto a la alimentación de sus hijos.

- 86% de los encuestados menciono que sus hijos realizan de 3 a 4 comidas por día.
- 14% dijo que realiza menos de 3 comidas por día
- 0% de los niños de la encuesta realizan mas de 4 comidas por día que seria lo optimo.
- 71% de los encuestados comentan que sus hijos consumen menos de 3 frutas y verduras por día
- 29% dice que consumen de 3 a 5 frutas y verduras por día
- 0% de los niños consume mas de 5 frutas y verduras por día



- 29% de los encuestados dicen que sus hijos consumen un litro o mas por día de agua natural.
- 21% dicen que toman mas de medio litro pero menos de un litro de agua natural.
- 50% consumen medio litro o menos de agua natural por día

- 29% de los niños de la encuesta consume alimentos chatarra casi a diario
- El 57% consume este tipo de alimentos 2 a 3 veces por semana
- Solo el 14 % de los niños de la encuesta casi nunca consumen alimentos chatarra



- 14% de los niños de la encuesta realizan actividad física intensa diariamente
- 64% realiza actividad física de forma moderada
- 22% tiene poca actividad física durante el día



- 70% de los padres encuestados si conocen el peso y estatura de sus hijos
- 30% desconoce este dato.



- El 64% de los padres considero el estado de salud de sus hijos como bueno
 - 29% fueron percibidos con un estado de salud excelente
 - 7% le dio calificación regular a la salud del niño
 - 0% considero que el estado de salud del niño es malo
- El 86% de los niños no fueron percibidos por sus padres como sedentarios
 - 14% de los niños si fueron considerados sedentarios



- El 21% de los niños de la encuesta tienen una alimentación supervisada por algún pediatra o nutriólogo
- El 79% de los padres dijeron que no acuden con ningún especialista a que los asesore.
- El 86% de los padres considera que la alimentación de sus hijos es buena
- El 14% califico la calidad alimenticia de sus hijos como regular
- 0% considera la alimentación del niño como mala

Conclusión.

Gracias a la Nutrióloga Verónica Villalvazo Flores la cual me ayudo con esta investigación, pude comprender que para poder dar un régimen alimenticio o dieta debe primero ahondar en el paciente, su nivel socioeconómico para que los alimentos de su menú se adapten al presupuesto familiar y le sea fácil seguir la dieta, también considerar los gustos personales del paciente, la actividad física que realiza, el objetivo que se quiere lograr, el estado actual de peso y de salud en el que se encuentra, sus costumbres familiares y muchas otras variables por lo cual la nutrición clínica es bastante complicada pero fascinante.

La mayoría de los padres tratan de dar una buena alimentación a sus hijos sin embargo no todos tienen el conocimiento necesario o incluso los recursos económicos para que esto sea posible, invito a los padres a que si tiene la posibilidad lleven a sus hijos con un especialista, si tiene seguro social como el Imss, Isste o seguro popular lo aprovechen, si tienen acceso a información confiable la busquen, o si carecen de recursos se acerquen a alguna institución como el DIF, que ofrece apoyos como el programa ayuda alimentaria directa donde entregan despensas a la población en condiciones de vulnerabilidad y también dan platicas de orientación alimentaria sin costo. En nuestras manos está el cambiar o mejorar nuestro entorno y nuestros hábitos