

Nutrición y actividades  
pediátricas.



Asesor: Daniela Monserrat Méndez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Ensayo

Séptimo cuatrimestre

Fecha: 24 de septiembre del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

## **Introducción.**

La nutrición en edad preescolar y escolar cumple un papel muy importante esto se debe a que desde el primer día de nacido el niño debe consumir la leche materna lo cual es benéfico para su crecimiento porque en la leche materna encontramos los nutrientes que él bebe necesita desde ese momento, mediante este podemos percatar que el niño se desarrolle de la manera correcta. Por su puesto incluyendo los nutrimentos necesarios que el niño necesita, esto beneficiara la función del cuerpo evitando los tipos de enfermedades que hoy en día existen.

## **Desarrollo.**

El requerimiento de nutrientes es considerado la fuente de energía que el ser humano necesita, de esta manera debe de ser ingerido desde la primera etapa de la vida hasta la última. Los nutrientes son compuestos orgánicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo necesario para vivir clasifican como los macronutrientes y micronutrientes; los macronutrientes están conformados por los hidratos de carbono, lípidos y proteínas, los micronutrientes forman parte las vitaminas y minerales.

Las proteínas son la fuente de aminoácidos siendo necesarios para una síntesis de proteínas corporales que ayudan a mantener todos los tejidos. En la infancia el aporte de estos nutrientes deben de incluir requerimientos que ayuden al crecimiento y desarrollo; la calidad de dichas proteínas depende de la naturaleza así como de una fuente dietética seleccionada donde se incluya los huevos, carnes y pescado. La ingesta recomendada de proteínas es de 13g/día entre los 1 y 3 años, 19g/día entre los 4 y 8, de 34g/día entres los 9 y 13 años. Las necesidades energéticas hacen referencia a la cantidad de energía que necesita el cuerpo humano para el buen funcionamiento, también ayuda al organismo a aportar suficientes fuentes de energía a modo de alimentos que son indispensables para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias. La energía necesaria para el buen funcionamiento es adecuado para que el organismo proceda de la oxigenación de los nutrientes, proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO<sub>2</sub> y el agua los

requerimientos de energía durante el crecimiento y desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis.

En la edad preescolar y escolar las necesidades energéticas van variando por las diferentes etapas de la vida implica la necesidad de poder adaptar la ingesta para hacer frente a las variaciones las recomendaciones para los niños de 4 y 8 años son 1,200-1,800 kcal/día y para los de 9 a 13 años 1600-2000 kcal/día.

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y entra en el grupo de los micronutrientes porque necesitamos de ellos en pequeñas cantidades pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo. 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 circulación, la vitamina C: ayuda a potenciar las defensas de nuestro organismo y las del grupo B son valiosas para el sistema nervioso. Las recomendaciones de ingesta diaria de calcio son las siguientes: 700 mg entre los 1 y 3 años. mg entre los 3 y 8 años, 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

Conclusión.

La alimentación durante la etapa preescolar y escolar es de carácter importante porque como he mencionado en la introducción la alimentación es parte indispensable para el crecimiento y desarrollo sobre todo porque es una etapa donde los niños tiene que interactuar con personas esto les ayudara a desarrollar una buena sociedad. El consumo de los requerimientos nutricionales, es muy importantes porque cada uno cumple una función en el organismo e incluso ayuda a que en el transcurso del tiempo ellos puedan desarrollar una de las muchas enfermedades que hoy en día existen.

Bibliografía: Daniela Monserrat Méndez. (2020). Antología Nutrición y Actividades Pediátricas. Comitán de Domínguez Chiapas: Universidad del Sureste.