

MATERIA.

Nutrición y actividades pediátricas.

TRABAJO.

Ensayo.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Monserrat Méndez.

7°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez, a 8 de Noviembre de 2020.

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN LA EDAD PEDIÁTRICA.

Introducción

La evaluación del estado nutricional es extremadamente importante para garantizar que todos los niños, tengan una mejor calidad de vida y disposición para su rutina, así como para evitar los riesgos de enfermedades crónicas y desnutrición.

La evaluación nutricional, puede definirse como la medición y la evaluación del estado de nutrición de un individuo o comunidad, que se efectúa mediante indicadores dietéticos, clínicos, antropométricos, bioquímicos y biofísicos.

La antropometría, es una herramienta muy importante, el propósito es medir el aumento de masa celular, tisular y corporal desde la gestación hasta el término de la pubertad, expresada como crecimiento físico para conocer efectos sobre la salud. De las medidas antropométricas, el peso que mide la masa corporal y la talla, destacan como las más frecuentes, seguidas de otras como los perímetros cefálicos, del brazo, torácico y, más recientemente, la circunferencia de cintura.

Es muy importante, monitorizar el crecimiento físico mediante la medición secuencial del peso y talla; asimismo, obtener índices como peso para la edad, talla para la edad, peso para la talla y de masa corporal, que son de gran utilidad para conocer la velocidad de ganancia de peso o de talla, y evaluar cómo ha sido en individuos o poblaciones el balance de energía y proteínas.

Desarrollo.

Existen estudios de crecimiento en niños que se han hecho mediante seguimiento a grupos de ellos en muchos lugares del mundo. Estos estudios permitieron la confección de gráficos, antropométricos lo que facilita la evaluación del niño durante su crecimiento.

Las medidas de mayor utilidad son: 1. Peso; Los niños deberán pesarse sin ropa o con la mínima posible, antes de tomar alimentos y previo a la toma hay que calibrar la balanza y confirmar que marca cero. 2. Estatura; En los niños menores de 2 años se mide como

longitud, el instrumento para medirla es el infantómetro. En los niños mayores de 2 años se mide como altura, el instrumento utilizado es el estadiómetro. 3; Perímetro cefálico: es un indicador indirecto del crecimiento encefálico y más indirecto aún del estado nutricional. Se mide sobre un plano horizontal que va del occipucio a las prominencias frontales, pasando por el implante de las orejas con una cinta métrica no elástica. Se deben quitar gorros o cualquier objeto o dispositivo que dificulte la medición. Se sostiene la cinta como un lazo pasando por sobre el arco superciliar y la protuberancia occipital. Una vez colocada la cinta correctamente la lectura se realiza al último milímetro completo. 4; Circunferencia del brazo: Se usa para evaluar en poblaciones el estado nutricional de los niños entre 18 meses y 5 años. Basado en que el brazo incrementa de 15.5 a 16.4 cm independiente de la edad y que es sensible a sufrir decrementos por efectos de la desnutrición 14.5 menos de perímetro indica un elevado riesgo de padecer desnutrición. 5; Pliegues cutáneos: Sirve para medir la grasa subcutánea, la medición se hace con calibradores o plicómetro. 6; Peso/Edad: Es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente pediátrico. 7; Talla/Edad: Indica siempre un problema crónico o crónico agudizado. 8; Peso/Talla: retraso de crecimiento por carencia nutritiva crónica que afecta a la talla para las relaciones entre esta y el peso.

También, es muy necesario conocer los requerimientos de energía y de macro- y micronutrientes durante cada etapa pediátrica. La necesidad promedio de energía en los lactantes durante los primeros seis meses de vida es de 108 cal/kg, De los 6 a 12 meses de edad, la necesidad energética, promedio es de 98 cal/kg, de peso. Los factores que explican la diversidad de necesidades de energía en los lactantes incluyen los siguiente: Peso, tasa de crecimiento, ciclo de sueño/vigilia, temperatura y clima. Actividad física, respuesta metabólica a la comida, estado de salud y recuperación de enfermedades.

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. 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. Así las grasas cubren 50 – 54% de la energía, los hidratos de carbono 36 –40% y las proteínas un 7%.

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. 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. Por ejemplo: 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. También, es de vital importancia el consumo de calcio, ya que este ayuda a prevenir el raquitismo. Este, es una enfermedad, que ablanda los huesos y causa piernas arqueadas, retraso del crecimiento y a veces dolor o debilidad muscular. Las recomendaciones para su ingesta diaria, es de: 700 mg entre los 1 y 3 años. 800mg entre los 3 y 8 años. 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

Cabe mencionar, que también, es muy importante el consumo de electrolitos, estos son minerales que se encuentran en el cuerpo, y que tienen una carga eléctrica. Se encuentran en la sangre, la orina, tejidos y otros líquidos del cuerpo. Los electrolitos son importantes porque ayudan a: Equilibrar la cantidad de agua en el cuerpo. Equilibrar el nivel de ácido/base del cuerpo. Transportar nutrientes a las células. Eliminar los desechos de las células. Funcionar a sus nervios, músculos, corazón y cerebro de la manera adecuada.

Conclusión:

La importancia de la evaluación del estado nutricional es indiscutible en la edad pediátrica, ya que mide al ser humano durante la etapa crucial del crecimiento y desarrollo.

(Monserrat, 2020)

Bibliografía

Monserrat, D. (2020). Nutrición y actividades pediátricas. Comitán de dominguez.

