



Nombre del alumno: Carlos Sarahin Lopez Lopez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: nutrición en actividades pediátricas

Grado: séptimo cuatrimestre

Grupo: nutrición A

Unidad 1

Introducción

en este ensayo hablaremos sobre las necesidades y requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en la primera tapa de vida, es muy conocer estos temas ya que de esta manera podemos evitar deficiencias que provocan enfermedades como la desnutrición y la obesidad, que ponen en riesgo la salud y el bienestar y no solo en asuntos de belleza en el contexto visual.

Requerimientos nutricionales del niño

Es muy importante ofrecer una alimentación adecuada a los niños, es decir, que esta ayude al desarrollo y al crecimiento del mismo, cada nutriente tiene diferentes funciones en el organismo por lo que es importante un buen aporte de estos para evitar cualquier tipo de desnutrición reflejada en un bajo peso o algunas otras manifestaciones clínicas, es importante reconocer que un bajo aporte de nutrientes también puede ayudar a la aparición de otras enfermedades que pueden ser corregidas con una buena alimentación. En el caso de las proteínas, estas pueden ayudar a la regeneración o mantenimiento de los tejidos corporales, es importante reconocer los diferentes tipos de proteínas, los de bajo y alto aporte valor biológico ya que en algunas ocasiones se necesita de un mayor aporte de proteínas hablando de su contenido dietético.

La ingesta recomendada de proteínas¹ 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.

(Sureste, 2020)

Necesidades energéticas

La energía para el buen funcionamiento del organismo comienza desde la obtención de energía en los nutrientes (fotosíntesis) y luego la utilización de las vías metabólicas dentro del organismo para poder metabolizar estos alimentos, primeramente, de manera mecánica y por ultimo de manera química (respiración celular). Las necesidades energéticas de un niño son muy altas ya que estas deben cubrir las necesidades del desarrollo y crecimiento, es por

eso que debe ser proporcional a eso, con el tiempo estas van disminuyendo hasta llegar a ser como las de un adulto. Los requerimientos nutricionales durante el primer año de vida deben ser los similares a los que aporta la leche materna: grasas cubren 50 – 54% de la energía, los hidratos de carbono 36 – 40% y las proteínas un 7%.

(Sureste, 2020)

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.

Una mala alimentación principalmente en el desayuno se ve reflejada en un mal rendimiento y menor capacidad de concentración.

(Sureste, 2020)

Necesidades de proteínas, sales minerales y vitaminas

Como ya se había mencionado anteriormente, el aporte de proteínas es muy importante durante los primeros meses, dado a lo peligroso que es un bajo aporte y un exceso de proteínas durante esta etapa, en los primeros tres meses el aporte de proteínas debe asemejarse al aporte de la leche materna, el agua es esencial para la vida y durante esta etapa de vida debe ser muy importante para evitar deshidratación en los niños ya que están en una etapa de crecimiento y desarrollo, los micronutrientes deben consumirse en cantidades pequeñas pero son muy importante para un buen desarrollo y evitar enfermedades, las vitaminas ayudan a coordinar la función de las células y las funciones intelectuales.

(Sureste, 2020)

Conclusión

Es muy importante en todas las edades seguir las leyes de la alimentación para evitar cualquier tipo de enfermedades relacionadas con la alimentación, en la primera etapa de vida necesitamos cubrir todos los requerimientos nutricionales ya que debemos evitar los problemas de crecimiento y desarrollo, debe existir una buena enseñanza en los padre para

que ellos puedan ofrecer una correcta alimentación a sus hijos y crear buenos hábitos durante esta etapa y así evitar problemas nutricionales en un futuro.

Bibliografía

Sureste, U. d. (2020). Antología de Nutrición en actividades pediátricas. Comitán de Domínguez.