



**Nombre de alumno: Fabiola Carolina Robles Guillen.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Trastornos de la cultura**

**Grado: 9**

**Grupo: "A"**

PASIÓN POR EDUCAR

## ENSAYO: ALIMENTACION EN INFANTES Y ADOLESCENTES.

Considero ampliamente que la alimentación empieza desde los infantes, ya que desde pequeños nosotros aprendemos todo, desde actividades motrices hasta alimentarnos, la alimentación de los infantes se basa en los mismos principios y costumbres que tienen los adultos en cuanto a la nutrición. Todas las personas necesitan los mismos tipos de nutrientes: vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. Sin embargo no todos necesitan las mismas cantidades de nutrientes cada uno es específico según la edad. La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. Esto con lleva a que conforme vamos creciendo necesitamos requerimientos diferentes por lo tanto cuando empezamos la etapa de la adolescencia los requerimientos calóricos son superiores a los de cualquier otra edad y pueden estimarse por el método factorial que supone la suma de metabolismo basal, actividad física, termogénesis inducida por la dieta y coste energético del crecimiento y aposición de nutrientes. A continuación hablare sobre los macro y micronutrientes dependiendo de la etapa de la vida en la que estén:

### ✓ **Macro y Micronutrientes en la etapa del infante:**

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles. Los hidratos de carbono deben aportar, al menos, entre un 50 y un 60% de la energía total consumida diariamente y se debe limitar al 10% de hidratos de azúcares simples de la energía consumida diariamente.

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal. Se aconseja que las Grasas no superen el 30% del total de la energía consumida diariamente.

Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros

alimentos. Las proteínas deben aportar entre un 12 y un 15% de la energía total consumida diariamente en la infancia.

En la actualidad se sabe que es fundamental para el mantenimiento de la salud un aporte óptimo de todos los micronutrientes, ya que pueden tener una influencia decisiva en el sistema inmune y evitar la aparición de enfermedades degenerativas, como en el caso de los elementos que tienen actividad antioxidante<sup>1</sup> o pueden estar relacionados con el crecimiento, como el cinc, cuyo déficit se ha asociado con una menor estatura, el calcio y el hierro, como minerales, y las vitaminas A y D son unos nutrientes especialmente importantes durante la edad escolar y preescolar.

✓ **Macro y Micronutrientes en la etapa de adolescencia:**

Los hidratos de carbono deben de representar entre el 55% y el 60% del aporte calórico total, preferentemente en forma de hidratos de carbono complejos que constituyen, también, una importante fuente de fibra. Los hidratos de carbono simples no deben de constituir más del 10-12% de la ingesta.

Las grasas Las recomendaciones en la adolescencia son similares a las de otras edades y su objetivo es la prevención de la enfermedad cardiovascular. El aporte de energía procedente de las grasas debe ser del 30-35% del total diario, dependiendo la cifra máxima de la distribución de los tipos de grasa, siendo la ideal aquella en que el aporte de grasas saturadas suponga menos del 10% de las calorías totales, los ácidos monoinsaturados, el 10-20% y los poliinsaturados, el 7-10%. La ingesta de colesterol será inferior a 300 mg/día.

Las necesidades de proteínas están influidas por el aporte energético y de otros nutrientes, y la calidad de la proteína ingerida. Las proteínas deben aportar entre un 10% y un 15% de las calorías de la dieta y contener suficiente cantidad de aquellas de alto valor biológico.

Las vitaminas: Las recomendaciones derivan del análisis de la ingesta y varios criterios de adecuación, en relación con el consumo energético recomendado (tiamina, riboflavina o niacina), la ingesta proteica (vit. B6) o extrapolando los datos de lactantes o adultos en función del peso (resto de las vitaminas). A la vista de los conocimientos actuales, para las vitaminas D, K, B12, biotina y, como veremos posteriormente, ciertos minerales, se ha reconsiderado el tipo de recomendación, pasando de RDA (ración dietética recomendada, para la que existen datos científicamente comprobados) a AI (ingesta adecuada), que se utiliza cuando los datos existentes no son tan evidentes. Además, dada la posibilidad de que una ingesta excesiva ocasione efectos secundarios, se ha marcado un máximo nivel de ingreso tolerable para las vitaminas A, D, E, C, B6, niacina y folato. Las necesidades de minerales aumentan durante la adolescencia, siendo las de hierro, calcio y cinc de especial importancia para el crecimiento y aquellas que con más frecuencia no se alcanzan. Los datos sobre los requerimientos son poco precisos. Se formulan las recomendaciones por análisis de la ingesta y extrapolación de las necesidades del adulto.



