

4. NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

La niñez es una etapa biológica muy especial. Se caracteriza por un activo crecimiento de la masa corporal de manera continua y que engloba tanto el desarrollo físico como el psíquico.

Se extiende entre los 2 y los 10 años en la mujer y un poco más en el varón, por su desarrollo pubertal más tardío. Se acostumbra considerar como etapa preescolar el período entre los 2 y los 6 años, y etapa escolar, el que comienza a los 6 años.

Si bien el crecimiento físico es notorio en el primer año de edad, ya que el recién nacido triplica su peso de nacimiento, lo cuadruplica en el tercer año. El crecimiento y el desarrollo continúan en las etapas preescolar y escolar, pero en ellas los cambios son más destacados en lo social, lo emocional y lo cognitivo.

El crecimiento constante obliga a una evaluación periódica, que permite descubrir y corregir tempranamente cualquier problema nutricional antes de que aparezcan manifestaciones subclínicas de carencia por disminución, falta, aumento de utilización o exageración de las pérdidas de cualquiera de los nutrientes.

A medida que progresan en edad, los niños van incorporando nuevos alimentos en sus comidas, lo cual permite conocer nuevos sabores, diferentes texturas, ver distintos colores; es decir, van ampliando sus conocimientos acerca de las características organolépticas (color, olor, sabor, aroma) de los alimentos.

A raíz de estas experiencias de los sentidos, se van generando las sensaciones de agrado o rechazo, que influirán en forma directa en sus hábitos alimentarios para el futuro.

Durante este periodo se debe tratar de integrar al niño a la alimentación familiar, es decir, hacer que vaya consumiendo las mismas comidas que sus padres o hermanos. A medida que progresa en edad, va desarrollando sus actividades motoras, lo que le dará en la etapa escolar independencia al comer y habilidad para seleccionar alimentos y preparaciones alimenticias.

Debido a que los niños están en crecimiento y desarrollando huesos, dientes, músculos y sangre, requieren alimentos más nutritivos en proporción a su peso que con respecto a los adultos.

NECESIDADES NUTRICIONALES

- **ENERGÍA:** la energía de los alimentos debe ser suficiente para asegurar el crecimiento y evitar el consumo de proteínas en la formación de energía, sin que sea excesivo como para producir obesidad.

Se debe tener en cuenta que el gasto de energía será mayor cuando menor es el niño; el crecimiento es mayor cuando menor es el niño y la actividad es mayor cuando mayor es el niño. Se recomienda que el :

50- 60% provenga de hidratos de carbono

25-35% de grasa

10-15% de proteínas

Las raciones diarias recomendadas de energía son las siguientes:

1-3 años 1300 Kcal / día

4-6 años 1800 Kcal / día

7-10 años 2000 Kcal / día

Pero varían dependiendo de la actividad física individual. En esta etapa de la vida, la vigilancia nutricional es muy importante para poder adecuarse a las necesidades propias de cada niño.

- **PROTEÍNAS:** las necesidades de proteínas por kilogramo de peso corporal disminuyen de 1'2g en los inicios hasta 1g al final de la niñez.

Es importante controlar los alimentos que proveen las proteínas; es aconsejable que predominen las de origen animal (leche, carne, ave o pescado, queso y huevos), ya que su mayor valor biológico permite un mayor aporte de aminoácidos indispensables.

Los niños con mayor riesgo de una deficiencia proteica son aquellos que llevan una dieta vegetariana estricta, los que tienen alergias a múltiples alimentos ó los que tienen problemas de conducta.

- **GRASAS:** se recomienda que la ingesta de lípidos sea entre 4-6 g /100 Kcal. Son importantes en la alimentación del niño, por su valor energético y por el aporte de ácidos grasos esenciales; además, vehiculizan las vitaminas liposolubles y dan palatabilidad a los alimentos. El 30 a 35 % de la energía total de la alimentación del niño deberá ser cubierto por las grasas. Se dará preferencia a aquellas que contengan ácidos grasos polinsaturados o monoinsaturados. Al entrar en la adolescencia, su consumo no sobrepasará el 30 % diario, con no más de un 10 % de grasas saturadas y 300 mg/día de colesterol.

- **HIDRATOS DE CARBONO:** Del total de las calorías, los hidratos de carbono cubrirán entre un 50 a 55 % del valor calórico total (VCT). Son aportados por distintos alimentos, y en los niños se deberá tender, siempre que la capacidad digestiva lo permita, a los hidratos de carbono complejos, sin descuidar los solubles en los momentos de mayor actividad física. Las recomendaciones de fibra alimentaria se establecen a partir de los 2 años de edad: 1/2 g/día por kilogramo de peso.

- **MINERALES:** Todos ellos son importantes y deben satisfacer con amplitud las necesidades del niño, a causa del crecimiento y del aumento de peso.

Un aporte adecuado de calcio es importante para una buena mineralización ósea. En su absorción y depósito desempeña un papel primordial la vitamina D.

El zinc es otro mineral que se debe tener en cuenta, ya que se ha comprobado que su deficiencia retarda el crecimiento y disminuye la agudeza gustativa y el apetito.

- **VITAMINAS:** Las necesidades vitamínicas se incrementan en los niños por los activos procesos metabólicos y de crecimiento y la intensa actividad física.

Un buen aporte de proteínas, calorías en cantidad suficiente y comidas (variadas que incluyan alimentos habituales (leche y derivados, carnes, huevos, verduras, frutas, cereales, legumbres, etc.) asegurarán la presencia de prácticamente todas las vitaminas en cantidades suficientes.

RECOMENDACIONES DIARIAS ENERGÉTICAS Y DE NUTRIENTES EN LA NIÑEZ

Edad (años)	Calorías	Proteínas (g)	Ácido Fólico (ug)	Ácido pantoténico (mg)
1 a 3	1300	25	100	3
4 a 6	1800	30	100	4
7 a 10	2100	35	100	5

Vitaminas:

Edad (años)	A (RE, ug)	D (ug)	E (TE, mg)	K (ug)	C (mg)	Vitamina B12 (ug)	Tiamina (ug)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Biotina (mg)
1 a 3	400	10	6	15	40	1,5	0,7	0,8	12	1	20
4 a 6	500	10	7	20	45	1,5	0,9	1,1	13	1,1	25
7 a 10	700	10	7	30	50	2	1	1,2	15	1,4	30

Minerales:

Edad (años)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fósforo (mg)	Magnesio (mg)	Zinc (mg)	Flúor (mg)	Yodo (ug)	Selenio (ug)
1 a 3	800	10	800	80	10	1	70	20
4 a 6	1000	10	1000	120	10	1,5	90	20
7 a 10	1000	12	1000	170	10	2	120	30