



**Nombre del alumno: Diana Laura Altuzar Hernández**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Transtornos de la cultura alimentaria**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 9<sup>a</sup> Cuatrimestre**

**Grupo: A**

La infancia se considera cuando el niño cumple dos años de vida hasta la pubertad es ahí donde las demandas nutricionales son importantes para su crecimiento y desarrollo para que vaya de acuerdo a lo óptimo a pesar de esta disminución en la velocidad de crecimiento, en la edad preescolar como se conoce que comienza desde el primer año de vida hasta los seis años y la edad escolar que es de seis años a los doce años consisten fases de intenso crecimiento social, cognitivo y emocional porque es ahí donde se van formando los hábitos alimentarios y los estilos de vida donde percutirán a lo largo de su vida. Después del primer año de vida la velocidad de crecimiento disminuye considerablemente y por ende hay una disminución de apetito, el peso aumenta de 2 a 3 kg por año hasta la edad de 9 o 10 años y su estatura se incrementa de 6 a 8cm por año.

En la edad escolar conforme aumenta la edad, si se les compara con los hombres, las mujeres experimentan mayor incremento de peso y estatura. Alrededor de los 11 años, el peso y estatura de las niñas son mayores a que los niños se podrían decir que aproximadamente 1.9kg y 2.3 cm. La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. En esta etapa las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional. La adolescencia se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, en consecuencia, los requerimientos nutricios en esta etapa se incrementan variando de acuerdo al sexo y al individuo

Una parte importante de la atención primaria a la salud es la vigilancia del crecimiento, para prevenir y detectar el riesgo de presentar retraso en el crecimiento en la edad infantil, así como disminuir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas y degenerativas en la vida adulta,<sup>8</sup> y de esta manera propiciar que los niños alcancen su potencial de crecimiento físico y desarrollo intelectual.<sup>9,10</sup> A fin de contar con un estándar de referencia que pueda ser utilizado en diversas regiones y países del mundo con fines de comparabilidad, la Organización Mundial de la Salud ha recomendado el uso del patrón desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud (National Center for Health Statistics o NCHS).

Los percentiles de crecimiento, miden el peso y la longitud, ésta corresponde a la medida de pies y cabeza, y por ultimo el perímetro cefálico. A partir de los dos años y hasta el final de crecimiento se mide el peso y talla, con esos datos se puede conocer el índice de masa corporal (IMC) y nos permite conocer si el niño tiene el peso adecuado, al igual que su talla si esta conforme a la edad del niño.

Las tablas de percentiles de la OMS, el eje horizontal nos indica la edad del niño, y el eje vertical esta haciendo referencia el peso o talla según la tabla.

En cuanto a los requerimientos nutrimentales específicas a pesar de la velocidad de crecimiento las recomendaciones establecer llevar una dieta completa, variada, adecuada y suficiente, si se lleva una alimentación como se señala los requerimientos vitamínicos o suplementos multivitamínicos no serán necesarios. Las recomendaciones de energía se hacen con base en el metabolismo basales, actividad física y la tasa de crecimiento. El aporte energético y proteica en la dieta deberá ser suficiente para así poder asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado.

La recomendación de energía a partir del primer año es de 800 a 1000 Kcal/día, en edades de 3 años será de 1300 a 1500 Kcal/día recordando que se va adecuar a la actividad física que lleve el niño, edades de 4 a 6 años 1800 o 1900Kcal/día.

A fin de promover una dieta equilibrada se recomienda una distribución de macronutrientes normal, es decir, HC 55 a 60% del total el 90% serán hidratos de carbono complejos y el 10% serán simples, de 10 al 15% proteínas o 1.2g/kg de peso/día se dividirá en un 65% de origen animal, lípidos el 25 a 30% el 10% serán grasas saturadas e insaturadas y 3% en forma de ácidos grasos esenciales (linoleico, linolénico y ácidos grasos de omega 3), además se recomienda que el colesterol no sobrepase a 100mg/1000Kcal.

Bibliografía:

Lizaur Pérez Ana Bertha, Campos García Margarita. Dietas normales y terapéuticas.

Mahan L. Kathleen, Raymond Janice L. Dietoterapia de Krause. 2017