

NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS

NOMBRE.

Blanca Yaneth Santis Morales

DOCENTE.

Daniela Monserrat Méndez

LICENCIATURA.

Nutrición

TRABAJO.

Ensayo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 24/09/2020.

ENSAYO

TEMAS: 1.3 REQUERIMIENTO NUTRICIONALES DEL NIÑO, 1.3.1 NECESIDADES ENERGÉTICAS Y 1.3.2 NECESIDADES DE PROTEÍNAS, AGUA, SALES MINERALES Y VITAMINAS.

INTRODUCCIÓN.

Durante la infancia, el aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo; así, las demandas proteicas del niño son máximas en la etapa de lactante y van disminuyendo relativamente con la edad, aproximándose a las del adulto, así como también los requerimientos de energía durante el crecimiento y desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis, etc. Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos), ya que estos son de suma importancia para el buen funcionamiento del cuerpo.

DESARROLLO.

Las proteínas de la dieta son la fuente de los aminoácidos necesarios para la síntesis de las proteínas corporales y el mantenimiento de todos los tejidos. La calidad nutricional de las proteínas depende de su naturaleza, por ello las recomendaciones se expresan en gramos/día, pero también consideran su fuente dietética seleccionando las de mayor calidad (huevo, carne y pescado) o señalando la complementariedad de los alimentos, como cereales y legumbres. 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. 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 CO₂ y agua. 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 del crecimiento; la proporción de energía suministrada debe de 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%.

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. Los preescolares hacen 3 comidas y varios pequeños tentempiés. Los escolares típicamente toman menor número de comida y tentempiés que los más jóvenes. El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento. 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 los seis meses; después de los seis meses los requerimientos disminuyen a 1.6g/kg/día En la edad pediátrica aún cobran mayor importancia ya que es una etapa de marcado crecimiento donde los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y además existe un fuerte desarrollo intelectual. 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

Las vitaminas: Sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso. 33 La adquisición de un pico de masa ósea adecuada en la infancia disminuye el riesgo de osteoporosis en la edad adulta. Las recomendaciones para la ingesta diaria de calcio son:

- 700 mg entre los 1 y 3 años.
- mg entre los 3 y 8 años.
- 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

Las necesidades nutricionales del niño

La alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que le asegura un crecimiento y un desarrollo adecuado y, además, le ayuda a prevenir trastornos y enfermedades.

El organismo infantil necesita, para funcionar correctamente, cinco nutrientes esenciales:

- Las **proteínas**: son sustancias indispensables para la formación y el desarrollo del organismo, así como para la regeneración de los tejidos. Se encuentran en los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos, leche y sus derivados), y en los de origen vegetal (guisantes, judías, lentejas, etc.).

Deben suponer, aproximadamente, un 12 por ciento del consumo energético diario del niño.

- Los **hidratos de carbono**: constituyen la principal fuente de energía del organismo. Se dividen en simples y complejos: los primeros actúan de forma inmediata, reponiendo rápidamente la carga energética (azúcar, miel, leche y fruta); los segundos proporcionan energía a más largo plazo (cereales, patatas, legumbres, castañas, etc.)

Su aporte debe ser muy importante, un 60 por ciento (10 por ciento, simples y 50 por ciento, complejos) de la necesidad energética diaria.

- Las **vitaminas**: sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso.

Las vitaminas se hallan presentes en casi todos los grupos de alimentos: el pescado, la carne y los huevos son ricos en vitaminas del grupo B, D, K y PP; la leche y sus derivados y los vegetales, en vitaminas A y B2; los cereales y los frutos secos contienen vitaminas del grupo B1 y PP; y las frutas y las verduras presentan vitaminas A y C.

- Las **sales minerales**: son elementos fundamentales para el organismo por múltiples funciones: el calcio (lácteos, verduras y legumbres) , el fósforo (lácteos, pescados y frutos secos) y el flúor (pescado) sirven para la construcción de los huesos y los dientes; el hierro (carne, huevos, legumbres y verduras) forma los glóbulos rojos de la sangre; el sodio y el potasio (carnes, cereales, verduras y frutas) son beneficiosos para el sistema nervioso, el corazón y los músculos.

- Las **grasas**: son los nutrientes energéticos por excelencia. Participan en la formación del sistema nervioso y de las membranas celulares del cerebro y, además, son indispensables para que el organismo pueda absorber algunas vitaminas (A, D, E y K). Se dividen en dos grupos: grasas saturadas (de origen animal), que se encuentran en la mantequilla, la nata, la carne roja, el queso y el embutido; y grasas no saturadas (de origen vegetal), presentes en el aceite de oliva, algunas carnes blancas y ciertos pescados.

Deben representar alrededor del 25-30 por ciento del consumo energético diario (20 por ciento, grasas no saturadas y 10 por ciento, saturadas).

Una alimentación equilibrada debe incluir estas sustancias a diario, y en cada una de las comidas.

CONCLUSIÓN.

Es importante obtener suficientes proteínas en la dieta se debe consumir proteínas todos los días, porque el cuerpo no las almacena del mismo modo que acumula las grasas o carbohidratos. Las proteínas son macronutrientes fundamentales dentro de una dieta saludable. El ser humano necesita su aporte para el desarrollo y reparación de músculos y tejidos, así como para transportar algunas sustancias en la sangre, como lípidos o minerales. 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. El organismo infantil necesita, para funcionar

correctamente, cinco nutrientes esenciales que son: Las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas, las sales minerales y las grasas.

(Mendez, 2020)

Bibliografía

Mendez, D. M. (2020). *Nutrición y actividades pediátricas*. Comitán de Domínguez, Chiapas: UDS.