



**Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano**

**Nombre del profesor: LN. Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Alimentación en la infancia y adolescencia**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9to. CUATRIMESTRE**

**Grupo: A**



Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de junio del 2020.

## **Alimentación en la infancia y adolescencia**

Como bien se sabe la alimentación juega un papel importante en el desarrollo de cada individuo y gracias a este proceso por el cual se ingieren los alimentos se obtienen los nutrientes necesarios para disponer de una buena salud si se eligen los alimentos a consumir de la manera correcta. Es por eso que es necesario llevar una alimentación saludable, como bien lo menciona la Organización Mundial de la Salud en 2018 “Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.”

Dado que a través de una correcta alimentación o una dieta saludable se puede alcanzar un buen estado de salud es necesario inculcarles este tipo de alimentación o hábitos saludables de alimentación a los niños para asegurar que su salud sea mejor y para prevenir enfermedades futuras. Como bien menciona la OMS en 2018 “En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en el futuro.” Por ello es importante conocer los porcentajes de macronutrientes que necesitan.

De acuerdo con el libro Dieta terapia de Krause, 391, 393 y 416

Los niños de 1 a 3 años de edad deben consumir:

- H.C: 45% a 65%
- Lípidos: del 30% a 40%
- Proteínas: 5% a 20%

Y en las edades de 4 a 18 años

- H.C: 45% a 65%
- Lípidos: 25% a 35%
- Proteínas: 25% a 35%

En niños: Fibra de

- 9 a 13 años: 31g/ día
- 14 a 18 años: 38g/día

En niñas: fibra de:

- 9 a 13 años: 26g/día

Micronutrientes

- Calcio:

1 a 3 años: 700 mg/día

4 a 8 años: 1.000 mg/día

9 a 18 años: 1.300 mg/día

- Vitamina D:

600 UI

Por otro lado dentro de la norma oficial mexicana para niños y adolescentes 008 se estipula tablas de crecimiento en población mexicana las cuales son

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

En donde se pueden obtener un diagnóstico de nutrición en niños y saber si se encuentran en una estatura o talla adecuada a su edad, este tipo de tablas muestran también si algún niño o niña se encuentra en desnutrición, en un peso saludable o en sobrepeso u obesidad con relación a sus datos antropométricos. De la misma manera se puede saber cuál sería su peso ideal con la información de peso para la talla.

Estas tablas son especiales para tratar con pacientes de la infancia o adolescencia.

Bibliografía:

Dietoterapia de Krause, 13ª edición, 2013, 391, 393 y 416.

Organización mundial de la salud, 2018, recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>