

Recomendaciones nutricionales de niños entre 4 a 8 años

1. RECOMENDACIÓN DE CALORÍAS

Actividad Física	HOMBRES			MUJERES		
	Ligera	Moderada	Activa	Ligera	Moderada	Activa
Años						
4	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1400 kcal
5	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal
6	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal
7	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal	1200 kcal	1600 kcal	1800 kcal
8	1400 kcal	1600 kcal	2000 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal

http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/usda_food_patterns/EstimatedCalorieNeedsPerDayTable.pdf

2. RECOMENDACIÓN DE MACRONUTRIENTES

	CARBOHIDRATO (g/día)	FIBRA TOTAL (g/día)	GRASA (g/día)	ÁCIDO LINOLEICO (g/día)	ÁCIDO α – LINOLÉICO (g/día)	PROTEÍNA (g/día)
Niños de 4 a 8 años	130	25	No Determinado	10	0,9	19

<http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/DRI%20-%20Macronutrients%202014.pdf>

3. RECOMENDACIÓN DE MICRONUTRIENTES

A) Vitaminas

	Vitamina A (µg/d)	Vitamina C (mg/d)	Vitamina D (µg/d)	Vitamina E (mg/d)	Vitamina K (µg/d)	Tiamina Vitamina B1(mg/d)	Riboflavina Vitamina B2 (mg/d)	Niacina Vitamina B3 (mg/d)	Piridoxina Vitamina B6 (mg/d)	Ácido Fólico Vitamina B9 (µg/d)	Cianocobalamina Vitamina B12 (µg/d)	Ácido Pantoténico Vitamina B5 (mg/d)	Biotina Vitamina B7 (µg/d)	Colina (mg/d)
Niños de 4 a 8 años	400	25	15	7	55	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	3	12	250

B) Minerales

	Calcio (mg/d)	Cromo (µg/d)	Cobre (µg/d)	Flúor (mg/d)	Yodo (µg/d)	Hierro (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Manganeso (mg/d)	Molibdeno (µg/d)	Fósforo (mg/d)	Selenio (µg/d)	Zinc (mg/d)	Potasio (g/d)	Sodio (g/d)	Cloro (g/d)
Niños de 4 a 8 años	1000	15	440	1	90	10	130	1,5	22	500	30	5	3,8	1,2	1,9

<http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/DRI%20-%20Vitamins%20and%20elements%202014.pdf>

La etapa preescolar abarca el rango de edad de niños entre 2 a 5 años; y la etapa escolar, niños de 6 a 10 años. Las recomendaciones nutricionales mencionadas en el presente artículo toma en cuenta el rango de edad de 4 a 8 años, ya que las recomendaciones nutricionales son similares. De este modo, se tiene en cuenta tanto la etapa preescolar y escolar, en donde algunas principales características en los niños de esta edad es el progresivo cambio en el desarrollo; es decir, la adquisición de múltiples capacidades tanto motoras como conductuales. El aprendizaje es fundamental en esta etapa de vida, por lo que fomentar disciplina y hábitos relacionados a la alimentación es esencial. Otro punto a tomar en cuenta en esta etapa de vida es que la velocidad de crecimiento se vuelve constante y que tanto el juego como la actividad física toman un papel importante en la vida del preescolar y escolar.

Calorías

En primer lugar, es importante tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales en cuanto a calorías varía según rango de edad, sexo y actividad física. Así, un niño de 5 años con actividad ligera tendrá una recomendación calórica distinta a una niña de 8 años con una actividad física activa, mientras al primero se le recomiendan 1200 kcal al día, a la segunda se le recomendarán 1800 kcal. El primer cuadro muestra detalladamente las recomendaciones calóricas según edad, sexo y actividad física.

Macronutrientes

Los macronutrientes son los nutrientes que se necesitan en mayor cantidad, estos se clasifican en carbohidratos, grasas y proteínas. La distribución porcentual calórica de los macronutrientes se da de la siguiente forma: entre 45 a 65% equivale a carbohidratos, 25 a 35% a grasas y 10 a 30% a proteínas. A modo de ejemplo, la distribución calórica total de un niño en un día podrá ser de 60% en carbohidratos, 25% en grasas y 15% en proteínas.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía, los cuales son necesarios para el desarrollo de las diferentes funciones del organismo, principalmente para el cerebro. Las RDA (Recomendaciones dietéticas) mencionan que niños entre 4 a 8 años deben de consumir aproximadamente 130 g/día de carbohidratos.

Las grasas también aportan energía, son fuentes de ácidos grasos saturados e insaturados. Su presencia en la dieta aumenta la absorción de vitaminas liposolubles. Sin embargo, el exceso de este nutriente en el organismo puede generar complicaciones y enfermedades como sobrepeso y obesidad infantil, por lo cual es necesario elegir la variedad adecuada de grasas y evitar el consumo de las grasas trans que se encuentran tanto en alimentos ultra procesados, como en las comidas rápidas.

Las proteínas sirven como principal componente estructural de todas las células corporales, de este modo proporcionan elementos para la formación de diferentes tejidos en el organismo y son fundamentales en el periodo de crecimiento. Las RDA menciona que se debe de consumir 19 g de proteína al día aproximadamente para niños entre 4 a 8 años.

Micronutrientes

Los micronutrientes son los nutrientes que se necesitan en menor cantidad, pero que son esenciales para el óptimo funcionamiento del organismo. Estos se clasifican en vitaminas y minerales. Los principales micronutrientes con mayor déficit de consumo en la población infantil son la vitamina A, calcio, hierro y zinc, por lo que es necesario darle un mayor énfasis al consumo de estos micronutrientes.

1. **Vitamina A:** Vitamina liposoluble que interviene en la formación y mantenimiento de tejidos, huesos, células epiteliales, membranas mucosas y regulación de la piel, además de tener un papel importante en el buen funcionamiento de la visión. La vitamina A se puede encontrar en alimentos de origen animal como las carnes, vísceras, hígado, huevos, lácteos; y también en alimentos de origen vegetal como las zanahorias, espinacas, brócoli y en las frutas como la naranja, el mango, entre otros.
2. **Calcio:** Mineral más abundante del cuerpo humano, su importancia en la infancia se debe a que este mineral principalmente interviene en procesos de construcción, mantenimiento y fortalecimiento de huesos. Las principales fuentes de calcio son los productos lácteos como la leche, el yogurt, queso; también se puede encontrar en pescados como el salmón, sardinas, lenguado; verduras como la espinaca, brócoli; legumbres como las lentejas, garbanzos, frejoles; y algunas semillas como la chia y el ajonjolí.
3. **Hierro:** Mineral que necesita el cuerpo para formar hemoglobina, proteína que le brinda el color característico a los glóbulos rojos y que además es el encargado de transportar oxígeno a los diferentes tejidos corporales. Consumir este mineral en la etapa preescolar y escolar es importante, ya que interviene en procesos fisiológicos cerebrales como el desarrollo de funciones cognitivas, el coeficiente intelectual, la memoria, el óptimo rendimiento y la atención. La deficiencia de hierro genera la enfermedad denominada anemia ferropénica. A través de los alimentos se pueden obtener dos tipos de hierro, los de origen animal (hierro hemínico) y los de origen vegetal (hierro no hemínico). El hierro hemínico es el más absorbible, por lo que su consumo es más recomendable que el hierro no hemínico. Las carnes, hígados, sangrecita, vísceras son fuentes de hierro hemínico; mientras que las legumbres, leguminosas, verduras de hojas verdes como la espinaca y acelga son fuentes de hierro no hemínico.
4. **Zinc:** Mineral que interviene en procesos metabólicos, en el crecimiento y desarrollo, y que además cumple una función primordial en el sistema inmunitario. El consumo de este mineral es importante en la etapa infantil, ya que la deficiencia de zinc se encuentra relacionada con una disminución en el desarrollo físico y neuro psicológico, baja estatura, hipogonadismo, anemia, incremento en la susceptibilidad de infecciones en el niño, entre otros. El zinc se encuentra en la mayoría de alimentos, siendo las carnes rojas y magras, pavo, pescado, lácteos, huevos y mariscos los alimentos con mayor aporte de zinc.

Algunas pautas dietéticas a tomar en cuenta en esta etapa de vida

1. Consumir todos los grupos de alimentos: Leche y derivados; carnes y derivados; tubérculos; verduras y hortalizas; frutas; cereales; aceites y oleaginosas; legumbres y leguminosas.
2. La alimentación debe de ser balanceada, variada y bien distribuida, entre 4 a 5 comidas al día.
3. Obtener los nutrientes a partir de alimentos en lugar de suplementos.
4. Evitar alimentos ultra procesados, dulces, productos de pastelería, alimentos fritos, bebidas azucaradas y gaseosas.
5. Asegurar un buen desayuno
6. Implementar la actividad física en la rutina del día a día del niño.