



**Nombre de alumnos: DAMARIS PRISCILA DE LEÓN MORALES**

**Nombre del profesor: RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA**

**Nombre del trabajo: ENSAYO**

**Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA**

**Grado: 9no cuatrimestre**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: A Licenciatura en Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 5 de junio de 2020.

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

La alimentación en la infancia, parece sencilla, pero en cuestión de educación nutricional, se ha visto bastantes factores que afectan los hábitos alimenticios; tales como la mala información que tienen los padres y sus mismos hábitos, la convivencia con su entorno en donde los padres no pueden tener el control total de lo que comen sus hijos, como la escuela; los medios de comunicación que se han visto bastante influyentes en el modo de alimentación de los infantes y adolescentes, entre otros factores. He aquí la importancia de dar a conocer hábitos correctos de alimentación en los niños y los adolescentes para prevenir futuras enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, diabetes, hipertensión y demás enfermedades cardiovasculares.

Durante la etapa preescolar (2 a 5 años) y escolar (6 a 12 años) la alimentación debe garantizar la nutrición correcta que permita el desarrollo adecuado del niño, sin que se presenten deficiencias ni excesos de energía. (*Academia Nacional de Medicina, 2015*) Por lo tanto, el aporte nutricional debe ser adecuado a las necesidades energéticas del niño, contemplando sus características.

Los requerimientos de energía aumentan de 933 kcal/día a los dos años de edad, para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal (*Vásquez Edgar, Romero Enrique, 2008*) De acuerdo estos estándares nosotros podremos regular la ingesta incluyendo diferentes factores como actividad física, edad, etc.

La Academia Americana de Pediatría recomienda evitar la restricción de grasas o colesterol en niños menores de dos años de edad, debido a que su rápido crecimiento y desarrollo requiere de una elevada ingestión de energía. No se recomienda el uso de leche descremada o sin grasa en esta etapa. (Dalmau Jaime, 2020) Conviene que la ingestión de grasas se disminuya gradualmente durante la etapa preescolar hasta que provea aproximadamente 30% de la energía total, la ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25 y 35% para niños de 4 a 18 años. En cuanto al aporte de proteínas, una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11 y un

15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal. Y por último los hidratos de carbono que deberían constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los vegetales: cereales, verduras, hortalizas, frutas y legumbres (*Moreno J y Galiano J, 2015*).

Ahora en la adolescencia, los requerimientos aumentan hasta 2 566 kcal/día a los 18 años de edad en niñas y de 1 168 kcal/día a 3 500 kcal/día en niños. Para proteínas se recomienda que sea entre 10 y 20% de la energía consumida diariamente. Se ha sugerido que una ingestión elevada de proteínas puede causar una excesiva movilización del calcio de los huesos, con efectos desfavorables para su mineralización. Para lípidos, se recomienda de un 25-30% de las cuales La proporción de ácidos grasos mono-insaturados debe aproximarse a 15 y hasta 18% de la ingestión de energía y De 5 a 10% debe de provenir de ácidos grasos omega 6 y de 0.6 a 1.2% de omega 3. (*Vásquez Edgar, Romero Enrique, 2008*)

El tipo de alimentación debe ser regulada dependiendo de la edad, sexo, actividad física, etc. Sin embargo se debe procurar que siempre cubra con los requerimientos y ayude a mejorar su desarrollo y crecimiento.

Para estas etapas el estado de nutrición se debe valorar utilizando como mínimo los siguientes índices antropométricos, peso/edad, talla/edad y peso para la talla, para determinar el IMC, tanto para niños y niña y adolescentes, la vigilancia del crecimiento y desarrollo se debe valorar utilizando la relación de los índices antropométricos señalados, relacionándolos con tablas o gráficas de crecimiento y desarrollo, que permitan ubicar la condición actual y la posibilidad de vigilar la tendencia de los eventos y para ello se utilizan percentiles. Para población mexicana se toman las tablas brindadas en la NOM Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993, Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente las cuales están vinculadas con los estándares de la Organización Mundial de la Salud.

## Fuentes de consulta:

Moreno Villares J.M., Galiano Segovia M.J. 2015. *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. Recuperado de:

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

Academia Nacional de Medicina. 2015. *Guías alimentarias y de actividad física*. Capítulo 2 Alimentación en las diferentes etapas de la vida. Bonvecchio Anabelle, González Wendy y Fernández Gaxiola Ana Cecilia. México DF. Recuperado de: [https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29\\_ANM\\_Guias\\_alimentarias.pdf](https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf)

Dalmau Serra Jaime. 2020. *Nutrición en la infancia y la adolescencia*. Manual de Nutrición Cap13. Recuperado de: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_13.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_13.pdf)

Vásquez Garibay Edgar M y Romero Velarde Enrique. 2008. *Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600016](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600016)

NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA2-1993, Control de la nutrición, crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Criterios y procedimientos para la prestación del servicio. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/008ssa23.html>