

Alimentación saludable, sueño y rendimiento escolar en el niño.

Dra. Eva Suárez Vicent.

Pediatra CSI Burriana II.

Vocal Atención Primaria Sociedad Valenciana de Pediatría.

¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella alimentación que es:

- Variada (alimentos, presentación y preparación)
- Tiene niveles nutricionales ajustados a las características de los individuos.
- Estar repartida a lo largo del día con arreglo a las condiciones de vida del individuo.

Principios básicos alimentación saludable:

MODERACIÓN, VARIEDAD Y EQUILIBRIO

Características de los preescolares y escolares

- 0-2 años: Periodo de crecimiento acelerado.
- 3-12 años: crecimiento estable.

Edad	Preescolar (3-5 años)	Escolar (6-12 años)
Crecimiento longitudinal	6-8 cm/año	5-6 cm/año
Incremento ponderal	2-3 Kg/año	3-3,5 Kg/año

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación, se establecen desde el inicio de la alimentación complementaria (6 meses de vida).

- ◆ Dichos hábitos se consolidan antes de los 10 años de vida.
- ◆ La familia representa un modelo de dieta y conducta alimentaria.
- ◆ Etapa preescolar, empiezan a interesarse por los alimentos, definen sus preferencias, a ser caprichosos con las comidas, a tener menos apetito y a ser monótonos.
- ◆ En la elección de alimentos influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

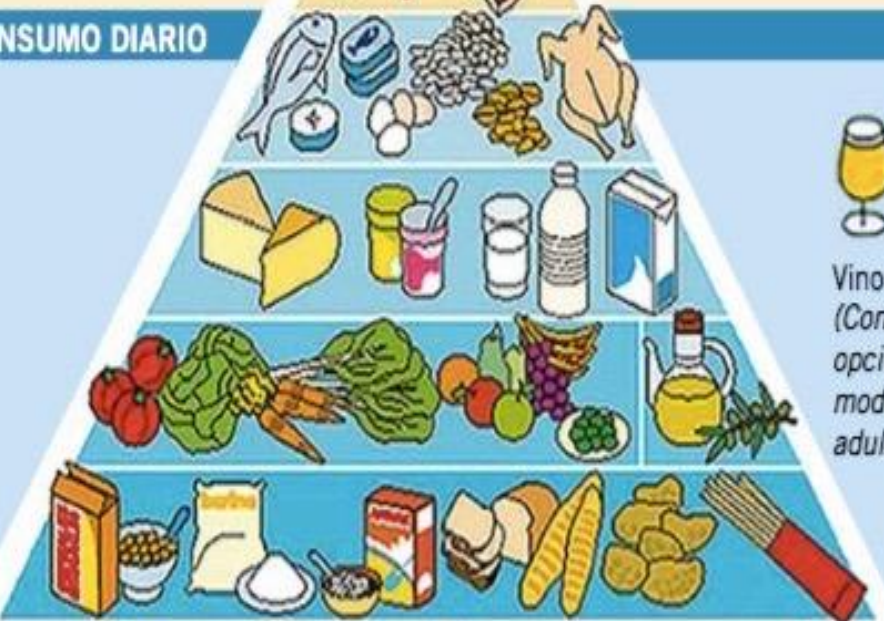
Necesidades nutricionales

- Necesidades energéticas:
 - Niños 4-8 años: 1200-1800kcal/día
 - Niños de 9-13 años:1600-2000 Kcal/día.
- Necesidades de proteínas: 11-15%.
- Necesidades Ác. Grasos: 30-35%.
- Necesidades Hidratos de carbono:50-60%

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



Vino/cerveza
(Consumo
opcional y
moderado en
adultos sanos)



Actividad
física diaria

Agua

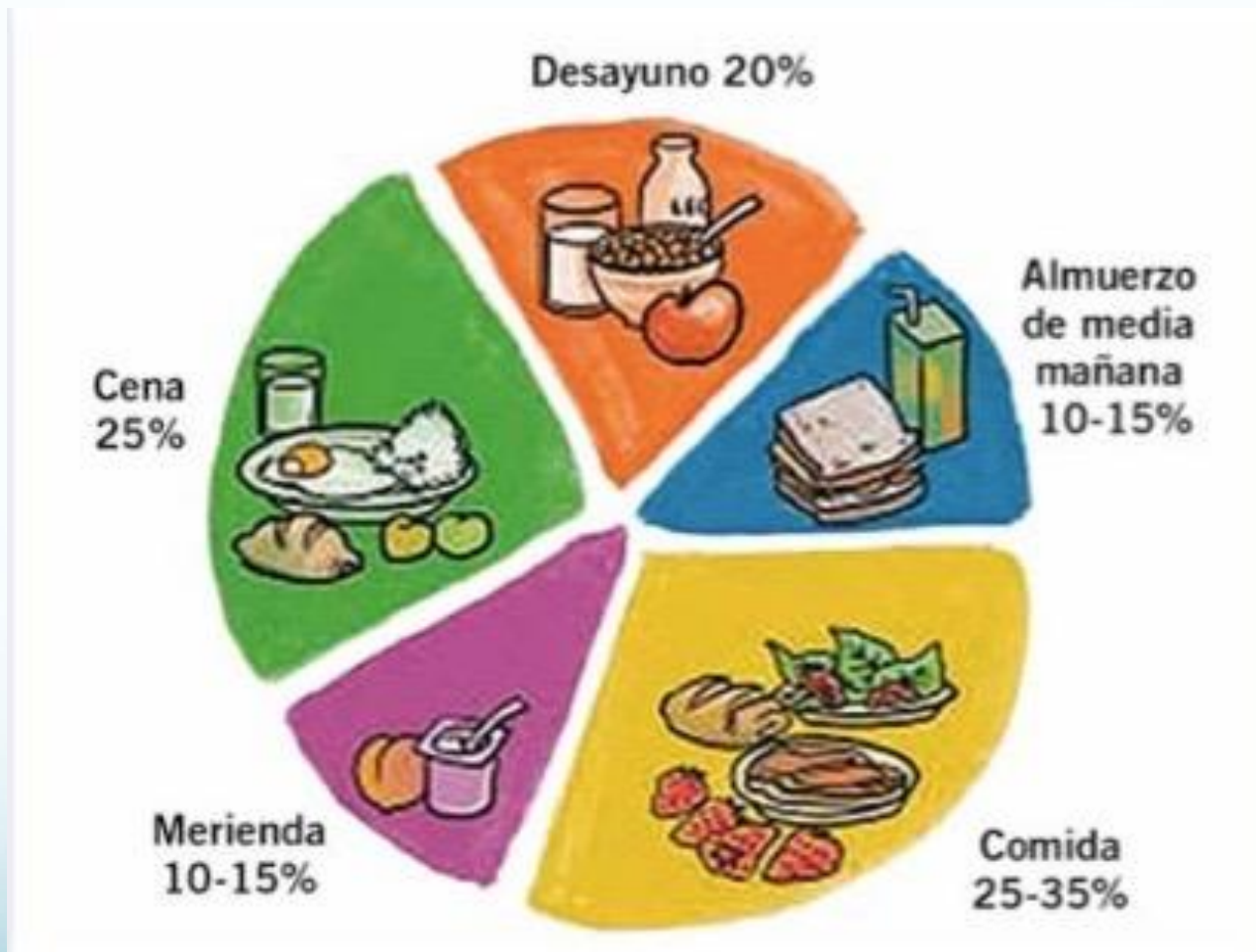


Grasas (margarina, mantequilla)
Dulces, bollería, caramelos, pasteles
Bebidas azucaradas, helados
Carnes grasas, embutidos

Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	2-4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥2 raciones día
Frutas	≥3 raciones día
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
Actividad física	Diaria (>30 minutos)

- Los niños deben de hacer 5 comidas al día, tres de ellas más fuertes y dos tentempiés.
- El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día. Un desayuno inadecuado o inexistente, se asocia a:
 - Disminución de la atención y menor rendimiento.
 - Riesgo aumentado de sobrepeso en edad adulta.
- Desayuno: Lácteo+ cereales + fruta.
- Almuerzo: Fruta/bocadillo pequeño/lácteo.
- Comida: Alimentos de todos los grupos.
- Merienda: lácteo o fruta.
- Cena: Platos complementarios a la comida principal de fácil digestión.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS



SUEÑO & RENDIMIENTO ESCOLAR.



El Sueño

- Es un fenómeno activo codificado por factores individuales, ambientales y ontogénicos, que varían de individuo a individuo.
- Estos factores están influidos por dos mecanismos: el ritmo circadiano y la homeostasis del sueño.
- **Mecanismos homeostáticos:** son los mecanismos que mantienen el equilibrio interno: a más horas despiertos, mayor es la necesidad de dormir, y a más horas durmiendo, menor es la necesidad. Es decir, **regula la necesidad de dormir.**
- **Ritmo circadiano** regula los horarios del sueño: independientemente del tiempo pasado en vigilia, **la necesidad de dormir varía según la hora del día que sea.** El regulador anatómico localizado en el núcleo tico del hipotálamo.

En niños entre 2-5 años:

El sueño empieza a consolidarse en un período nocturno de aproximadamente **10 horas**.

- Durante los 2-3 años: siestas diurnas cortas.
- Entre los 3-5 años: se consolida único periodo nocturno:
 - Un 25% de niños dos siestas/día.
 - Un 66% una única siesta.
 - Un 8% siestas de manera irregular.
- De 2-5 años, las cantidades de sueño permanecen estables (11 horas). Un 10% de niños duermen más de 12 horas y un 10%, menos de 9,5 horas.

Entre los **5 años y los 10 años** se produce una deceleración continua de la cantidad de sueño de alrededor de 20 minutos por año.

¿Cuánto debe dormir mi hijo?

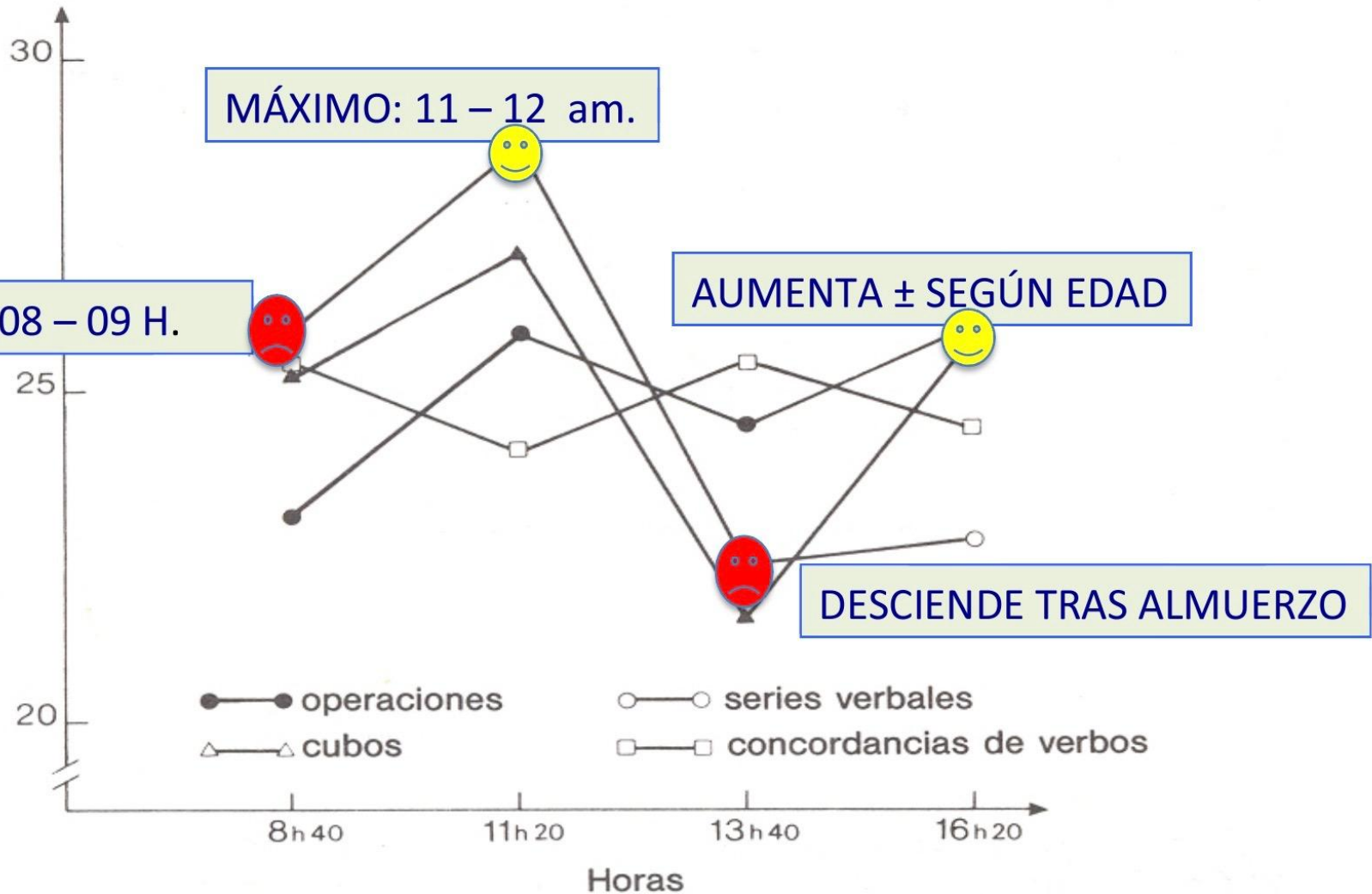
La respuesta debe ser sencilla:

*“Lo que le haga dormir **contento y alegre**”.*

Cada niño, como cada adulto, tiene unas necesidades individuales de sueño y no existen datos absolutos.

VARIACIONES DIARIAS DEL RENDIMIENTO ESCOLAR

% de la puntuación total



- A primera hora del día, los alumnos están más somnolientos y tienen mayor dificultad de concentración.
- Esto mejora al final de la mañana y durante la tarde.
- Exposición a la luz durante las clases de la tarde, aumenta los niveles de atención entre los estudiantes.
- Los alumnos que duermen menos tiempo del necesario para un buen descanso, acostumbran tener peor rendimiento escolar.

CONCLUSIONES

1. Los hábitos alimentarios y pautas de alimentación se establecen en la primera década de la vida.

1. Los niños deben de hacer 5 comidas, tres de ellas fuertes y dos tentempiés.
 - ✧ Desayuno: 20%
 - ✧ Almuerzo: 10-15%.
 - ✧ Comida: 25-35%.
 - ✧ Merienda: 10-15%
 - ✧ Cena: 25%.

2. El desayuno es una de las comidas más importantes del día.

4. Las consecuencias de una mala alimentación y unos hábitos inadecuados de actividad física son el sobrepeso y la obesidad.
5. Entre los 3-5 años pueden necesitar hacer alguna siesta durante el día.
6. Al inicio de la jornada escolar (8-9h) el rendimiento es relativamente bajo, y aumenta progresivamente al final de la mañana (11-12h), le sigue un descenso al inicio de la tarde (13:30-14:30) y después se incrementa para llegar a niveles relativamente elevados a las 15-16h.

Muchas gracias por su
atención