

- 
- **Materia: Nutrición y actividades pediátricas.**
  - **Cuatrimestre: 6to**
  - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

## Necesidades nutricionales.

La energía necesaria para el funcionamiento adecuado para el organismo procede de la oxigenación de los nutrientes, proceso en el que se consume oxígeno y se produce  $\text{CO}_2$  y agua..

Los requerimientos de energía durante el crecimiento y desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, termogénesis, etc. (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 30)

Las necesidades nutricionales se contemplan mediante diversos factores como la edad, peso, talla, actividad física. En las primeras etapas de vida como en la etapa del lactante consume todos los nutrientes que su cuerpo requiere a través de la fórmula, mas sin embargo la fórmula no cubre del todo el requerimiento nutricional y desarrolla patologías.

Las necesidades energéticas del lactante durante el primer año de vida son muy altas, proporcionales a la edad del niño y variando con la velocidad de crecimiento, la proporción de energía suministrada debe ser similar a la proporción de energía suministrada debe ser similar a la aportada por la leche humana.

Así las grasas cubren 50-54% de la energía, los hidratos de carbono 36-40% y las proteínas un 7%. (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 31).

La leche humana cumple con todos los requerimientos del lactante, tanto nutricionales, como también refuerza su sistema inmune y tiene beneficios psicológicos ya que crea un fuerte lazo con la madre.

## Edad preescolar y escolar.

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones. Las recomendaciones 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. (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 31).

En forme van creciendo los niños no solo aumentan sus necesidades calóricas, también las necesidades de experimentar nuevos alimentos mientras estos aporten a su salud.

Necesidades de proteínas, agua, sales minerales y vitaminas.

Las proteínas en el cálculo de la ingesta proteica en el lactante se basa en el contenido de la leche humana que es de 2.04 g/kg/día durante los tres primeros meses, y de 1.73 g/kg/día de los tres a seis meses: después de los 6 meses los requerimientos disminuyen a 1.6 g/kg/día. (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 31).

Forme pasa el tiempo incrementan las necesidades de los bebés, por eso mismo se implementa la ablactación a los 6 meses para que los niños empiecen a obtener nutrientes de los alimentos y no solo de la leche materna.

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos), pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo (ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades). (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 31).

Así como los macronutrientes, los micronutrientes son muy necesarios para el organismo del bebé, y la leche humana también va perdiendo su valor nutritivo.

Las vitaminas

Sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. (nutrición y actividades pediátricas/2020/pag, 31).

Las necesidades nutricionales siempre serán el factor primordial para determinar el estado de salud de la persona, es por eso que fomentar la nutrición en las primeras etapas de la vida es de suma importancia.