

La Nutrición en la etapa del Pre-Escolar



Un recién nacido tiene, en promedio, 100,000 millones de neuronas, pero pocas conexiones neuronales.



A los 4 años de edad, puede tener hasta mil billones de conexiones neuronales

El cerebro



sus primeros 5 años

Más del 80% del cerebro de un ser humano se forma durante los primeros años de edad.



En esta etapa el cerebro requerirá 5 veces más hierro y 1.5 veces más zinc que en la vida adulta.



¿Qué necesitan los niños

para alcanzar su pleno desarrollo ?

Una dieta diaria constituida por alimentos que aporten:

Omega 3

DHA

Hierro y Zinc

Vitaminas

Probióticos

¿ SABÍA QUÉ...

Los probióticos ayudan al equilibrio de la microbiota intestinal, para una adecuada digestión ?



La dieta familiar en México

Hoy en día la dieta familiar en México, no contribuye con una nutrición adecuada

2/3

de los niños pequeños y preescolares

tienen una ingesta insuficiente de **vitamina D.**

1/4 parte

de los niños de 1 a 3 años

padecen **anemia.**

casi **1/4 parte**

de los niños mayores a 1 año

tienen consumo insuficiente de **Calcio.**

12%

de los niños

no consume suficiente **vitamina E.**

Consumo en niños de 12 a 47.9 meses de edad

Un niño, a diferencia de un adulto, requiere cantidades distintas de **NUTRIMENTOS QUE AYUDEN A SU DESARROLLO.**

5,7 veces más*

Vitamina D



5 veces más*

Hierro



3,2 veces más*

Calcio



3,1 veces más*

Vitamina E



3,1 veces más*

Energía



2,37 veces más*

Vitamina A



1,2 veces más*

Proteína



*Calculado por kg de peso para niños de 1 a 3 años vs adulto

Estudios internacionales han comprobado que alimentos especiales para niños contribuyen con estos nutrientes clave .

REFERENCIAS:

- Piernas, C., Miles, D. R., Deming, D. M., Reidy, K. C., & Popkin, B. M. (2016). Estimating usual intakes mainly affects the micronutrient distribution among infants, toddlers and pre-schoolers from the 2012 Mexican National Health and Nutrition Survey. Public Health Nutrition, 19(6), 1017-1026.
- JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, et. Al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.
- Bourges, H., Casanueva, E., Rosado, J., 2005 Recomendaciones de Ingestión de nutrientes para la Población Mexicana, Bases Fisiológicas. Tomo 1. Editorial Médica Panamericana.
- Current Opinion in Behavioral Sciences. Volume 10, August 2016, Pages 149-154. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.05.015
- Desarrollo de la Primera Infancia: Un Potente Ecuilizador Informe Final para la Comisión sobre los Determinantes Sociales de la Salud de la Organización Mundial de la Salud 2017 6.Unicef: Informe anual México 2017