

- 
- Materia: Nutrición y actividades pediátricas
  - Carrera: Nutrición.
  - Semestre / cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.
  - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

COMITAN DE DOMINGUEZ A  
24/09/2020

## **INTRODUCCION:**

En este ensayo se plasmarán los conocimientos que pude adquirir al leer los temas en la antología, las necesidades energéticas son de vital importancia en la vida de los adultos como en los adolescentes, jóvenes, adultos mayores, niños escolares y preescolares, las necesidades energéticas adecuadas en los niños, causan un gran impacto porque gracias a esto los niños pueden tener un desarrollo óptimo y un crecimiento excelente. Es muy importante enseñarles a los niños sobre una alimentación saludable, porque así ellos pueden evitar el padecimiento de muchas enfermedades ya sea a largo, corto o mediano plazo, ya que las enfermedades se dan a cualquier edad o etapa de la vida.

## **DESARROLLO:**

### **1.3 requerimientos nutricionales del niño.**

En la dieta estos son una fuente de aminoácidos fundamentales para las proteínas corporales en la síntesis, así como en el mantenimiento de los tejidos. En la infancia el niño debe consumirlos incluyendo los requerimientos necesarios para un óptimo crecimiento y desarrollo consumiéndolos en cantidades grandes debido a que conforme el tiempo va pasando y el niño va creciendo y desarrollándose, las proteínas también van disminuyendo cuando el niño aún está en etapa de lactante las porciones de proteína son de manera elevada o máxima.

Todos los alimentos, nutrimentos y/o macronutrientes tienen calidad, así como en el caso de las proteínas la calidad de este va dependiendo según su naturaleza, es por eso mismo que las recomendaciones energéticas son representadas como gramos/día. En cuanto a su aporte o fuente proveniente de la dieta se recomienda el consumo de alimentos que mayor cantidad de proteínas contenga como son;

- huevo
- carne
- pescado

También puede ser complementada con otros alimentos como;

- los cereales
- las legumbres

La ingesta de proteína recomendados;

- 1-3 años: 13 g/día
- 5-8 años; 18 g/día
- 9-13 años; 34 g/día

### **1.3.1 necesidades energéticas**

Las necesidades energéticas son de acuerdo al peso, la edad, la talla de cada paciente a lo que se le llama personalizado.

La energía es aquella que nos da la “fuerza” de realizar diversas actividades a lo largo del día. Esta es muy importante y necesaria para que el organismo de niño pueda funcionar de manera adecuada además de la oxigenación que se da en la síntesis, en dicho proceso se da el consumo de oxígeno para que después pueda producirse CO<sub>2</sub> y agua.

A manera en que el niño va creciendo los requerimientos van aumentando en los que se abarcan componentes como;

- metabolismo basal
- la termogénesis
- entre otros.

Primer año de vida; en este primer año las necesidades de energía del bebé son de rangos altos debido al desarrollo y crecimiento que se está teniendo, como se mencionó antes estos requerimientos deben ser adecuados a la edad del niño también influye mucho la variación en cuanto a la velocidad con la que niño va creciendo. La cantidad de energía que debe ser consumida tiene que ser semejante a la que contiene la leche humana.

- Los lípidos cubren alrededor de un 50-54% de energía
- los hidratos de carbono cubren alrededor del 36-40%
- las proteínas un 7%.

Edad preescolar y escolar; Los requerimientos en el genio energéticos van cambiando a medida en que el niño va creciendo en la que es muy importante la adaptación de la ingesta las recomendaciones energéticas para niños de 4 y 8 años son alrededor de 1200-1800 kcal por día mientras que para los niños de 9 y 13 años son de 1600-2000kcal por día.

En los niños preescolares se recomienda hacer tres comidas a lo largo del día en los niños escolares la cantidad de comidas al día es menor a la cantidad de comidas que realiza una persona en etapa joven.

El desayuno es una de las comidas más importantes a lo largo del día porque nuestro día comienza y esto nos da la energía que requerimos o necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo del día. Si esta comida no se realiza se puede tener un menor rendimiento.

### **1.3.2 Necesidades de proteínas aguas sales y vitaminas.**

La cantidad de proteínas del niño consume va dependiendo y variando en la cantidad que la leche materna contiene que es un aproximado de 2.04 g por kilogramo por día en los primeros tres meses, de los tres a seis meses es de 1.73 g por kilogramo por día, después de estos seis meses los requerimientos van disminuyendo a 1.6 g por kilogramo por día.

### **CONCLUSION:**

Mantener una buena alimentación desde la infancia es muy importante, porque como se mencionó antes, de esta manera los niños comienzan a tener idea y conocimientos acerca de lo que está bien y está mal, con el tema de la alimentación, así desde pequeños aprender a comer sanamente con los requerimientos de energía adecuados que su cuerpo necesita para satisfacer sus necesidades metabólicas y pueda tener un buen organismo, sano y fuerte.

### **FUENTE:**

UDS. (2020). NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS. COMITAN DE DOMINGUEZ: UDS.