



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrath González  
Ángeles**

**Nombre del profesor: Daniela Rodriguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2020.

# ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Denominamos infancia a el primer período de la vida de una persona, que es comprendido entre el nacimiento y el principio de la adolescencia. La adolescencia es aquel período que aparece entre la aparición de la pubertad, periodo que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo total del organismo.

Un infante y un adolescente deben tener hábitos similares, solamente la pequeña diferencia entre los hábitos alimenticios, sin embargo, ambas etapas deben de tener una dieta balanceada, equilibrada, variada e inocua, para lograr un correcto cubrimiento de necesidades energéticas, que ayudará a que la persona logre su completo crecimiento y desarrollo, en la infancia y durante la edad preescolar, para ser más específicos a los 2 años de edad se comienza un desarrollo neuronal en el niño, y se completa hasta la edad de infante, por eso es necesario una buena alimentación, ya que si se cumple con ella, se logrará un correcto desarrollo en el organismo del niño y por lo tanto un buen balance homeostático.

México, siendo un país rico en cultura gastronómica y recursos naturales, ocupa el segundo lugar de obesidad infantil a nivel mundial, pero en los estados del sur, existe una desnutrición del gran impacto. Esto se debe a que la mayoría de personas no sabe que es una dieta balanceada y saludable, y opta por consumir comida que no cumple con los grupos de alimentos, la correcta nutrición se debe realizar desde pequeños, por eso existe una serie de pasos a seguir para lograr un ajuste de alimentación a las personas, en este caso, a niños y adolescentes.

Para la realización de un seguimiento nutricional se debe realizar un diagnóstico del estado de nutrición, y para eso se debe sacar peso para la talla y talla para a la edad con percentilas de la OMS, de la norma NOM-008-SSA2-1993, aquí abajo se muestran las percentilas.

"G" TABLA 2 PESO (KG) POR TALLA (CM) NO CM A 123.5 CM							"H" TABLA 3 TALLA (CM) POR EDAD 5 AÑOS A 9 AÑOS 11 MESES							
HOMBRES							HOMBRES							
TALLA CM	-3 D.E.	-2 D.E.	-1 D.E.	MEDIANA	+1 D.E.	+2 D.E.	EDAD AÑOS/MESES	-3 D.E.	-2 D.E.	-1 D.E.	MEDIANA	+1 D.E.	+2 D.E.	+3 D.E.
100.0	11.6	13.0	14.4	15.7	17.5	18.8	20.3	96.1	50.7	55.3	59.9	64.5	119.1	133.7
100.5	11.7	13.1	14.5	15.9	17.4	18.9	20.5	96.4	51.2	55.8	60.4	65.0	119.7	134.3
101.0	11.8	13.2	14.6	16.0	17.5	19.1	20.6	97.1	51.7	56.4	61.0	65.6	120.3	134.9
101.5	11.9	13.3	14.7	16.2	17.7	19.2	20.8	97.3	52.2	56.9	61.5	66.1	120.9	135.5
102.0	12.0	13.4	14.9	16.3	17.8	19.4	20.9	98.0	52.7	57.4	62.0	66.6	121.5	136.1
102.5	12.1	13.5	15.0	16.4	18.0	19.5	21.1	98.4	53.2	57.9	62.5	67.1	122.1	136.7
103.0	12.2	13.7	15.1	16.6	18.1	19.7	21.3	98.9	53.7	58.4	63.0	67.6	122.7	137.3
103.5	12.3	13.8	15.3	16.7	18.3	19.9	21.4	99.3	54.2	58.9	63.5	68.1	123.3	137.9
104.0	12.4	13.9	15.4	16.9	18.4	20.0	21.6	99.8	54.7	59.4	64.0	68.6	123.9	138.5
104.5	12.6	14.0	15.5	17.0	18.6	20.2	21.8	100.4	55.2	59.9	64.5	69.1	124.5	139.1
105.0	12.7	14.2	15.6	17.1	18.8	20.4	22.0	100.8	55.7	60.4	65.0	69.6	125.1	139.7
105.5	12.8	14.3	15.8	17.3	18.9	20.5	22.2	101.3	56.2	60.9	65.5	70.1	125.7	140.3
106.0	12.9	14.4	15.9	17.4	19.1	20.7	22.4	101.8	56.7	61.4	66.0	70.6	126.3	140.9
106.5	13.0	14.5	16.1	17.6	19.2	20.9	22.5	102.4	57.2	61.9	66.5	71.1	126.9	141.5
107.0	13.1	14.7	16.2	17.7	19.4	21.1	22.7	102.9	57.7	62.4	67.0	71.6	127.5	142.1
107.5	13.2	14.8	16.3	17.8	19.6	21.3	22.9	103.4	58.2	62.9	67.5	72.1	128.1	142.7
108.0	13.4	14.9	16.5	18.0	19.7	21.4	23.1	103.9	58.7	63.4	68.0	72.6	128.7	143.3
108.5	13.5	15.0	16.6	18.2	19.9	21.6	23.4	104.4	59.2	63.9	68.5	73.1	129.3	143.9
109.0	13.6	15.2	16.8	18.3	20.1	21.8	23.6	104.9	59.7	64.4	69.0	73.6	129.9	144.5
109.5	13.7	15.3	16.9	18.5	20.3	22.0	23.8	105.4	60.2	64.9	69.5	74.1	130.5	145.1
110.0	13.8	15.4	17.1	18.7	20.4	22.2	24.0	105.9	60.7	65.4	70.0	74.6	131.1	145.7
110.5	14.0	15.6	17.2	18.8	20.6	22.4	24.2	106.4	61.2	65.9	70.5	75.1	131.7	146.3
111.0	14.1	15.7	17.4	19.0	20.8	22.6	24.4	106.9	61.7	66.4	71.0	75.6	132.3	146.9
111.5	14.2	15.9	17.5	19.1	21.0	22.8	24.7	107.4	62.2	66.9	71.5	76.1	132.9	147.5
112.0	14.4	16.0	17.7	19.3	21.2	23.1	24.9	107.9	62.7	67.4	72.0	76.6	133.5	148.1
112.5	14.5	16.1	17.8	19.5	21.4	23.3	25.2	108.4	63.2	67.9	72.5	77.1	134.1	148.7
113.0	14.6	16.3	18.0	19.6	21.6	23.5	25.4	108.9	63.7	68.4	73.0	77.6	134.7	149.3
113.5	14.8	16.4	18.1	19.8	21.8	23.7	25.7	109.4	64.2	68.9	73.5	78.1	135.3	149.9
114.0	14.9	16.6	18.3	20.0	22.0	24.0	25.9	109.9	64.7	69.4	74.0	78.6	135.9	150.5
114.5	15.0	16.7	18.5	20.2	22.2	24.2	26.2	110.4	65.2	69.9	74.5	79.1	136.5	151.1
115.0	15.2	16.9	18.6	20.3	22.4	24.4	26.5	110.9	65.7	70.4	75.0	79.6	137.1	151.7
115.5	15.3	17.1	18.8	20.5	22.6	24.7	26.8	111.4	66.2	70.9	75.5	80.1	137.7	152.3
116.0	15.5	17.2	18.9	20.7	22.8	24.9	27.0	111.9	66.7	71.4	76.0	80.6	138.3	152.9
116.5	15.6	17.4	19.1	20.9	23.0	25.2	27.3	112.4	67.2	71.9	76.5	81.1	138.9	153.5
117.0	15.8	17.5	19.3	21.1	23.2	25.4	27.6	112.9	67.7	72.4	77.0	81.6	139.5	154.1
117.5	15.9	17.7	19.5	21.2	23.5	25.7	27.9	113.4	68.2	72.9	77.5	82.1	140.1	154.7
118.0	16.1	17.8	19.6	21.4	23.7	26.0	28.2	113.9	68.7	73.4	78.0	82.6	140.7	155.3
118.5	16.2	18.0	19.8	21.6	23.9	26.2	28.5	114.4	69.2	73.9	78.5	83.1	141.3	155.9
119.0	16.4	18.2	20.0	21.8	24.2	26.5	28.8	114.9	69.7	74.4	79.0	83.6	141.9	156.5
119.5	16.6	18.4	20.2	22.0	24.4	26.8	29.2	115.4	70.2	74.9	79.5	84.1	142.5	157.1
120.0	16.7	18.5	20.4	22.2	24.6	27.1	29.5	115.9	70.7	75.4	80.0	84.6	143.1	157.7
120.5	16.9	18.7	20.6	22.4	24.9	27.4	29.8	116.4	71.2	75.9	80.5	85.1	143.7	158.3
121.0	17.0	18.9	20.7	22.6	25.1	27.6	30.1	116.9	71.7	76.4	81.0	85.6	144.3	158.9
121.5	17.2	19.1	20.9	22.8	25.4	27.9	30.5	117.4	72.2	76.9	81.5	86.1	144.9	159.5

Las fórmulas para calcular el peso para la talla y la talla para la edad son: P/T: peso del paciente/ peso de percentila 50 x100 y T/E; Talla del paciente/ Talla de percentila50 x 100, para calcular GET se recomienda usar fórmula FAO/OMS , aunque también se pueden usar las formulas del siguiente cuadro.

<b>Autor</b>	<b>Sexo</b>	<b>Edad (años)</b>	<b>Fórmula</b>
Schofield con peso	Hombres	0-3	$59.48x(p-30.33)$
		3-10	$(19.6 \times P) + (130.3 \times E) + 414.9$
		10-18	$(16.25 \times P) + (137.2 \times E) + 515.5$
	Mujeres	0-3	$58.29x(p-31.05)$
		3-10	$(16.97 \times P) + (161.8 \times E) + 371.2$
		10-18	$(8.365 \times P) + (465 \times E) + 200$
Schofield con peso y estatura	Hombres	0-3	$0.167x(p+1.5174)x(T-617.6)$
		3-10	$(22.706 \times P) + 504.3$
		10-18	$(17.686 \times P) + 658.2$
	Mujeres	0-3	$16.25x(p+1023.2)x(T-413.5)$
		3-10	$(20.315 \times P) + 485.9$
		10-18	$(13.384 \times P) + 692.6$
FAO/OMS	Hombres	3-10	$22.7 P + 495$
		10-18	$17.5 P + 651$
	Mujeres	3-10	$22.5 P + 499$
		10-18	$12.2 P + 746$
Tverskaya	Hombres	6-18	$775 + (28.4 \times MLG) - (37 \times edad) + (3.3 \times MG) + (82 \times 1)$
	Mujeres	6-18	$775 + (28.4 \times MLG) - (37 \times edad) + (3.3 \times MG) + (82 \times 0)$

Ya teniendo las kcal totales, se recomienda una dieta normocalórica, adecuada al estilo de vida del niño o del adolescente, a sus preferencias, y a sus patologías agregadas.

Se recomienda distribuir los nutrientes como en la siguiente tabla:

EDAD	AGUA (L/D)	CHO (G/DÍA)	FIBRA (G/DÍA)	PROTEÍNA (G/DÍA)	CALCIO (MG/DÍA)	HIERRO (MG/DÍA)	FÓSFORO (MG/DÍA)	ZINC (MG/DÍA)
0-6 meses	0.7	60	ND	9.1	-	-	-	-
7- 12meses	0.8	95	ND	11.0	-	-	-	-
1-3 años	1.3	130	19	13	500	7	460	3
4-8años	1.7	130	25	19	800	10	500	5
9-13 años (H)	2.4	130	31	34	800	10	500	5
9-13 años (M)	2.1	130	26	34	800	10	500	5

La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas.

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%.

--	--	--	--

Edad	Agua (L/d)	CHO (g/día)	Fibra (g/día)	Proteínas (g/día)	Proteínas (g/kg/día)
0-6 m	0,7	60	ND	9,1	
7-12 m	0,8	95	ND	11,0	
1-3 a	1,3	130	19	13	1,10
4-8 a	1,7	130	25	19	0,95
9-13 a (H)	2,4	130	31	34	0,95
9-13 a (M)	2,1	130	26	34	0,95

Otra forma de distribución es la siguiente:

En niños de 1-3 años de edad

- Proteínas: 1,1 g/kg peso/día
- Calcio: 500 mg/día
- Hierro: 7 mg /día
- Fósforo: 460 mg/día
- Zinc: 3 mg/día

Niños de 4-6 años de edad

- Proteínas: 0,95 g/kg peso/día
- Calcio: 800 mg/día
- Hierro: 10 mg /día
- Fósforo: 500 mg/día
- Zinc: 5 mg/día

Niños de 7-19 años

- Proteínas: 0,95 g/kg peso/día
- 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)

En la administración de alimentos, no existe una restricción de ellos, para ninguna etapa, ya que, para ambas, está permitido consumir cualquier alimento, con la condición de seguir las reglas de la cantidad y la porción.

En conclusión, la alimentación de un adolescente y de un niño es la misma que la de un adulto, solo que tiene de diferencia que en el adulto se necesita un abastecimiento de nutrientes mayor que en las otras etapas ya mencionadas, el cálculo de las necesidades energéticas, son similares, a diferencia que para sacar los datos antropométricos es necesario hacerlo con percentilas, en lugar de tomar mediciones, debido a la edad y a las dificultades que pueden haber.