



# ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ESCOLAR

Yury M Caldera P  
✉ [yurycaldera@infoalimentario.com](mailto:yurycaldera@infoalimentario.com)  
☎ +58 412 9710887  
@infoalimentario  
🌐 [www.infoalimentario.com/web](http://www.infoalimentario.com/web)

Caracas, Venezuela

# ALIMENTACIÓN DE 4 A 12 AÑOS

## Objetivos:

- Fomentar la alimentación variada y equilibrada
- Promover la educación alimentaria ( familia – escuela )
- Prevenir problemas relacionados con la alimentación:
  - Sobrepeso y obesidad
  - Aterosclerosis
  - Caries dental
  - Hipertensión...

# **CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA ESCOLAR**

- **El ritmo de crecimiento es bastante estable:**
  - **3 a 5 años: 7 cm / año y 2-2,5 kg / año**
  - **6 a pubertad: 5-6 cm / año y 2 kg / año**
- **Los niños suelen ser como media 1 cm + altos y pesan 400 – 500 gr más que las niñas. A medida que se acerca la pubertad no hay diferencia, incluso pueden ser más altas las niñas porque inician antes la fase de desarrollo**

# CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA ESCOLAR

- Escolarización => + autonomía, en la alimentación (comer sólo, cortar con cuchillo...)
- Es frecuente realizar alguna comida fuera de casa (fundamentalmente el suplemento de media mañana y la comida del mediodía)
- Es la etapa de consolidación de hábitos alimentarios (proceso educativo familiar y escolar para fomentar alimentación saludable). Los hábitos adquiridos en esta edad suelen persistir a lo largo de la vida.



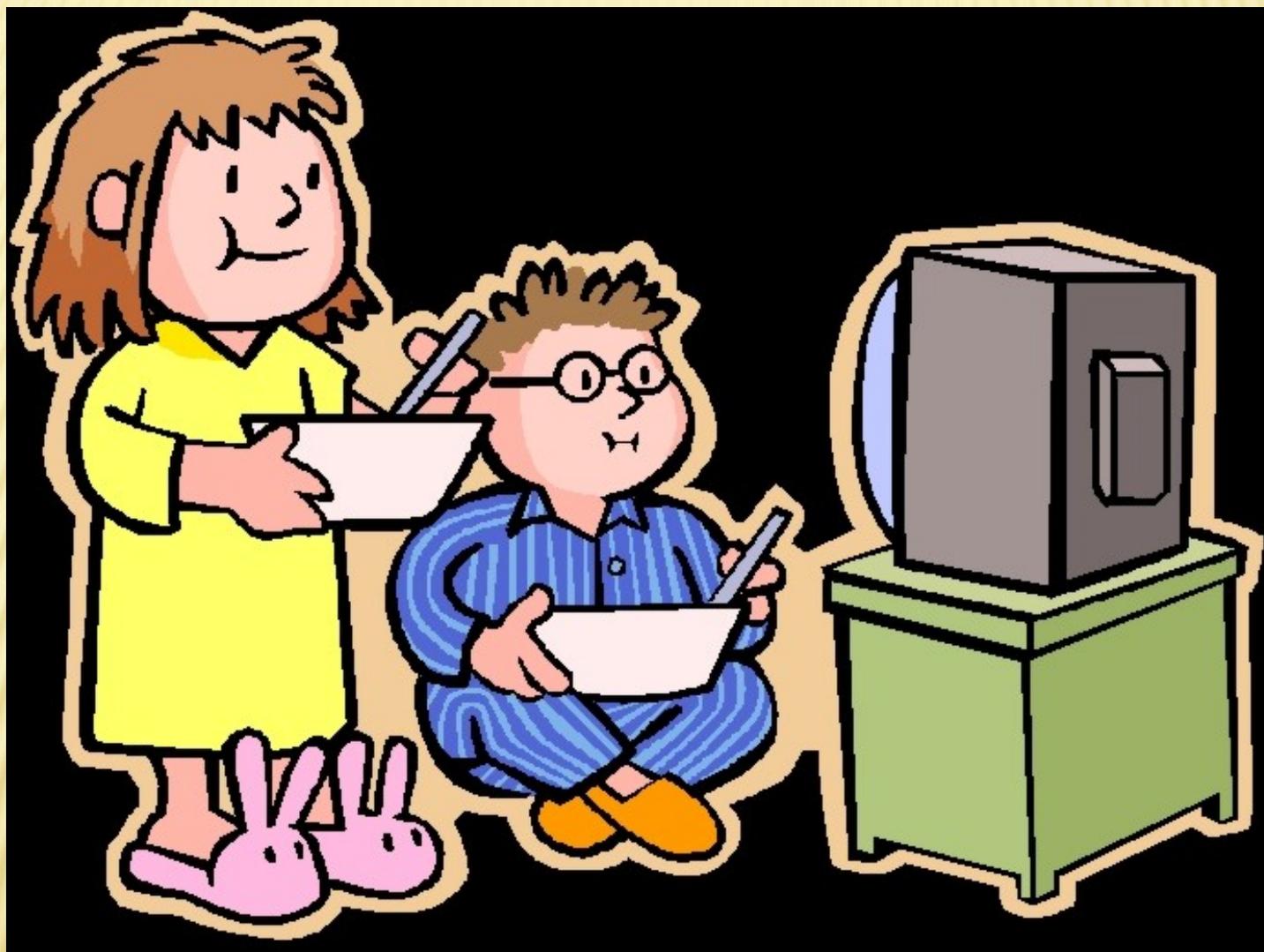
¿CORRECTO O INCORRECTO?



¿CORRECTO O INCORRECTO?

# CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA ESCOLAR

- Crear hábito de actividad física y evitar sedentarismo.
- No es una etapa de cambios cualitativos en la alimentación (sólo aumento gradual de cantidades).
- El niño ha de ser capaz de aceptar cualquier alimento, presentado de la misma manera que para los adultos. En esta etapa se observa un aumento del apetito y además un deseo de integrarse en los hábitos familiares y de agradar e imitar a los demás.



¿CORRECTO O INCORRECTO?



EVITAR SEDENTARISMO

# PAUTAS ALIMENTICIAS EN EDAD ESCOLAR

## Necesidades energéticas

4-6 a	90 Kcal/ Kg Peso	1800 Kcal / día
7-10 a	70	2000
11-14 a	V 55	2500-2800
**	H 47	2300-2500
15-18 a	V 46	2800-3000
	H 40	2200-2300

## Aporte ha de ser adecuado a :- Edad

- *Actividad física*
- *Grado de desarrollo corporal*

**\*\* A partir de los 11 años diferencias en aporte según sexo**

**Tabla 16**  
**Valores de referencia de energía y nutrientes para la población**  
**venezolana por grupo de edad y sexo.**  
**Revisión 2000**

Grupos de edad (Años)	Energía (kcal/día)	Proteínas (g/día)	Vit. A ER/día	Vit. C mg/día	Folatos µg/día	Tiamina mg/día	Riboflavina mg/día	Niacina * Equiv-mg/día	Hierro mg/día	Calcio mg/día	Yodo µg/día	Zinc mg/día
<b>Masculino</b>												
0 - 5.9 Meses	660	20	350	30	65	0.2	0.3	2	10	210	50	4
6 - 11,9 meses	830	25	350	35	80	0.3	0.4	4	10	270	50	6
1 - 3	1080	32	400	40	150	0.5	0.5	6	12	465	83	8
4 - 6	1490	45	400	45	200	0.6	0.6	8	14	700	90	10
7 - 9	1850	55	700	45	233	0.7	0.7	9	8	800	120	10
10 - 12	2170	72	1000	60	300	0.9	0.9	12	9	1065	120	15
13 - 15	2670	91	1000	60	367	1.1	1.2	15	11	1200	150	15
16 - 17	3050	95	1000	60	400	1.2	1.3	16	8	1200	150	15
18 - 29	2960	84	1000	60	400	1.2	1.3	16	8	1100	150	15
30 - 59	3035	84	1000	60	400	1.2	1.3	16	8	1050	150	15
60 - más	2500	79	1000	60	400	1.2	1.3	16	8	1300	150	15
<b>Femenino</b>												
0 - 5,9 meses	620	19	350	30	65	0.2	0.3	2	10	210	50	4
6 - 11,9 meses	770	23	350	35	80	0.3	0.4	4	10	270	50	6
1 - 3	1040	31	400	40	150	0.5	0.5	6	12	465	83	8
4 - 6	1450	44	400	45	200	0.6	0.6	8	14	700	90	10
7 - 9	1760	56	765	55	233	0.7	0.7	9	14	1065	120	11
10 - 12	1970	69	800	60	300	0.9	0.9	12	14	1200	120	12
13 - 15	2220	72	800	60	365	1.0	1.0	13	14	1200	150	12
16 - 17	2320	69	800	60	400	1.0	1.0	14	14	1200	150	12
18 - 29	2150	62	800	60	400	1.1	1.0	14	14	1100	150	12
30 - 59	2235	61	800	60	400	1.1	1.1	14	12	1050	150	12
60 - más	1975	73	800	60	400	1.1	1.1	14	6	1300	150	12
Embarazadas	+263	+12	800	70	600	1.4	1.4	18	30	+100	200	15
Madres que lactan	+500	+15	1300	90	500	1.5	1.6	17	15	+100	200	19
Promedio Ponderado/ persona/día	2300	65	840	60	360	1	1.1	14	12	1000	140	13

\* La niacina - equivalente es la suma de los valores de niacina propiamente dicha más la proveniente del triptofano: 60 mg de triptofano equivalen a 1 mg de niacina.

# CLASIFICACIÓN POR SU FUNCIÓN

## ALIMENTOS PLÁSTICOS O REPARADORES

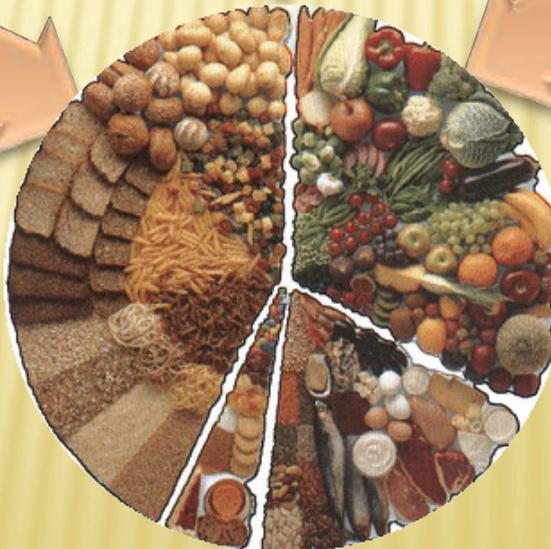
Contienen en mayor cantidad proteínas

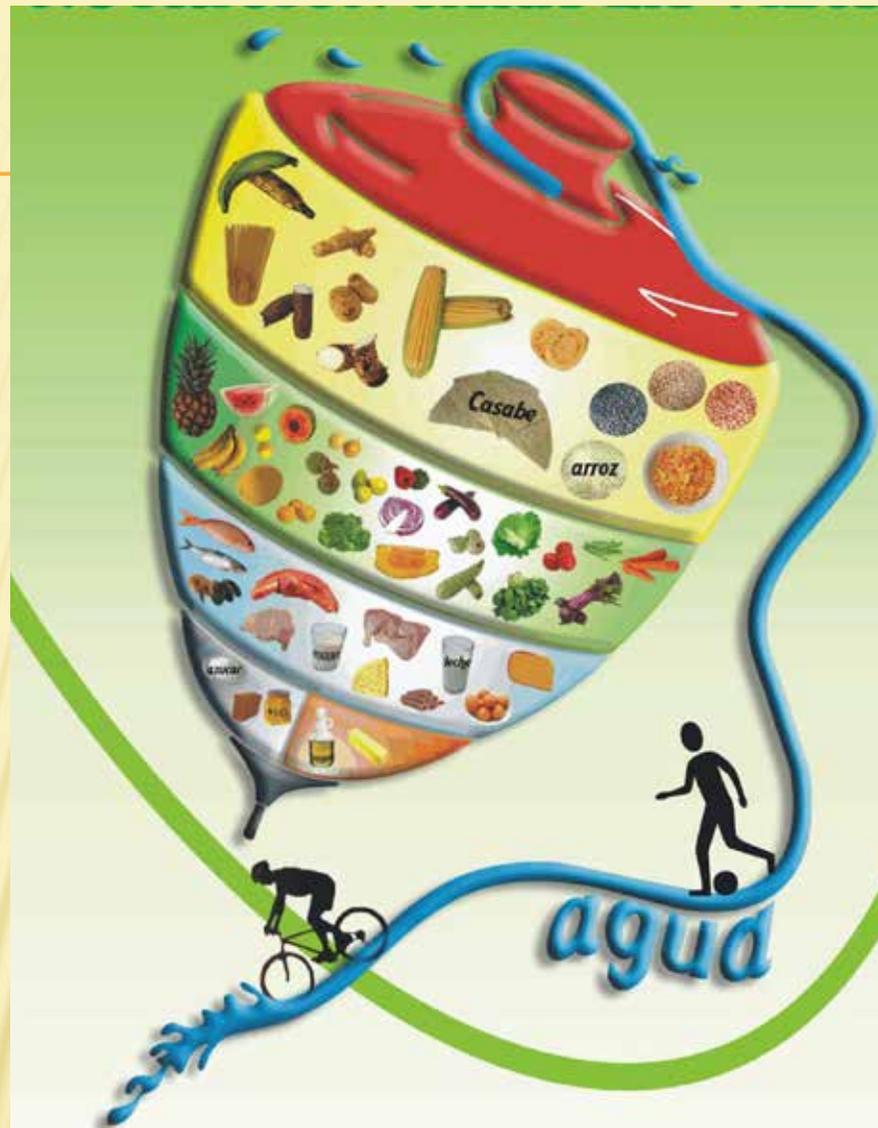
## ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.

## ALIMENTOS REGULADORES

Contienen en mayor cantidad vitaminas y minerales.





GRANOS, CEREALES,  
TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS.



HORTALIZAS Y FRUTAS.



LECHE, CARNES Y HUEVOS.



AZÚCARES.



GRASAS Y ACEITES.

# PAUTAS ALIMENTICIAS EN EDAD ESCOLAR

## DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

- Distribuir ingesta según nivel de actividad. Por la mañana es cuando desarrolla mayor actividad física e intelectual=>desayuno completo ( a base le leche, fruta y cereales o tostadas). A media mañana realizar suplemento (ej. : bocadillo)
- La comida de mediodía no ha de ser excesiva para evitar somnolencia posprandial



# PAUTAS ALIMENTICIAS EN EDAD ESCOLAR

## DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS

- La merienda debe incluir principalmente algún lácteo y algún alimento que incluya CHO.
- La comida y la cena han de incluir alimentos del grupo de los vegetales, farináceos, carne o pescado o huevo y un postre de < fruta ó lácteo. Es aconsejable que la cena incluya tipos de cocción y preparaciones poco elaboradas.
- Importante : Horario regular de comidas y evitar “picar entre horas”.

# CONSEJOS ALIMENTARIOS

- ✓ Procurar un aporte adecuado de leche y derivados, como mínimo 500 ml día o equivalentes .
- ✓ Aportar proteínas de origen vegetal y animal,
- ✓ potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- ✓ Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones.
- ✓ No ser demasiado generosos en el tamaño de las raciones de carne o pescado.

## RACIONES POR GRUPOS DE ALIMENTOS POR SEMANA

RACIONES SEMANALES RECOMENDADAS EN EL MENÚ ESCOLAR COMPARADO CON LA MEDIA QUE SE OFECE EN LAS ESCUELAS

### Arroz y pasta

RACIONES RECOMENDADAS

Entre 1 y ... 3



1,8 RACIONES SEMANALES DEL MENÚ ESCOLAR

### Legumbres

Entre 1 y ... 3



1,1 RACIONES SEMANALES

### Patatas

Entre 1,5 y ... 4



1,4 RACIONES SEMANALES

### Verdura

A veces solo como guarnición

Entre 2 y ... 5



3,6 RACIONES SEMANALES

### Carne

Entre 1 y ... 3



2,8

### Pescado

Entre 1 y ... 3



1 RACIÓN SEMANAL

### Huevos

Entre 1 y ... 3



0,7 RACIONES SEMANALES

### Fruta fresca

3 o más



3 RACIONES SEMANALES

### Fruta en almibar

Entre 0 y ... 2



0,4 RACIONES SEMANALES

### Leche o yogur

3 o más



2 RACIONES SEMANALES

### Otros lácteos

Entre 0 y ... 2



0,6 RACIONES SEMANALES

### Frituras

Entre 0 y ... 3



1,8 RACIONES SEMANALES

# CONSEJOS ALIMENTARIOS

- ✓ Potenciar el aceite de oliva frente a la mantequilla y la margarina.
- ✓ Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y la charcutería e invisible en la, bollería industrial, alimentos preparados..)
- ✓ Fomentar el consumo de pescado blanco y azul (caballa, sardina, atún, salmón, trucha...)

<b>GRUPO ALIMENTOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>FORMA CULINARIA</b>
Carnes	2-3 raciones/semana	Todas.
Derivados cárnicos (fiambres, embutidos)	Ocasional	
Pescados	2 raciones/semana	Todas.
Huevos	1 ración/semana como 2º plato	Todas
Legumbres	2 raciones/semana	Bien cocinadas Pocas grasas, preferentemente combinadas con verduras o cereales –pasta o arroz-
Lácteos (leche, yogur y queso)	2-3 raciones/semana	
Frutas	4-5 raciones/semana	Naturales, compotas
Verduras/hortalizas	2 raciones/semana como plato, como guarnición a diario.	Cocciones rápidas que mantengan el valor vitamínico
Tubérculos (patata)	1 ración/semana	
Pan	1 ración/día	
Pasta	1 ración/semana	
Arroz	1 ración/semana	
Aceites y grasas		Aceite de oliva para crudo y frituras
Azúcar, cacao en polvo, mermelada o miel	Ocasional	
Comidas rápidas, precocinados	Ocasional	

## **MENÚ ESCOLAR**

# CONSEJOS ALIMENTARIOS

- ✓ Fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas.
- ✓ Favorecer y mantener la variedad en las formas culinarias y en la preparación y presentación de los menús. Se puede invitar al niño a participar en la preparación de alimentos.
- ✓ Ingeniar métodos para favorecer la apetencia de alimentos de peor aceptación, por ejemplo rebozar frutas o pescado.
- ✓ Evitar el exceso de sal y la costumbre de añadir sal a las comidas.
- ✓ Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas) .



# CONSEJOS ALIMENTARIOS

- ✓ Tomar agua como bebida principal ( Aporte total, agua+agua alimentos, 1- 1,5 ml por Kcaloría aportada en dieta)
- ✓ Establecer la alimentación de acuerdo con las preferencia del niño y los condicionantes sociales y económicos.
- ✓ Procurar correcta higiene dental (cepillado, seda dental y colutorio de Fluor).
- ✓ Si comen fuera de casa, padres han de tener en cuenta el menú escolar, para complementarlo a lo largo del día.

# Pautas alimenticias en edad escolar

## Necesidades energéticas

4-6 a	90 Kcal/ Kg Peso	1800 Kcal / día
7-10 a	70	2000
11-14 a	V 55	2500-2800
**	H 47	2300-2500
15-18 a	V 46	2800-3000
	H 40	2200-2300



## Aporte ha de ser adecuado a :- Edad

- Actividad física
- Grado de desarrollo corporal

\*\* A partir de los 11 años diferencias en aporte según sexo

<b>ALIMENTO</b>	<b>1800</b>	<b>2000</b>	<b>2200</b>	<b>2500</b>	<b>2800</b>	<b>3000</b>
Leche	500 cc					
Queso semi				25 gr	30 gr	30 gr
Carne	180 gr	180 gr	180 gr	200 gr	225 gr	250 gr
Pan	100 gr	125 gr	150 gr	150 gr	200 gr	250 gr
Patata	125 gr	150 gr	150 gr	200 gr	200 gr	250 gr
Pasta,Arroz Legumbres	60 gr	60 gr	70 gr	80 gr	100 gr	125 gr
Verdura	350 gr	400 gr				
Fruta	300 gr	300 gr	300 gr	350 gr	400 gr	400 gr
Mermelada	30 gr					
Azúcar	30 gr	40 gr				
Aceite	50 gr	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr	60 gr