



Nombre del alumno: María de los Ángeles Jiménez Paz

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Alimentación en infancia y adolescencia

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de junio del 2020.

El crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia y adolescencia se verá influenciado de manera directa por la alimentación, puesto que, una nutrición correcta será determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, un correcto desarrollo y para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. Como consecuencia de una alimentación inadecuada, la población infantil y adolescente puede sufrir enfermedades crónicas desde muy temprana edad. Es por ello que con una dieta balanceada y con patrones saludables de alimentación podemos prevenir las enfermedades crónicas y promover el desarrollo cognitivo del niño o adolescente.

Cuando se trata de crecimiento y desarrollo no solamente se refiere a la talla o estatura, aunque si sea un parámetro de referencia. Sin embargo, el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente implica crecimiento de huesos, músculos, además de cambios en la forma de pensar, razonar e incluso en emociones.

De igual forma, es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño o adolescente está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por lo tanto, no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias como se mencionaba anteriormente.

Para lograr un óptimo desarrollo en todos los aspectos es necesario adecuar los nutrientes necesarios, esto implica brindarle al organismo una dieta variada incluyendo todos los grupos de alimentos.

Es importante saber que tanto la infancia como la adolescencia se trata de etapas difíciles en las que no es conveniente suprimir o prohibir alimentos, sino que se deben de buscar estrategias para incluir una alimentación saludable y adecuar los nutrimentos necesarios y que serán vitales para un desarrollo y crecimiento óptimo. Es por ello que, en el presente ensayo se expone información acerca los nutrimentos y sus porcentajes adecuados dependiendo a la edad.

Distribución de macro y micronutrientes en la etapa preescolar

La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%. Es muy importante el buen aporte proteico del niño, para asegurar su correcto crecimiento.

En cuanto al aporte de algunos micronutrientes, son los siguientes:

- Calcio: 500 mg/día
- Hierro: 7 mg /día
- Fósforo: 460 mg/día
- Zinc: 3 mg/día
- Vitamina D: 200 ui por día

A continuación, se presentará una tabla que indica las necesidades energéticas diarias del niño en etapa preescolar, así como las fórmulas para el gasto energético.

TABLA I. RDIs: Requerimientos energéticos estimados.								
Edad (años)	Requerimientos energéticos estimados (Kcal/día) ^a							
	NAF ^b sedentario		NAF ^b activo bajo		NAF ^b activo		NAF ^b muy activo	
	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña	Niño	Niña
3	1.160	1.100	1.300	1.250	1.500	1.400	1.700	1.650
4	1.200	1.130	1.400	1.300	1.575	1.475	1.800	1.750
5	1.275	1.200	1.470	1.370	1.650	1.550	1.900	1.850
6	1.300	1.250	1.500	1.450	1.750	1.650	2.000	1.950
7	1.400	1.300	1.600	1.500	1.850	1.700	2.150	2.050
8	1.450	1.350	1.700	1.600	1.950	1.800	2.225	2.170
9	1.500	1.400	1.800	1.650	2.000	1.900	2.350	2.250
10	1.600	1.500	1.875	1.700	2.150	2.000	2.500	2.400

^aDerivados de las siguientes ecuaciones:
Niños 3-8 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times \text{edad (años)} + NA \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)
Niñas 3-8 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times \text{edad (años)} + NA \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 20$ (kcal para depósito energía)
Niños 9-18 años: $REE = 88,5 - 61,9 \times \text{edad (años)} + NA \times (26,7 \times \text{peso [kg]} + 903 \times \text{talla [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)
Niñas 9-18 años: $REE = 135,3 - 30,8 \times \text{edad (años)} + NA \times (10,0 \times \text{peso [kg]} + 934 \times \text{talla [m]}) + 25$ (kcal para depósito energía)
^bNAF se refiere al grado de actividad física:
NA= 1,0 si NAF => 1 < 1,4 (sedentario); NA= 1,12 si NAF => 1,4 < 1,6 (activo bajo);
NA= 1,27 si NAF => 1,6 < 1,9 (activo); NA= 1,45 si NAF => 1,9 < 2,5 (muy activo)

Existen algunas tablas y percentiles, que sirven como referencia para evaluar si el crecimiento y desarrollo del niño es el adecuado, tomando en cuenta el peso, la talla o estatura y la edad. Cuando existe alguna alteración en el peso o en la talla del niño, estos parámetros se van a encontrar por debajo o por encima de los normales que se establecen en los siguientes percentiles.

Distribución de macro y micronutrientes en la etapa escolar y adolescentes

La distribución proteica es de 0.95 g por kilogramos de peso al día.

La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%.

En cuanto al aporte de algunos micronutrientes, son los siguientes:

- Calcio: 800-1300 mg/día según la edad (4-8 y 9- 13 años, respectivamente)
- Hierro: 10-8 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente)
- Fósforo: 500-1.250 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente)
- Zinc: 5-8 mg/día según la edad (4-8 y 9-13 años, respectivamente)
- Se recomienda que la ingesta mínima de Vitamina D sea de 400 UI diarias

A continuación, se presentan las fórmulas para el gasto energético en niños y adolescentes:

Niños 3-8 años: REE = 88,5 - 61,9 x edad (años) + NA x (26,7 x peso [kg] + 903 x talla [m]) + 20 (kcal para depósito energía)

Niñas 3-8 años: REE = 135,3 - 30,8 x edad (años) + NA x (10,0 x peso [kg] + 934 x talla [m]) + 20 (kcal para depósito energía)

Niños 9-18 años: REE = 88,5 - 61,9 x edad (años) + NA x (26,7 x peso [kg] + 903 x talla [m]) + 25 (kcal para depósito energía)

Niñas 9-18 años: REE = 135,3 - 30,8 x edad (años) + NA x (10,0 x peso [kg] + 934 x talla [m]) + 25 (kcal para depósito energía)

^bNAF se refiere al grado de actividad física:

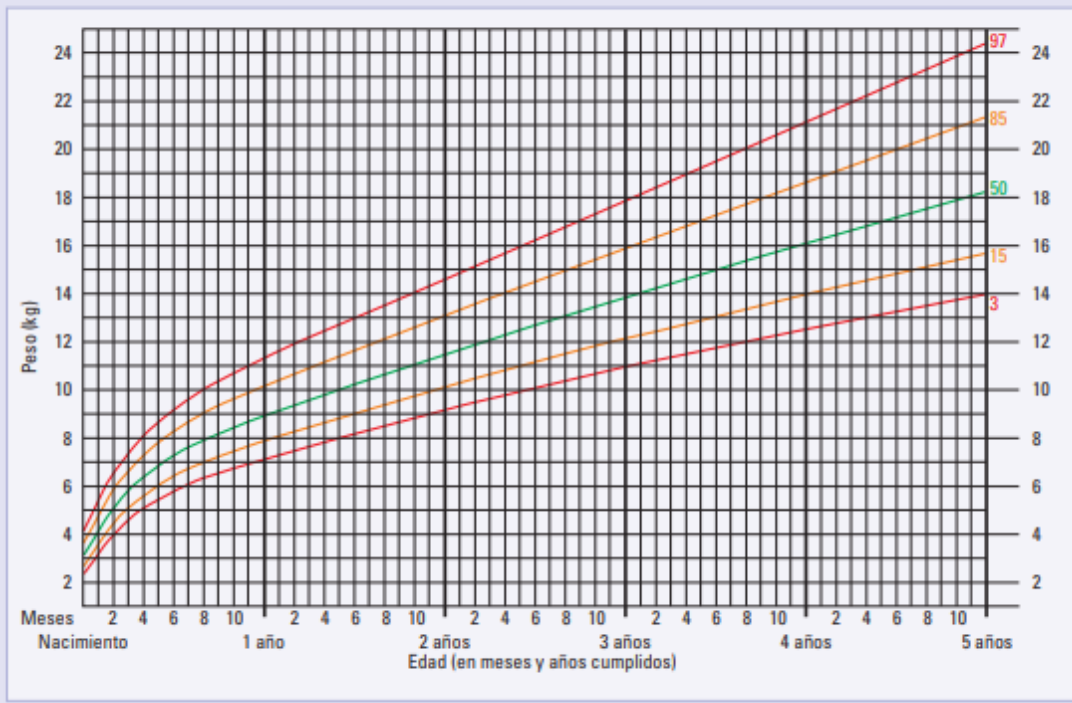
NA= 1,0 si NAF => 1 < 1,4 (sedentario); NA= 1,12 si NAF => 1,4 < 1,6 (activo bajo);

NA= 1,27 si NAF => 1,6 < 1,9 (activo); NA= 1,45 si NAF => 1,9 < 2,5 (muy activo)

Por último, es importante mencionar, que existen percentiles por medio de la edad, el peso, la talla y sexo. Sirven como referencia para identificar si el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente es o no óptimo, de no serlo el peso o la talla se encontrarán por debajo o por encima de los parámetros establecidos. A continuación, se presentan algunos percentiles, dentro de los más importantes se encuentran:

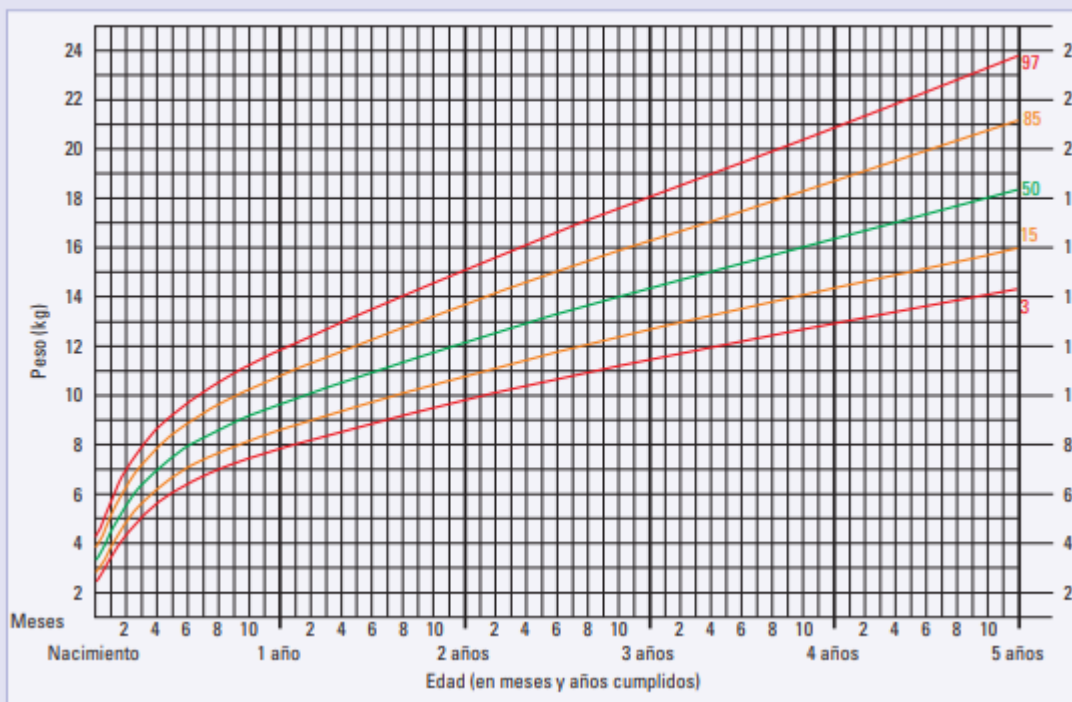
- Talla para la edad
- Peso para la edad
- Peso para la talla
- IMC para la edad

Peso para la edad niñas. Percentiles (nacimiento a 5 años)

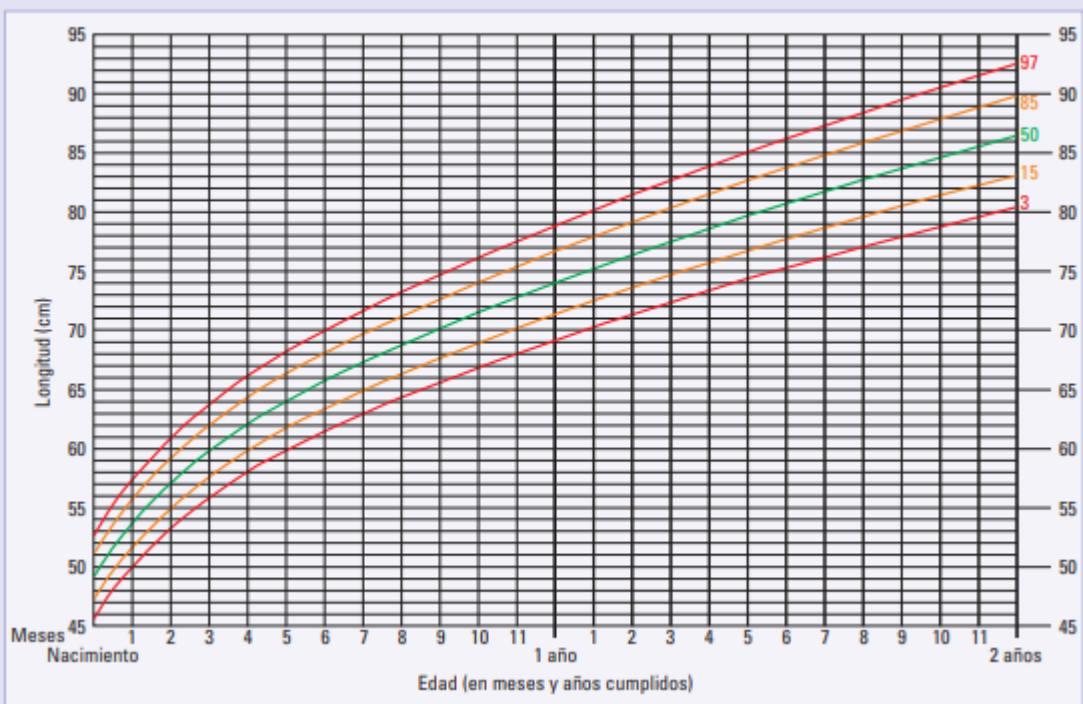


Patrones de crecimiento infantil de la OMS.

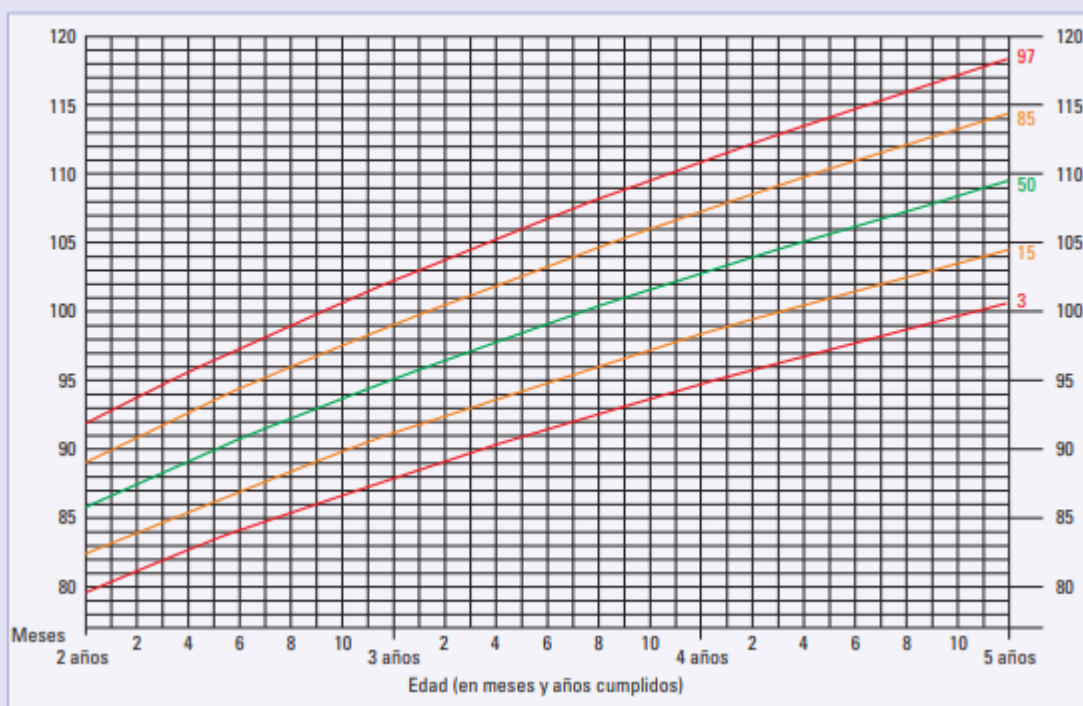
Peso para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 5 años)



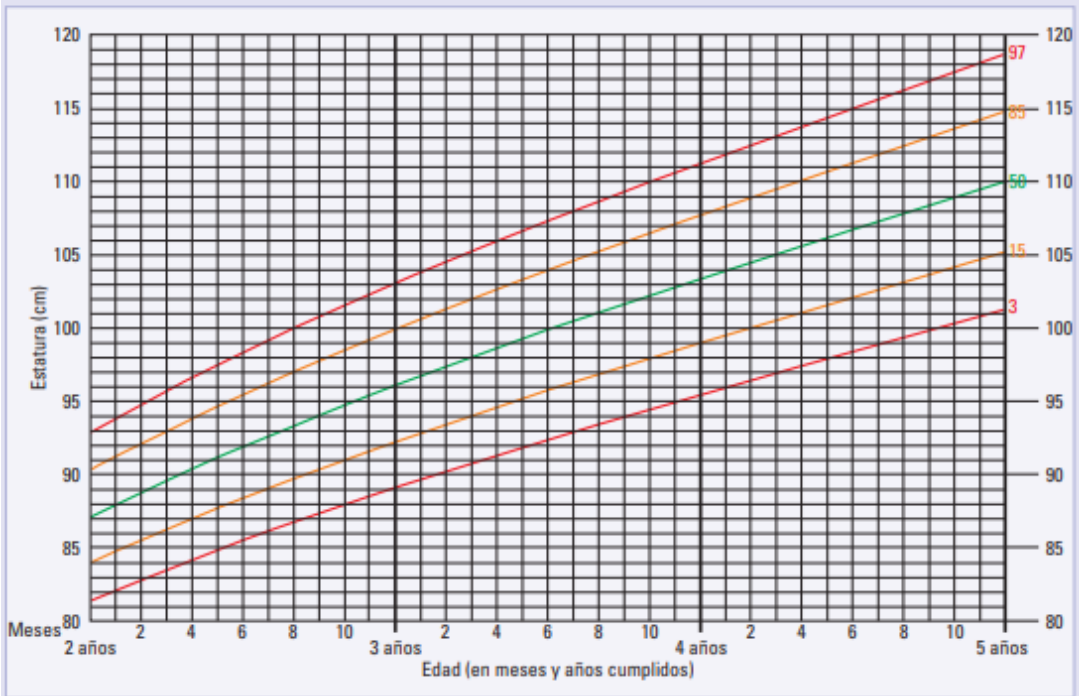
Longitud para la edad niñas. Percentiles (nacimiento a 2 años)



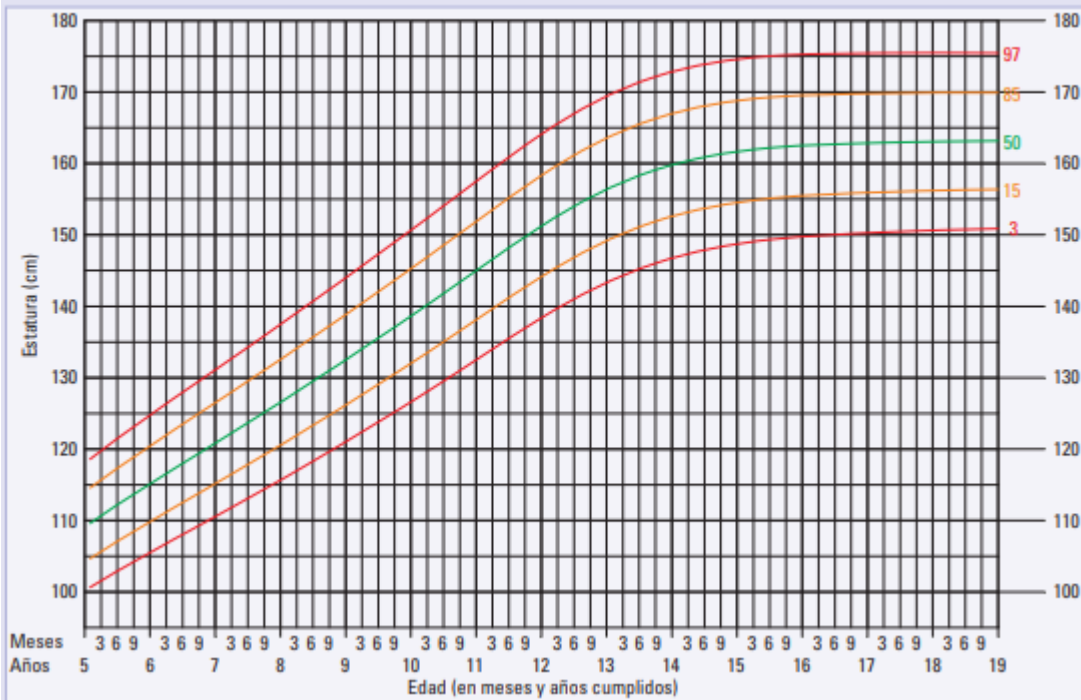
Estatura para la edad niñas. Percentiles (2-5 años)



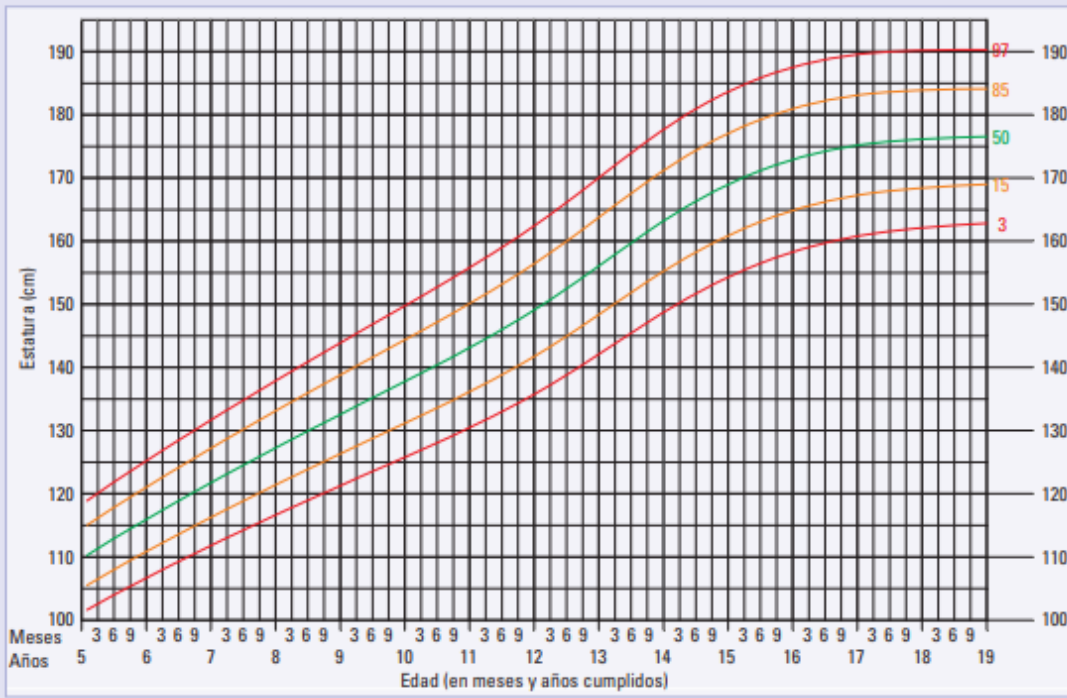
Estatura para la edad niños. Percentiles (2 a 5 años)



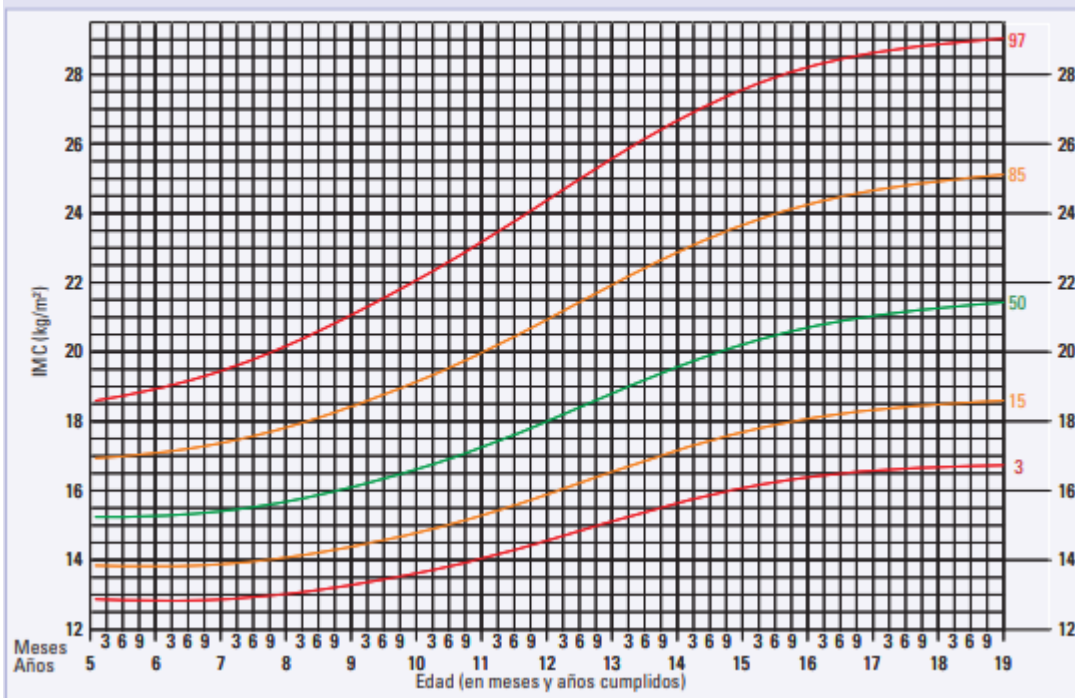
Estatura para la edad niñas. Percentiles (5-19 años)



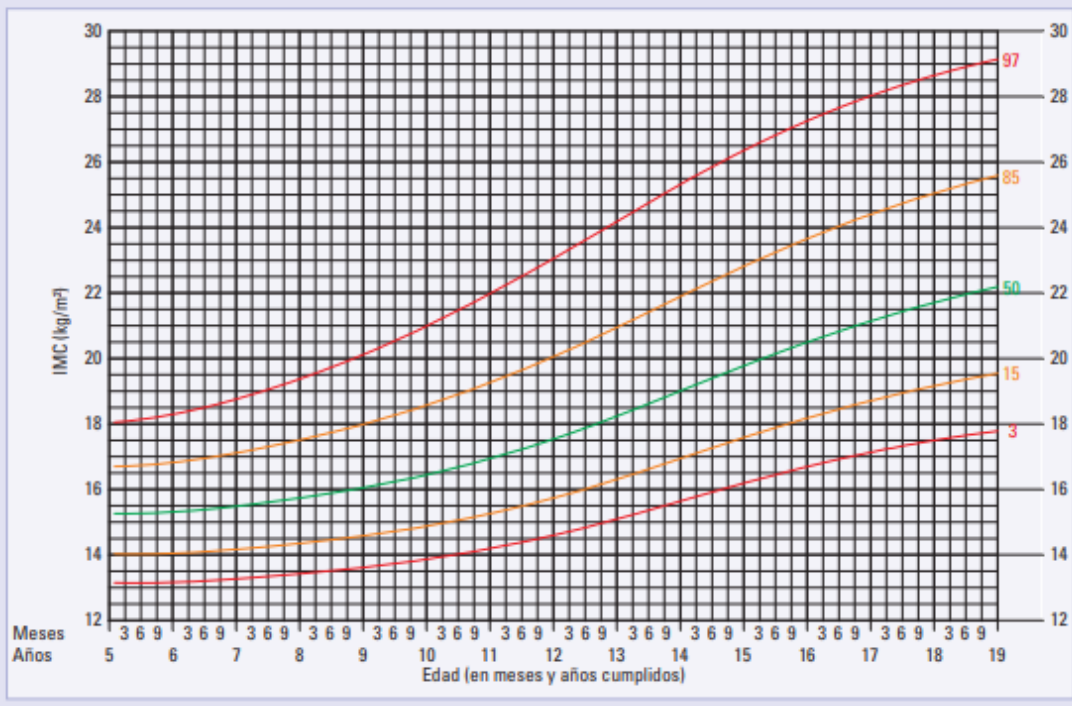
Estatura para la edad niños. Percentiles (5-19 años)



IMC para la edad niños. Percentiles (5-19 años)

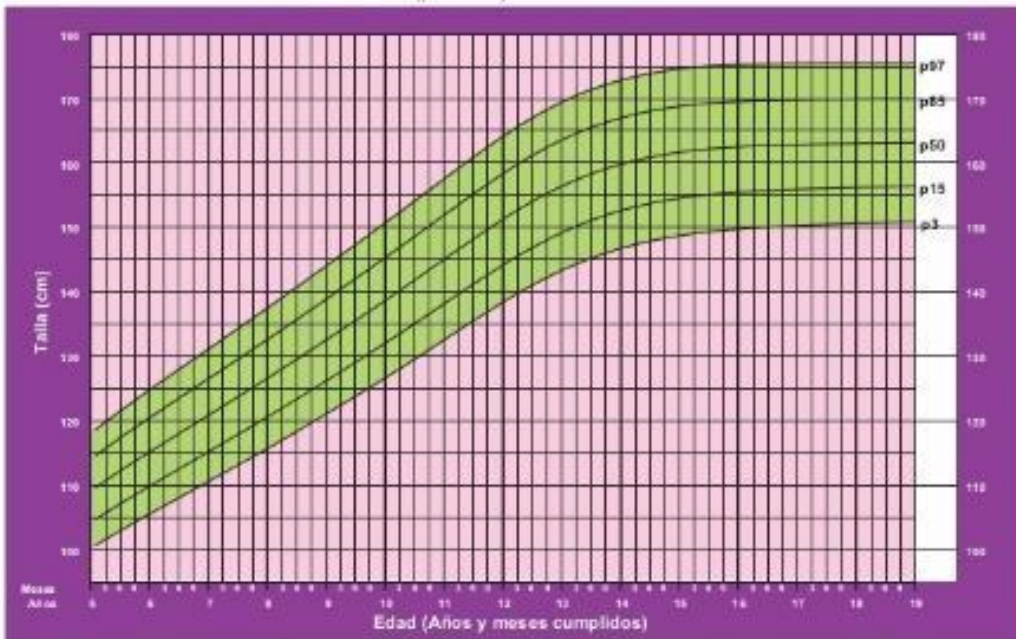


IMC para la edad niños. Percentiles (5-19 años)



Talla para la edad - NIÑAS y ADOLESCENTES

Patrones de crecimiento de la OMS 2007 - 5 a 19 años (percentiles)



Bibliografía

Peña Luis. Alimentación del preescolar y escolar. Recuperado el 20 de marzo de 2020 de PDF.

https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf

Departamento de Nutrición y Alimentos del Ministerio de Salud. 2018. Patrones de crecimiento Para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad. Recuperado el 20 de marzo de 2020

Universidad del Sureste. (2020). Antología trastornos de la cultura alimentaria. Junio 05, 2020.