



**Nombre del alumno: Eduardo de Jesús López López**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Necesidades nutricionales del niño**

**Materia: Nutrición y actividades pediátricas**

**Grado: 7mo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24 de septiembre de 2020.

## **Requerimientos nutricionales del niño**

El niño y su alimentación, hablamos de la fuente de energía del infante, de donde se basara su desarrollo, por eso es importante darle los nutrientes adecuados en las cantidades adecuadas.

### **Requerimientos energéticos en lactantes típicos**

La cantidad de procesos que se llevan a cabo en el cuerpo durante esta etapa, los cambios pueden ser sutiles pero cuando comemos realmente no podemos evitar que se vea reflejado la condena en la cual nos tiene nuestro estomago como resultado de las demandas energéticas que son indispensables para todo, y en la etapa como lactantes típicos no es la excepción pero podemos destacar que quizás nunca en otra etapa de tu vida vuelvas a consumir 80-120 kcal por kilogramo de peso, ya que esta es una cantidad bastante alta pero que solo es válido para lactantes típicos; para los primeros seis meses un lactante debería de consumir de media 106 kcal/ kg de peso, después de los seis meses y hasta los 12 meses se reducirá hasta 98 kcal/ kg de peso, los factores que demandan esta cantidad son, Peso, tasa de crecimiento, ciclo de sueño/vigilia, temperatura y clima.

### **Requerimientos proteicos en lactantes y niños de 1-13 años de vida**

En otras etapas de la vida y poco después de nacer nuestra alimentación ya es más variada, podemos llegar a consumir hasta productos lácteos pasados el primer año de vida, empezamos a caminar y nuestra cadera y columna empiezan a ganar más fuerza lo que nos permite caminar, y la alimentación es muy importante, solo vuelvo a recalcarlo, donde las proteínas siendo estas un nutriente tan indispensable para muchos procesos que se llevan en el cuerpo, de importancia estructural o hasta hormonal, por eso es muy importante su consumo, es recomendable un consumo equilibrado de proteínas tanto de origen vegetal y limitar el consumo de alimentos de origen animal innecesario, ya que un abuso podría desencadenar obesidad, dislipidemias, y hasta cáncer de estómago, esto obviamente se verá repercutido en etapas tardías de la vida, por eso es recomendable el consumo de cereales y legumbres como la soja, lentejas o el frijol que son alimentos que en combinación de cereales que puedan aportar en un 70% lo que una proteína de alto valor biológico haría, con un consumo de Las recomendaciones de consumo de proteínas del nacimiento a los seis meses son, en promedio, de 2,2 g de proteína/kg de peso corporal, y de 6 a 12 meses, 1.6 g de proteína/kg de peso corporal, y para edad más avanzadas La ingesta recomendada de proteínas<sup>1</sup> 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, donde es importante brindar una educación en materia alimentaria adecuada ya que será el reflejo en su madurez con una calidad en su salud y en el funcionamiento del organismo.

### **Requerimientos nutricionales**

Durante la obtención de energía de los nutrientes, se consumen O<sub>2</sub> y se libera CO<sub>2</sub> y agua como resultado de las moléculas que se van desmoronando en nuestro cuerpo, las cuales algunas partes serán desechadas y otras serán materia prima para la construcción de nuevos tejidos o la obtención de energía, en los requerimientos

nutricionales parten del crecimiento y desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis, etc.

En el primer año de vida el niño debe asimilar en alimentos lo que consumiría si su madre le brindara leche materna, desde esta referencia partes los requerimientos nutricionales, las grasas cubren 50 – 54% de la energía, los hidratos de carbono 36 – 40% y las proteínas un 7%.

En edad preescolar y escolar, 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.

Recalamos que el desayuno tiene mucha importancia en el desarrollo psicosocial y en el rendimiento académico, esto por la relación que tiene el desayuno con las primeras horas de actividad del cerebro, por eso implementar nutrientes importantes en el desayuno como alimentos que en su composición tengan presencia lácteos, cereales y frutas. Así como nutrientes como omega 3, 6 y 9, también se ha estudiado que un consumo inadecuado de vitamina C, E, complejo B, flavonoides, grasas poliinsaturadas o el consumo de pescado directamente está relacionado con un deterioro cognitivo y también retrasa el desarrollo neuronal o incompleto.

### **Necesidades de proteínas, agua, sales, minerales y vitaminas.**

El consumo proteico de un lactante se basa en el aporte medio de la lactancia materna con valores de, 2.04 g/kg/día durante los tres primeros meses, y de 1.73 g/kg/día de los tres a los seis meses; después de los seis meses los requerimientos disminuyen a 1.6g/kg/día.

Los lactantes tienen una composición corporal en la cual el 90% tiene relación con el consumo de agua ya que de eso se conforma, y es importante brindar esta información ya que la educación en hábitos saludables no contempla el consumo de agua, En el periodo de lactancia aumentan las necesidades de líquidos en 750 ml/días extras, debido fundamentalmente a la eliminación a través de la leche materna.

La importancia de las vitaminas abarca temas muy extensos y complejos, lo que nos da superficialmente una idea de qué lugar tienen en el desarrollo y mantenimiento del organismo, los requerimos en menor cantidad pero un déficit en cualquiera de estos micronutrientes puede reflejar complicaciones clínicas.

Vitaminas como la A, E y C tienen una relación muy estrecha con el desarrollo psicosocial y cognitivo de las personas durante etapas tempranas de la vida, aunque un déficit puede marcar un mal mantenimiento de sistemas como aquellos que conforman el de las neuronas, los ojos, la piel, etc.

Está en esa etapa de crecimiento y de experimentación, de curiosidad y de diversión, necesitas buen combustible para mover al cuerpo humano, de manera que te permita reír, gritar, correr, a la vez que en el cuerpo suceden cosas de las cuales no es consciente, tus tejidos musculares están en movimiento, demandan energía, tus pulmones y corazón requieren energía para mover energía, y el cerebro, aprende, crea redes neuronales donde se van uniendo para crear recuerdos, memoria inconsciente, lenguaje, donde experimentas el dolor, por eso la calidad de la alimentación importa por esto y mucho más, para sentirte bien, para que tu cuerpo funcione bien y se desarrolle bien.

## Bibliografía

**Alimentación vegana en la infancia.** <https://republicavegana.com/alimentacion-vegana-infancia/>

**Nutrientes y función cognitiva.**  
<https://www.redalyc.org/pdf/3092/309226754002.pdf>

**Desarrollo psicosocial en la niñez temprana.**  
<http://nutricionistaskatyrocioruby.blogspot.com/2017/01/recomendaciones-en-la-nutricion-de-la.html>

