

Jueves 24 de septiembre de 2020

Materia: Nutrición Y Actividades Pediátricas



Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema:

Cuatrimestre: 7mo

Carrera: Nutrición

## INTRODUCCIÓN

A través de este escrito se hablará sobre tres temas de importancia para los niños el primero que encontramos es requerimientos nutricionales del niño, la mayoría de las personas ignoran que es lo que necesita un niño en cuanto a nutrientes, quizá sepan que necesita nutrientes, pero no saben exactamente cuáles y la mayoría de esas personas, pues quizá no tiene la posibilidad para poder ir a consultar un profesional.

Como segundo tema a abordar encontramos las Necesidades energéticas, esto es importante porque conforme es el crecimiento del niño se van modificando la cantidad de calorías totales que debe de consumir, sin embargo la problemática se presenta cuando tienden a darle lo mismo o la misma cantidad de comida o suplemento cuando esta pequeño y durante todo su crecimiento, dado que se lleva un control, puesto que hay niños que desde pequeños empiezan a llevar un deporte o actividad que demanda más energía, por lo que se puede aumentar el consumo de energía.

Por último, tema encontramos al tema necesidades de proteínas, agua, sales minerales y vitaminas, saber las cantidades adecuadas es lo ideal para mantener la salud del niño en buen estado. El equilibrio de esto hace que las funciones que realiza un niño sean normales y aptas a su edad, crecimiento y desarrollo.

## DESARROLLO

En el primer tema lo primero que se nos presenta es la cantidad de consumo de proteínas, ya que este nutriente se utiliza siempre y durante toda nuestra vida, pero es ahí en donde se marca la diferencia, se empieza utilizando muy poco de este nutriente y conforme vamos creciendo y desarrollándonos este va aumentando su consumo.

La calidad nutricional de las proteínas depende de su naturaleza, por ello las recomendaciones se expresan en gramos/día.

La ingesta recomendada de proteínas es de 13 g/día entre los 1 y 3 años, de 19 g/día entre los 4 y 8, y de 34 g/día entre los 9 y 13 años.

Cabe recalcar que esta información es de la antología.

En el segundo tema nos dice que las necesidades energéticas empiezan desde que el niño es lactante y que durante su primer año de vida estas necesidades son en cantidades altas, ya que se considera la rapidez de su crecimiento.

En la edad preescolar y escolar son diferentes dado que se pasa por varias etapas de crecimiento y desarrollo.

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.

Por eso es necesario que se sepa primeramente las etapas por la que pasa el niño desde que está en el vientre de su madre hasta su adolescencia. Al identificar esto pues se sabe que durante el crecimiento y desarrollo cuales son las cantidades adecuadas de consumo.

En el último tema son dice nuevamente que la cantidad de proteínas que se utilizan se basan en el primer alimento del niño, la leche materna, esta es la guía para no perjudicar al niño. El consumo de agua se debe de considerar como un nutrimento indispensable para vivir.

En el caso de los micronutrientes se usan en cantidades como: miligramos o microgramos.

Las vitaminas: Sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células, estas se deben de consumir en cantidades adecuadas para ello ya existen tablas de recomendaciones diarias de vitaminas.

## **CONCLUSIÓN**

Estos temas son de suma importancia ya que durante nuestro proceso de estudiantes podemos trabajar con niños.

Sabiendo que las cantidades pueden variar depende la interpretación de cada autor pero por lo menos siempre hay de donde basarnos.

Trabajar con pequeños es muy bonito, pero es de sumo cuidado.

Tome de referencia la plataforma ya que hay maestros que dedican de su tiempo para poder realizarla, entonces pienso que poner la información correcta en la cual nos podemos basar o que nos sirva de guía.

## Bibliografía

Antología, Organización y administración. Lic. En nutrición, séptimo cuatrimestre, septiembre – diciembre, (2020) UDS Comitán. Págs. 29 – 33.