



**Nombre de alumna: *Daniela
Montserrat Méndez Guillén***

**Nombre del profesor: *L.N. Daniela
Rodríguez Martínez***

Nombre del trabajo: *Ensayo*

**Materia: *Trastornos en la conducta
alimentaria.***

Grado: *9°*

Grupo: *A Nutrición*

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2020

El ser humano no necesita ningún alimento determinado para mantener su salud, sino solamente energía y nutrientes en cantidad suficiente. Los nutrientes están almacenados en los alimentos, aunque ninguno de ellos es completo excepto la leche materna es por ello que se debe incorporar alimentos de los diferentes grupos que son: cereales, verduras y frutas, grasas y aceites, carne, pescado, leche, huevos, leguminosas y otros, para constituir una dieta variada que, además de energía, proporcione los tres tipos de nutrientes los energéticos, plásticos y sustancias reguladoras en cantidad y calidad suficiente. Si consideramos una alimentación para que sea saludable debe de contener variedad, inocuidad, debe de ser equilibrada, suficiente y completa.

Es por ello que en cada etapa de la niñez hasta llegar a la adolescencia existen diferentes requerimientos de nutrientes y para cada etapa existen también las formas de evaluación nutricional.

Cuando hablamos de la etapa escolar hacemos referencia que comprende de 1-6 años cabe mencionar en esta parte que hasta los 6 meses de edad del infante se le recomienda la lactancia materna exclusiva, pasando estos 6 meses recomendados se comienza con la introducción de alimentos de manera paulatina comenzando con verduras, frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y por ultimo alimentos de origen animal, dejando al último huevos, pescados y mariscos para evitar alergias en los niños. Pasando esta etapa y este periodo de tiempo entramos en la etapa de preescolar en la que como se menciona anteriormente inicia en el primer año de vida, en esta etapa los niños comienzan un descubrimiento ya que comienzan a comer con los dedos, teniendo un desarrollo de habilidades en este periodo hasta que pueden comer de manera independiente. Con este avance de crecimiento también se da la pérdida de apetito y comienza el interés por su entorno, dándole más importancia. En esta etapa también los niños presentan una capacidad gástrica reducida por lo que se recomienda ofrecer 4-6 tiempos de comida en pocas cantidades, que sean llamativos y agradables tanto en los sentidos de la vista, olfato, gusto y tacto.

Actualmente los parámetros de crecimiento se utilizan para evaluar el peso del niño con relación con la edad y la estatura, y para estimar un peso “deseable”. Posteriormente se utilizan fórmulas para estimar la energía. Debido a que los niños se encuentran en etapa de desarrollo y crecimiento de huesos, dientes, músculos, necesitan mayor cantidad de alimentos que un adulto. Lo que conlleva a padecer malnutrición debido a la falta de apetito por un tiempo prolongado. La energía se estima por su metabolismo basal, la velocidad del crecimiento y el gasto energético que se da durante las actividades, es importante mencionar que la cantidad de energía que se administre es de suma importancia para evitar que las proteínas se utilicen como fuente de energía y así no interrumpan su función principal. Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45-65% de hidratos de carbono, 30-40% en lípidos y 5-20% en proteínas en niños de 1-3 años de edad, cabe mencionar que los carbohidratos se mantienen de manera proporcional en las edades de 4-18 años de lípidos 25-35% y proteínas 10-30% en el mismo periodo de edad.

Durante la edad escolar, comprende la edad de 6-12 años de edad. En este periodo se da un incremento considerable de la ingesta de alimentos, con lo que puede conllevar a pasar a desarrollar trastornos de alimentación ya sea por exceso o déficit de alimentos, ya que si recordamos a los 12 años es cuando inicia el periodo de la pubertad lo que genera los cambios más notorios en los niños. (Al final se agregan las percentiles y curvas de crecimiento).

Cuando hablamos de la adolescencia podemos decir que se entiende como la etapa de la vida que comprende los 12-21 años de edad. En esta etapa las necesidades energéticas se establecen en función de la edad y del sexo, composición corporal, madurez física y la actividad física que realicen. En este sentido la estimación de energía se valora con el control del peso y el IMC. Por consiguiente si el peso indica un IMC en sobrepeso esto da referencia que la ingesta de energía sobrepasa las necesidades del individuo. El aporte de proteínas de 9-13 años es de 0.76-0.95 gr/kg de peso o 34 g/día, para 14-18 en hombres es de .73-.85 gr/kg de peso o 52 g/día y de 14-18 en mujeres .71-.85 gr/kg de peso o 46 g/día, en cuanto hidratos de carbono el aporte sería de 130 gr y en fibra en hombres es de 15.2 gr/día y 12.3 gr/día en mujeres y para los lípidos de 30-35 % de las calorías totales.

A continuación insertare las tablas de micronutrientes en varones y mujeres del libro de Krause del capítulo 19 pp.416.

TABLA 19-5

Ingestas medias de ciertos nutrientes comparadas con las CDR: varones adolescentes

	Ingesta media	9-13 años CDR/IA	14-18 años CDR/IA
Vitamina A (µg RAE)	651	600	700
Vitamina E (mg)	7,3	11	15
Tiamina (mg)	2,05	0,9	1,2
Riboflavina (mg)	2,65	0,9	1,3
Niacina (mg)	31,1	12	16
Vitamina B ₆ (mg)	2,34	1	1,3
Folato (Ug DEF)	658	300	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	7,31	1,8	2,4
Vitamina C (mg)	96,9	45	75
Fósforo (mg)	1.586	1.250	1.250
Magnesio (mg)	287	240	410
Hierro (mg)	19,6	8	11
Cinc (mg)	14,7	8	11
Calcio (mg)	1.186	1.300	1.300
Sodio (mg)	4.266	1.500	1.500
Fibra (g)	15,2	31	38

Fuentes de datos: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2008. Nutrient Intakes from Food: Mean Amounts Consumed per Individual, One Day, 2005-2006. Disponible en: www.ars.usda.gov/ba/bhmc/farg. Acceso el 29 de enero de 2010.

CDR, cantidad diaria recomendada; IA, ingesta adecuada; IDR, ingesta dietética recomendada.

TABLA 19-6

Ingestas medias de ciertos nutrientes comparadas con las CDR: mujeres adolescentes

	Ingesta media	9-13 años CDR/IA	14-18 años CDR/IA
Vitamina A (µg RAE)	474	600	700
Vitamina E (mg)	6,1	11	15
Tiamina (mg)	1,38	0,9	1
Riboflavina (mg)	1,75	0,9	1
Niacina (mg)	19,3	12	14
Vitamina B ₆ (mg)	1,52	1	1,2
Folato (Ug DEF)	482	300	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,96	1,8	2,4
Vitamina C (mg)	75,2	45	65
Fósforo (mg)	1.077	1.250	1.250
Magnesio (mg)	216	240	360
Hierro (mg)	13,3	8	15
Cinc (mg)	9,6	8	9
Calcio (mg)	849	1.300	1.300
Sodio (mg)	2.950	1.500	1.500
Fibra (g)	12,3	26	26

Fuentes de datos: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2008. Nutrient Intakes from Food: Mean Amounts Consumed per Individual, One Day, 2005-2006. Disponible en: www.ars.usda.gov/ba/bhmc/farg. Acceso el 29 de enero de 2010.

CDR, cantidad diaria recomendada; IA, ingesta adecuada; IDR, ingesta dietética de referencia.

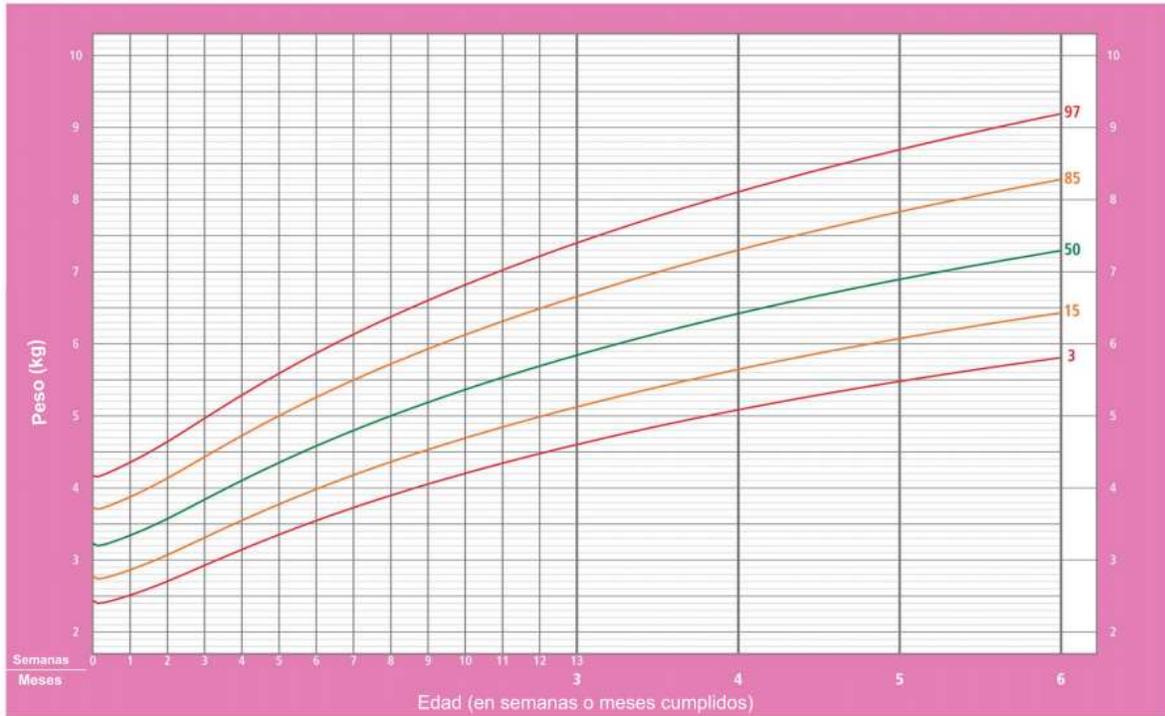
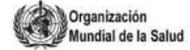
En este grupo de edad la alimentación suele ser más irregular, ya que se alimentan de más comida chatarra, consumen alimentos “callejeros”, las malas dietas, los factores socioeconómicos, la ocupación del tiempo, las tendencias de moda y otros factores hacen que muchos no lleven una alimentación saludable.

De alguna manera la alimentación de manera general para cada etapa de la vida debe de cumplir con las leyes de la alimentación si excepción, sin embargo debido a los hábitos de alimentación no se cumplen y se llega a afectar el desarrollo de los niños y adolescentes, ya que como se mencionó anteriormente de acuerdo a cada etapa de la vida las necesidades energéticas cambian con base al metabolismo basal y a la cantidad de energía que se requieran día a día.

Percentiles 4

Peso para la edad Niñas

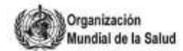
Percentiles (Nacimiento a 6 meses)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

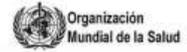
Peso para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 2 años)

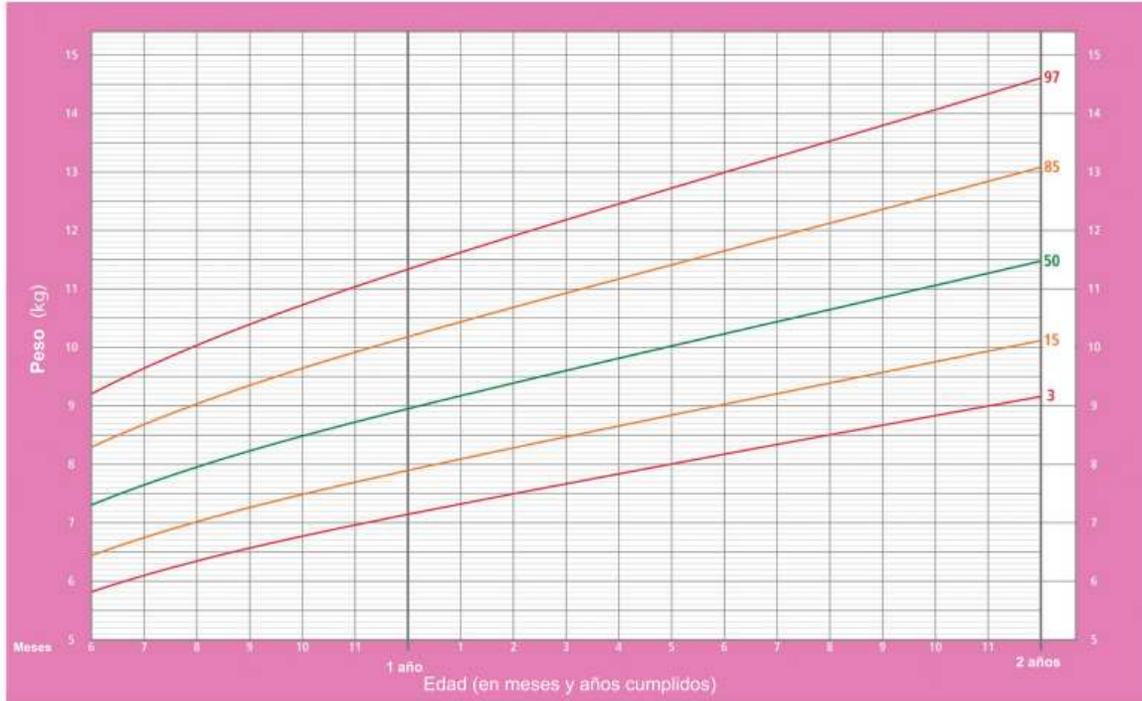


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niñas

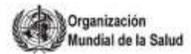


Percentiles (6 meses a 2 años)

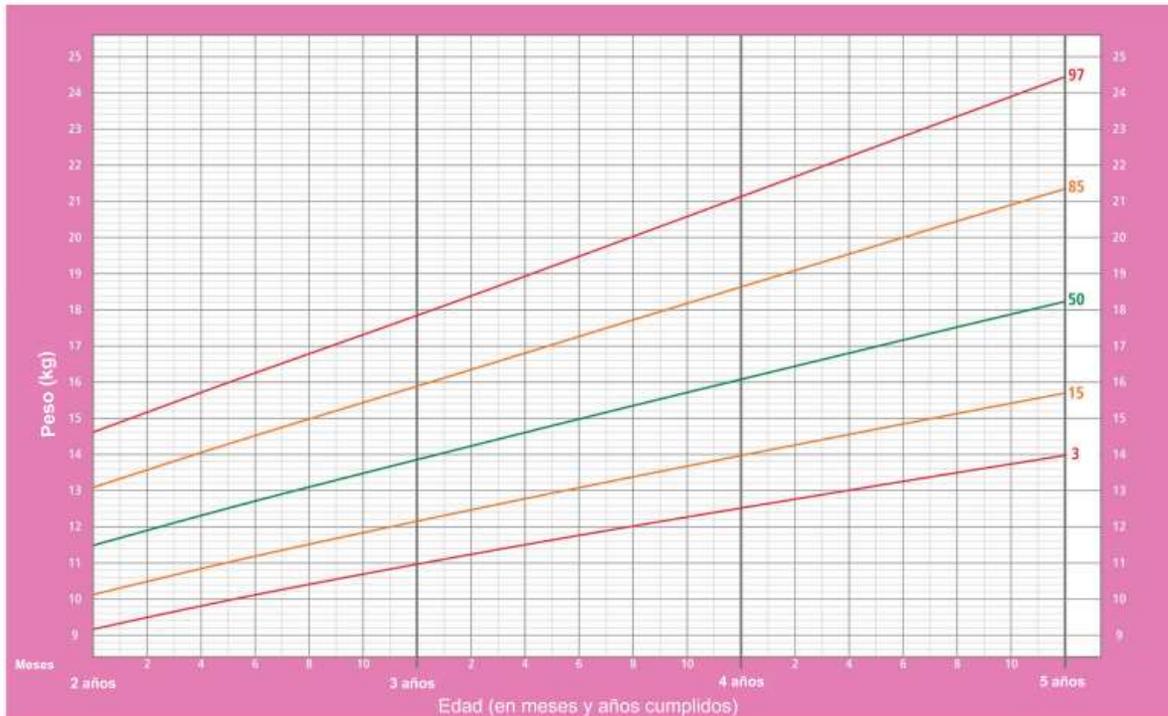


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niñas



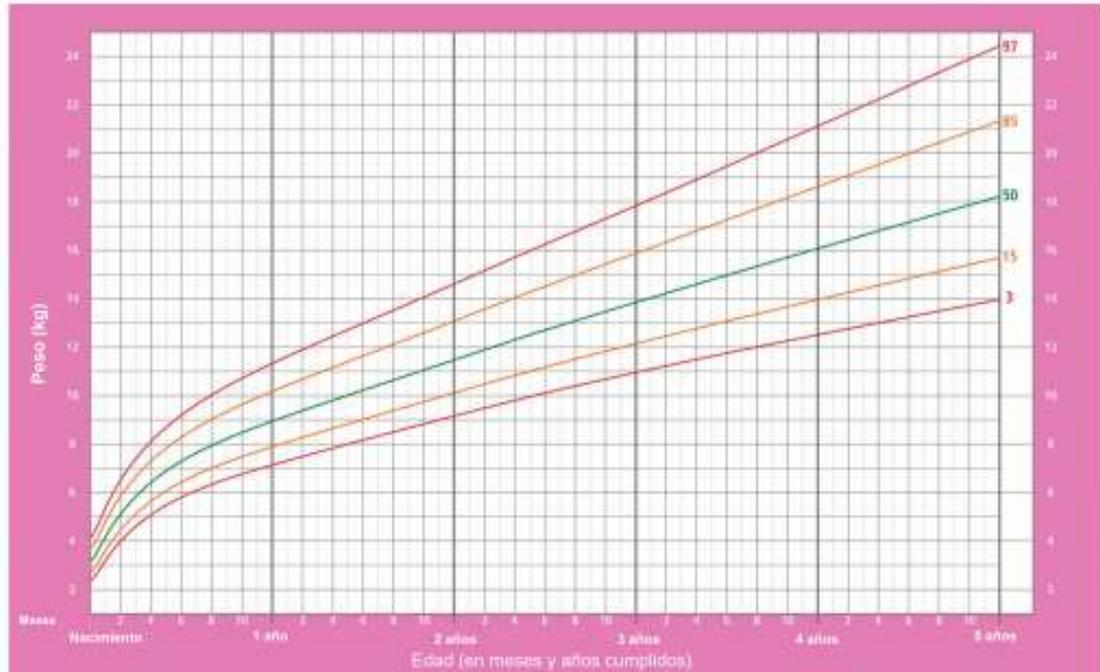
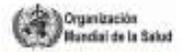
Percentiles (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niñas

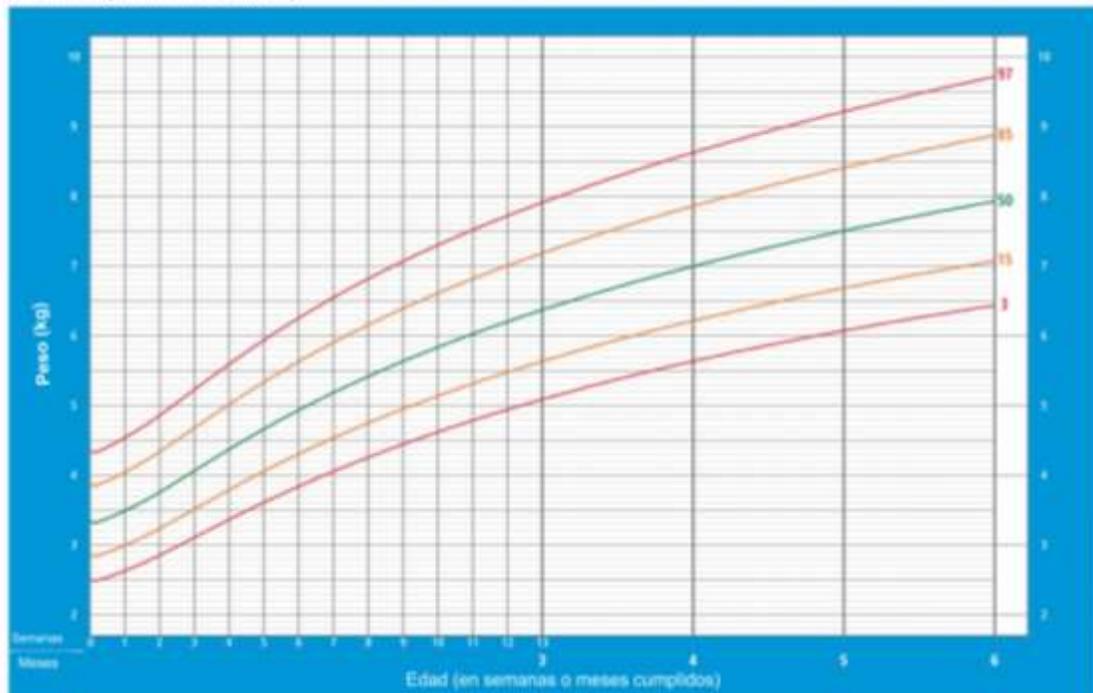
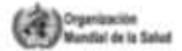
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

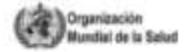
Peso para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 6 meses)

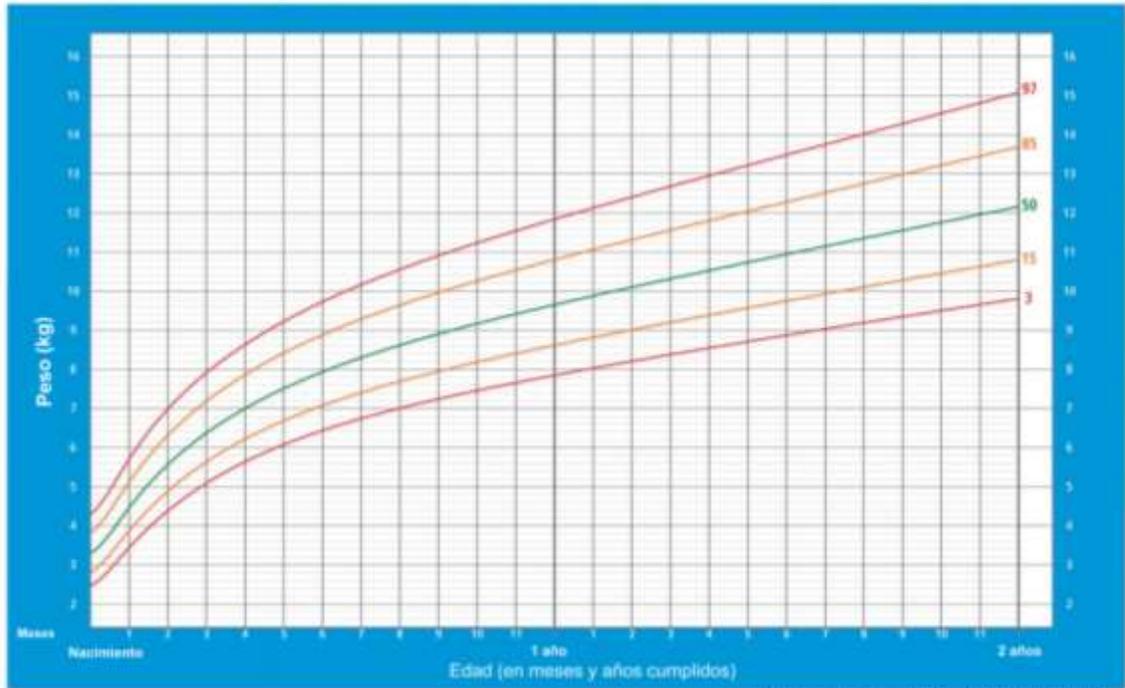


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños

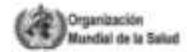


Percentiles (Nacimiento a 2 años)

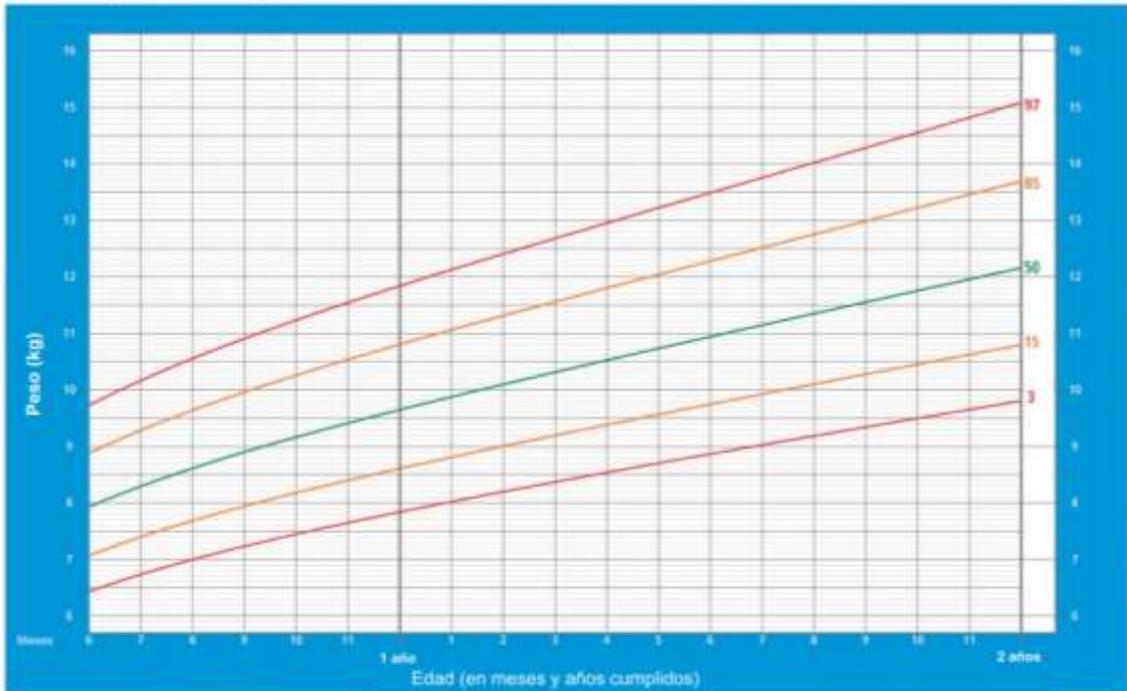


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños



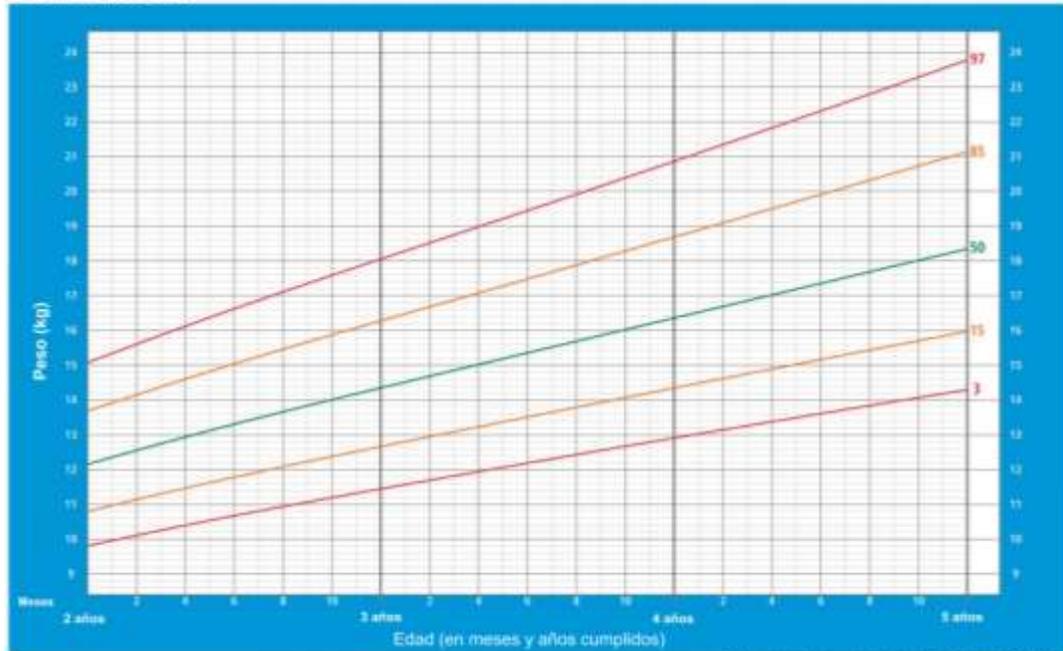
Percentiles (6 meses a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños

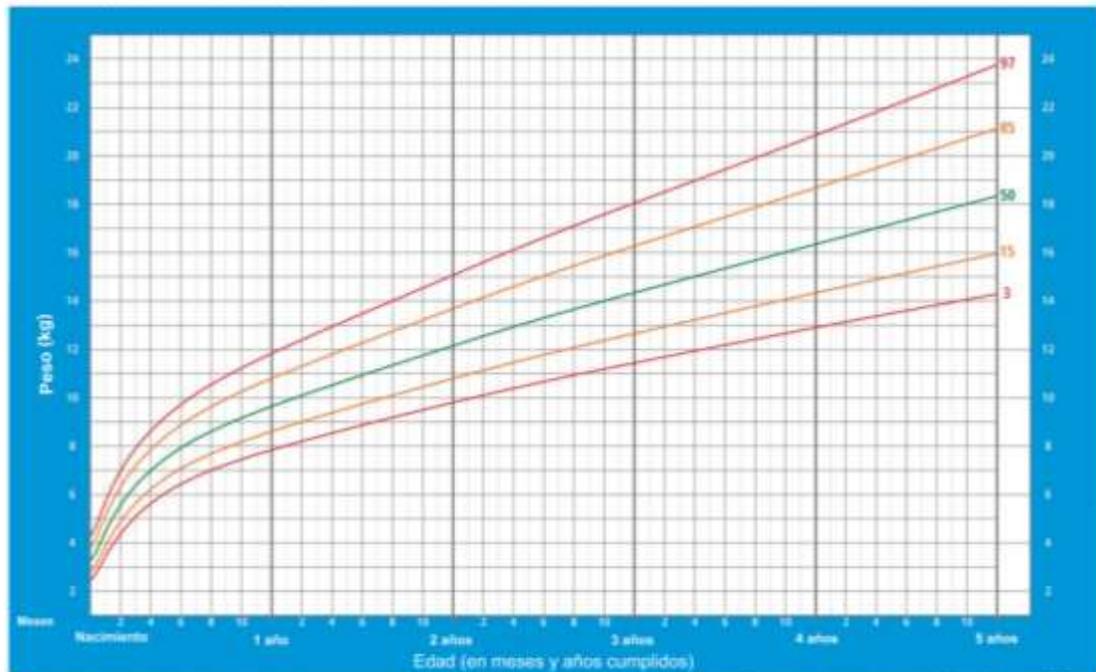
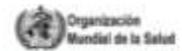
Percentiles (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

La manera de cómo se utilizan las percentiles es que con base a la edad en años y el peso en kg se ubican en la gráfica y en donde converjan los puntos es en el percentil

que se encuentra, el percentil 50 es la media o lo normal, arriba del percentil 50 indica sobrepeso y obesidad y por debajo del 50 indica bajo peso y desnutrición. La OMS también maneja tablas para peso para la edad, peso para la talla y talla para la edad. Y se utilizan para monitorear el crecimiento de los niños.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mahan.K.L; Stump.E.S; Raymond.L.J. (2013). Krause Dietoterapia.13ª edición. Ed. Elsevier. Capítulo 18-19.
2. OMS: Percentiles para niños y niñas (2020)