

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Nutrióloga: Martínez Rodríguez Daniela

Materia: legislación en nutrición

9No cuatrimestre de Nutrición



Alimentación en la infancia y la adolescencia

La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física, junto al desarrollo psicológico. Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las vitaminas y los minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos y pescados, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los periodos de crecimiento rápido, así como el yodo. El tamaño de la porción adecuada varía dependiendo de la edad del niño y de la comida en particular. Sirviendo porciones mayores de las recomendadas se puede contribuir a la sobrealimentación

Todas las personas necesitamos los mismos nutrientes, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas, sin embargo, en los niños se necesitan diferentes cantidades eso ya es según la edad la distribución de macronutrientes es de hidratos de carbono de 45 a 65%, lípidos del 30 a 40% y en proteínas el 5 al 20%, durante la infancia es donde se debe de construir buenos hábitos alimenticios, como también la activación físico como ya hemos visto, en la niñez es donde se implementan buenos hábitos alimenticios, por eso es importante una alimentación completa y variada evitando el consumo de comidas procesadas y con alto contenido en grasas saturadas

La alimentación en la adolescencia se caracteriza por cambios en la forma, en el tamaño, las proporciones y el funcionamiento del organismo, en la distribución de macronutrientes, 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, 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 mono insaturados, el 10-20% y los poliinsaturados, el 7-10%, durante la adolescencia es importante remarcar la educación nutricional para la importancia de una alimentación saludable, aunque en ocasiones suelen haber existido algún trastorno

Es por eso que las tablas de crecimiento utilizada en niños son tablas recientes de la OMS, que permiten valorar y comparar el crecimiento del niño con relación a un rango estándar, n permiten identificar el patrón de aumento de estatura y peso de un niño a lo largo del tiempo y saber si está creciendo de una manera proporcionada

En los percentiles para el diagnóstico de nutrición, en el cual son patrones de crecimiento para la evaluación en niños y/o recién nacidos, Longitud/estatura para la edad, peso para la edad, peso para la longitud, peso para la estatura e índice de masa corporal para la edad

Por eso la promoción en la alimentación como un cambio de estilo de vida saludable, en los niños es importante crear desayunos que sean llamativos y agradable para su consumo con los beneficios adecuados, obteniendo los nutrientes para cada niño, contemplando, la edad, sexo en cada uno.

Fuentes bibliográficas

https://www.pediatrintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf

<https://www.who.int/childgrowth/standards/es/>

https://www.who.int/childgrowth/standards/tr_summary/es/