



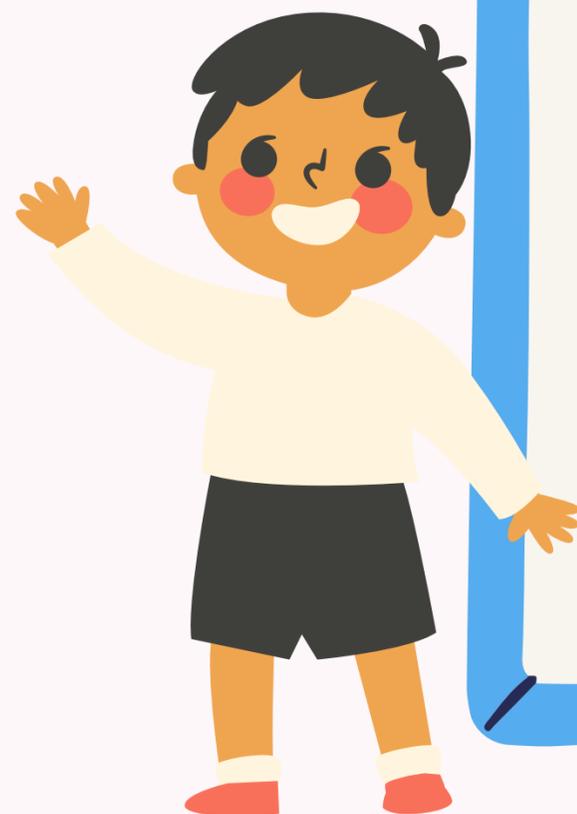
UNIDAD DE SERVICIOS PARA
LA EDUCACIÓN BÁSICA EN
EL ESTADO DE QUERÉTARO
(USEBEQ)

Nutrición en Etapa Escolar





Generalidades de la nutrición en la etapa escolar



La etapa escolar va de los 6 a los 10 u 11 años de edad, los incrementos en el peso y en estatura se mantienen constantes. Conforme aumenta la edad, estos incrementos son mayores en las niñas que en los niños



El promedio de crecimiento al año durante la edad escolar es de 3 a 3.5 kg de peso y 6 cm de estatura. En esta edad aún se presentan periodos de crecimiento en donde los escolares presentan cambios en su apetito y en su peso corporal.

(Brown,2016)



Durante esta edad se fortalecen los hábitos de alimentación además de que se pueden adquirir nuevos o adaptar los que ya se tienen

La influencia de los amigos del colegio, maestros y otras personas que no pertenecen al núcleo familiar pueden enriquecer los hábitos que los niños tienen para alimentarse



Los padres y hermanos mayores aún ejercen la mayor influencia sobre la actitud del niño hacia la comida y las preferencias alimenticias durante la infancia media y pre adolescencia

(Brown,2016)



Durante la etapa escolar una alimentación adecuada favorece que el niño y la niña alcancen su máximo potencial de crecimiento , desarrollo motor y cognitivo

Ofrecer alimentos en 5 tiempos de comida :
Desayuno, Lunch , Comida, Refrigerio y
Cena

(Brown ,2016)

Los niños en edad escolar deben beber agua para mantenerse bien hidratados, en especial durante periodos de actividad física

El agua es el mejor líquido para los niños, sobre todo en horas de escuela



(Brown, 2016)

Promueve la actividad física con tus hijos desde la infancia, si este hábito se obtiene desde esta etapa es muy probable que lo mantengan durante toda la vida



(Brown, 2016)



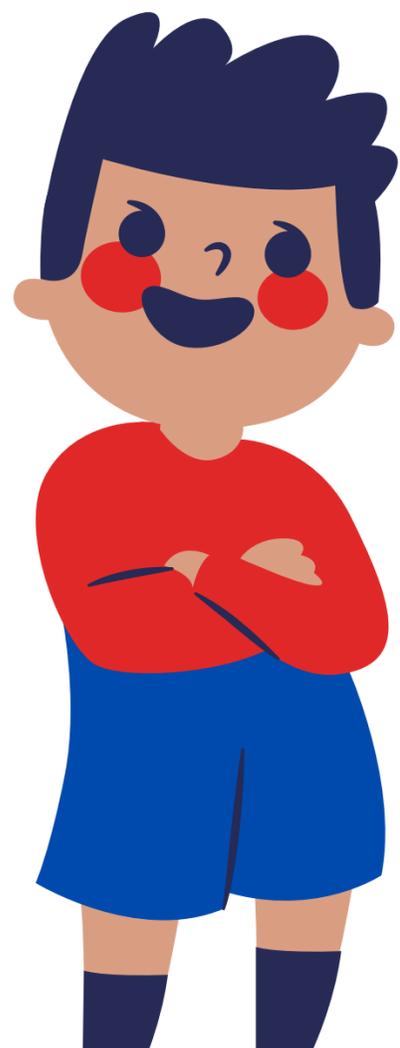
Es probable que te pidan
alimentos nuevos o diferentes
que hayan probado en la
escuela, invítalos a comprarlos
y a ayudarte en la preparación
de los mismos.

(Brown , 2016)



Deja que participen en la preparación de su lunch y enséñales la importancia de la variedad en los alimentos que eligen.

(Brown ,2016)



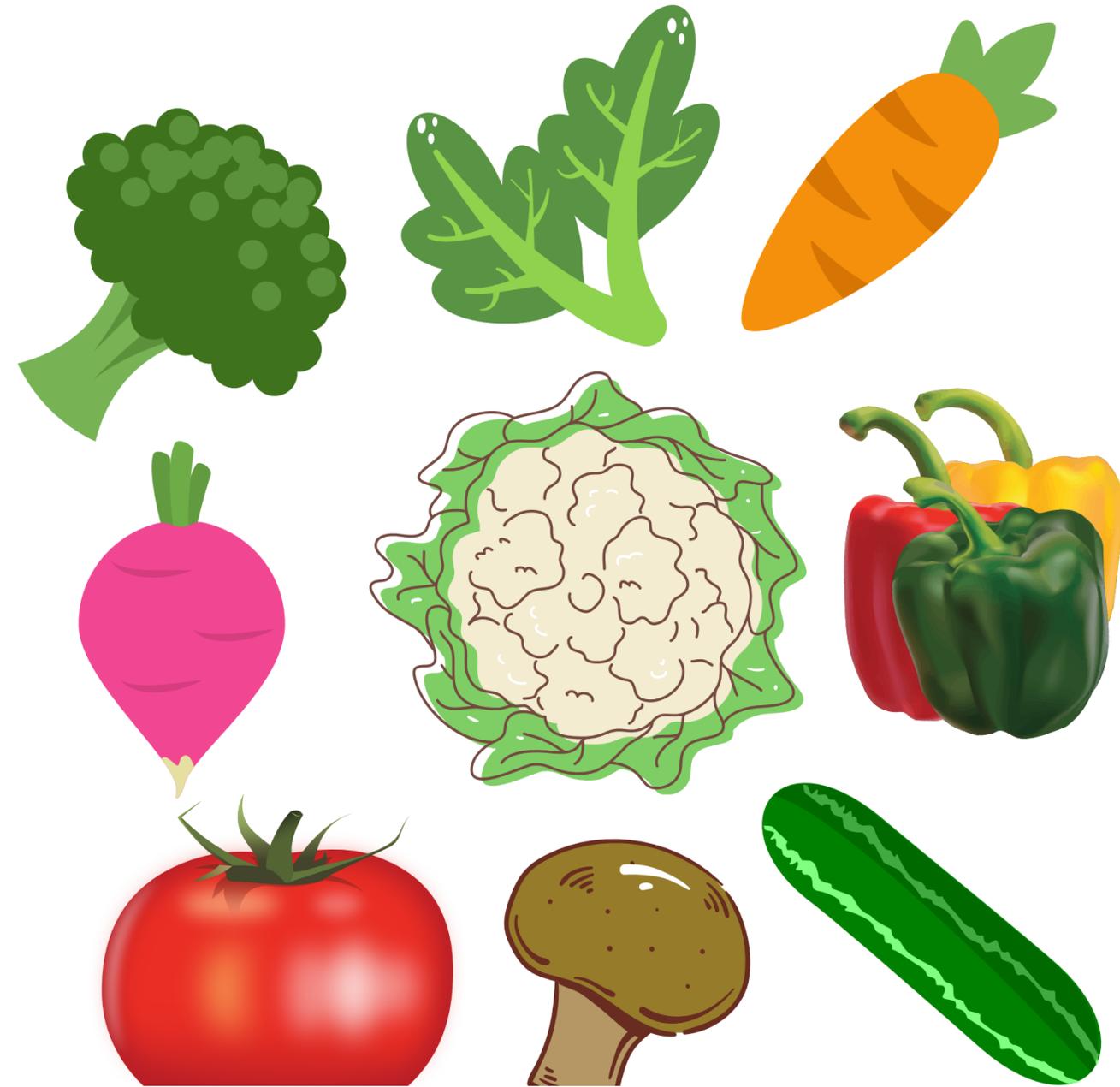
Alimentos Recomendados

Recuerda incluir agua simple
en todas tus comidas



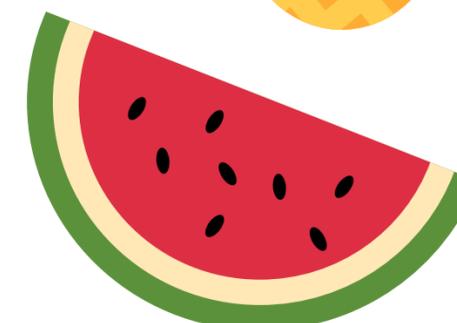
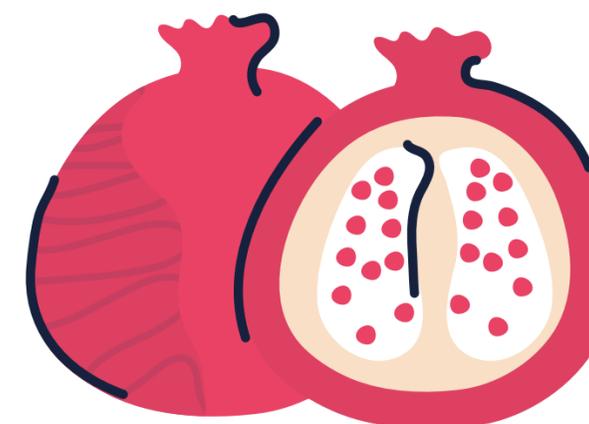
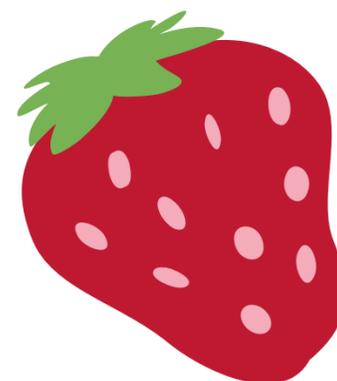
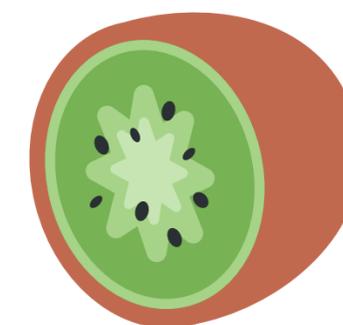
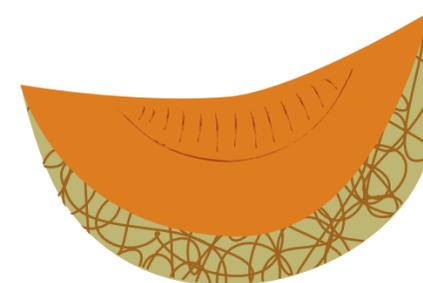
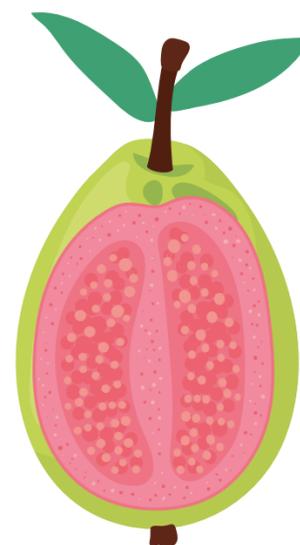
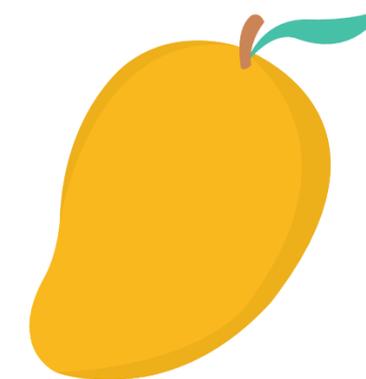
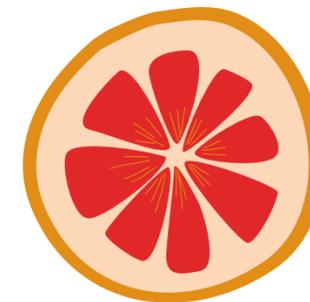
Verduras como :

- Acelga, espinacas, brócoli, calabacita, chícharo, col, coliflor, ejotes, quelites, verdolaga, lechuga.
- Jitomate, cebolla, pepino, jícama, zanahoria, rábano, pimientos, betabel.
- Champiñones.



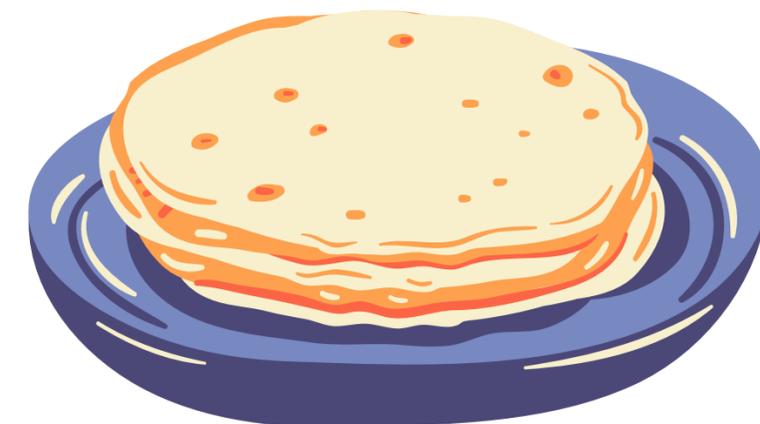
Frutas como :

- Ciruela, durazno, fresa, granada, guayaba, higo.
- Kiwi, mamey, mandarina, mango, manzana, melón.
- Naranja, Níspero.
- Pera, papaya, plátano.
- Sandía, tamarindo, toronja, tuna y uva .



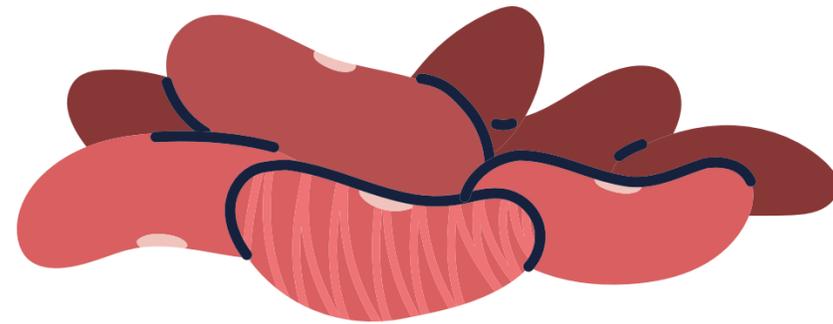
Cereales Integrales como :

- Arroz
- Amaranto
- Avena
- Elote
- Tortilla de maíz



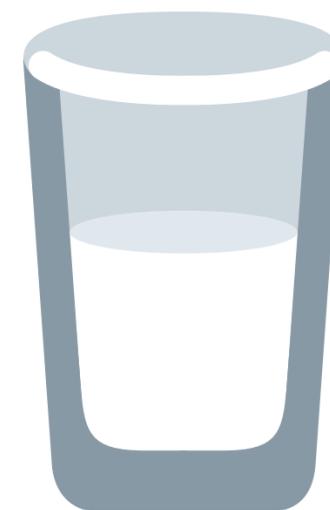
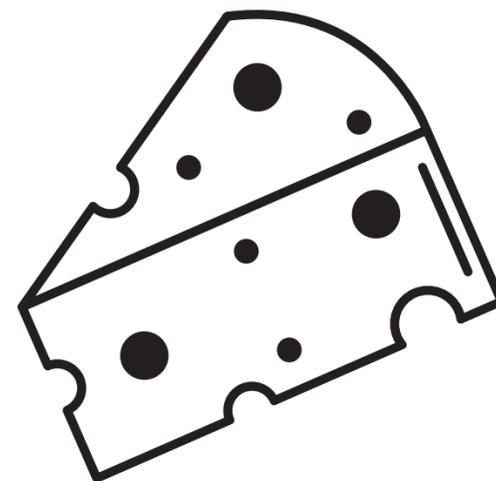
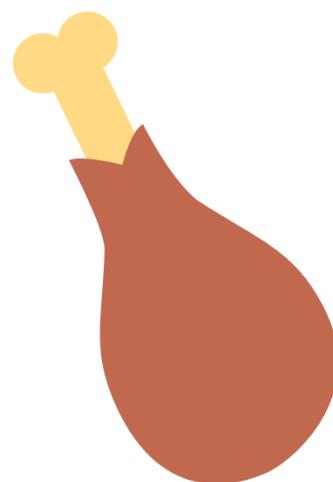
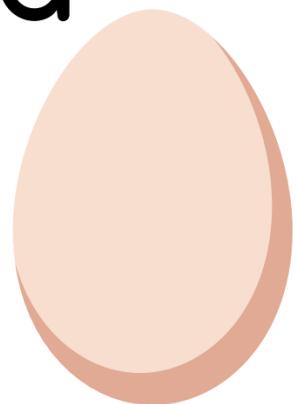
Leguminosas como :

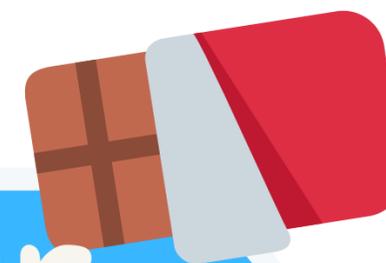
- Frijoles
- Garbanzo
- Haba
- Lenteja



Alimentos de origen animal como :

- Leche y yogurt natural sin azúcar
- Queso panela
- Huevo
- Pollo
- Pescado
- Carne roja sin grasa





Alimentos a evitar

Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas con azúcar, leches de sabores con azúcar.

Galletas, pastelitos, cereales de caja, pan dulce, helados, dulces, golosinas, postres instantáneos, snack envasados dulces o salados, etc.



Alimentos a evitar

Frituras de maíz o trigo/ Alimentos fritos,
Alimentos procesados
Papas a la francesa

Pizza

Hamburguesa

Hot dogs

Embutidos : salchicha, tocino, mortadela, chorizo,
salami , entre otros más.

