

Nutrición y actividades pediátricas.



• NUTRICIÓN.

- Septiembre 2020- Diciembre 2020
- Monserrat Mendez Daniela.
- Kevin Jasiel Cruz Rios.
- Unidad 1

Introducción.

En el siguiente ensayo se denotara la importancia de consumir los nutrientes tanto macronutrientes como micronutrientes desde un lactante hasta un niño mayor de 1 año de edad donde se mostrara la cantidad adecuada de consumo humano además de las vitaminas importantes en niños.

Desarrollo.

La ingesta nutricional de los niños debe ser manejada con un cierto cuidado al proporcionárselo por medio de los alimentos, dándonos a referir la ingesta de las proteínas dado a que esta fuente de los aminoácidos entre las funciones principales de los aminoácidos es el mantenimiento y desarrollo de los tejidos siendo así que durante el desarrollo del bebe provoca un cambio radical en la ingesta es decir que va disminuyendo el requerimiento proteico, los macronutrientes se maneja mediante gramos por día proporcionando aquellos de mejor calidad o de mayor calidad como en las proteínas señalando como los huevos, carnes y pescados.

Normalmente se recomienda que los pacientes de 1 a 3 años sea de 13gr/día, en pacientes de 4-8 años se menciona que sea de 19gr/día y en niños de 9-13 años se recomendó proporcionarlo alrededor de 34 gr/día. La leche materna se ha encontrado y determinado que la cantidad proteica suele ser hasta 2.04 g/kg/día alrededor de los primeros 3 meses y durante hasta los 6 meses disminuye la cantidad proteica hasta 1.73 g/kg/día y a partir de estos 6 meses sigue disminuyendo hasta un 1.6g/kg/día.

En cuestiones en pacientes de bebés prematuros el tratamiento llega a ser diferente dado a que su peso corporal no es el 100% de lo requerido siendo aun mayor la ingesta tanto nutricional como kilocalórica.

Es decir una vez que nos encontremos ya en edades de desarrollo la ingesta kilocalórica donde esto nos enfocamos en el metabolismo basal, la edad e inclusive el crecimiento, donde se estima que la edad escolar es decir de 4-8 años la ingesta kilocalórica recomendada es 1,200-1,800 kcal/día y que de 9-13 años se recomienda consumir de 1,600-2,000 kcal dividiendo esta ingesta principalmente en 3 comidas y en ciertas ocasiones llegando a ser más considerando las colaciones o tentempiés.

Las vitaminas y minerales que por otra parte llegan a ser necesarios dado a que ayudan a mantener y mejorar el organismo del ser humano, conocidas como micronutrientes, por lo regular las vitaminas recomendadas para un lactante es la vitamina A (Retinol) dado a que ayuda a la visión, la piel, el crecimiento e inclusive ayuda a la circulación, las vitaminas C son principalmente para las defensas del organismo y por último las vitaminas del complejo B ya que ayuda principalmente al sistema nervioso. Y sobre la ingesta de minerales el recomendable y principal para niños es la ingesta de calcio suele ser manejada en una ingesta de 700 mg de 1-3 años de edad y de 1,300 mg de 8-18 años de edad.

Conclusión.

Cabe resaltar que es importante la ingesta tanto de macronutrientes y de micronutrientes tanto la ingesta ideal como también en la ingesta en gramos o miligramos siendo en cuestiones de minerales, por otra parte enfocarse en la ingesta de las proteínas también es un punto muy importante a tratar dado a las diversas funciones que realiza los aminoácidos.

Montserrat Méndez Daniela (2020) *Nutrición y actividades pediátricas*. Comitán de Domínguez-Chiapas.