



**Nombre de alumnos:** Montoya Aguilar María Fernanda.

**Nombre del profesor:** Rodriguez Martínez Daniela.

**Nombre del trabajo:** Ensayo.

**Materia:** Trastornos de la cultura.

**Grado:** 9° Cuatrimestre | Licenciatura en Nutrición

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de Junio de 2020.

- **Alimentación en la infancia y adolescencia.**

La alimentación en las diferentes etapas de la vida juega un papel fundamental para tener un correcto estado de bienestar, en esta ensayo nos enfocaremos más en la alimentación en la infancia y en la adolescencia.

La infancia es la primera etapa de la vida, comprendiendo desde el nacimiento y el principio de la adolescencia, en esta etapa los niños van requiriendo un tipo de alimentación específica, de acuerdo al desarrollo físico y psicomotor. Vamos a dividir la infancia en dos etapas: preescolar que va de los 3 a 6 años y la escolar de 6 a 12 años. Es muy importante cuidar la alimentación de nuestros niños en estas etapas ya que es están constante desarrollo y en la etapa de aprendizaje. Se busca cubrir las necesidades que permitan que el niño tenga un correcto crecimiento y desarrollo, pero también ir generando hábitos alimenticios saludables que serán fundamental a lo largo de su vida.

Las necesidades energéticas durante estas etapa van a tener una variación; estas dependerán a las necesidades metabólicas basales, la actividad física y el ritmo de crecimiento en los niños; las recomendaciones para niños entre 4 y 8 años de edad, son de: 1,200 – 1,800 kcal/día y para los niños de 9 a 13 años de: 1,600 – 2,000 kcal. La distribución de macronutrientes es de hidratos de carbono del 50-60%, los lípidos del 30 – 35% en niños de 2 a 3 años y de 25 – 35% en niños de 4 a 18 años, las proteínas entre un 11 y 15%; una dieta equilibrada deberá de proporcionar las necesidades energéticas.

El diagnóstico del estado nutricional en la infancia es a través del uso de patrones de crecimiento, está basada en las tablas de percentiles y representan la distribución de: peso para la talla, talla para la edad y peso para la edad, reflejando el estado de nutrición de los infantes, estas tablas de percentiles viene distribuidas por sexo y desde el primer mes de vida hasta los 18 años de edad, los percentiles son el indicador más usado para la evaluación de los patrones de crecimiento.

La alimentación en la infancia debe ser suficiente, variada y equilibrada, durante este periodo los niños reciben la misma alimentación que el resto de la familia, es importante

evitar alimentos que llenan al infante sin adquirir ningún nutriente, como son los alimentos chatarras.

Por otro lado el periodo de la adolescencia es uno de los periodos más difícil para el ser humano, donde comprende de una serie de factores y cambios en el cuerpo y en la mentalidad, es el inicio de la pubertad, marcando el final de la infancia.

En esta etapa existe una aceleración en el crecimiento, es por ello que las necesidades energéticas cambian a la de un infante, los requerimientos nutricionales se relaciona con la tasa de crecimiento y no con la edad, existe un aumento en las necesidades energéticas, en mujeres va de 2,566kcal/día y en varones a 3,500kcal/día. La distribución de macronutrientes en adolescente es de hidratos de carbono del 45-65%, lípidos del 25-30% y proteínas de 10 -20%, es recomendable 1g/kg/día y el consumo de fibra deberá equivaler a 0.5g/kg de peso.

Los adolescentes sufren de deficiencias nutrimentales, que deberán de ser reforzaros aumentando sus requerimientos, no quiere decir que todos los adolescentes lo presentan, pero es de importancia hacer una valoración; en el caso de hierro la ingesta diaria en adolescente de 14 a 18 años es de 22mg, es recomendable consumir alimentos con elevadas cantidades de hierro hem que se encuentra en las carnes. En el caso de vitaminas en adolescentes de 14 a 18 años su ingesta diaria debería de ser de: Tiamina 0.9mg, riboflavina de 0.9mg, niacina 14mg, ácido fólico 360mg.

La alimentación de la adolescente deberá de ser variada, equilibrada y suficiente para cubrir sus necesidades energéticas, tener 5 tiempos de comida, incluyendo una ración más de cada uno de los grupos de alimentos.

De manera de conclusión es importante que los padres tengan un control adecuado de la ingesta de alimentos durante estos periodos, ya que en la infancia se adquiere los principales hábitos alimenticios, pudiendo llevar un estilo de vida saludable y evitando desarrollar enfermedades a lo largo de la vida, en los adolescentes en esa etapa se debe de reforzar los hábitos, ya que los jóvenes empiezan adquirí nuevo hábitos por las diferentes modas existencia que alguna no suelen ser tan saludables.

- **Bibliografía.**

Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida.

Parte I. Primeros dos años de vida. 04/06/2020, de Medigraphic Sitio web:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086o.pdf>

Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. 04/06/2020, de Pediatría

Infantil Sitio web: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)

[268-276 Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)

Valoración del estado nutricional . 04/06/2020, de Universidad de Valencia. Sitio web:

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion\\_nutricional.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf)

Alimentación en el adolescente . 04/06/2020., de Universitario de Valladolid Sitio web:

[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)