



## **Ensayo**

# **“Necesidades y requerimientos nutricionales del niño ”**

# **Nutrición y actividades pediátricas**

Licenciatura en Nutrición

7mo. Cuatrimestre

Alumna: María Fernanda García Díaz

Universidad del Sureste

Septiembre 2020

## **Necesidades energéticas en el niño**

### **Importancia de la alimentación en el niño**

El niño se encuentra en constante crecimiento, pues aumenta su masa corporal y desarrollo porque hay un incremento en sus funciones, a estos procesos dedica una importante cantidad de energía y nutrientes que consume. Una correcta alimentación es imprescindible para un adecuado crecimiento. Al contrario de esto, una alimentación inapropiada o insuficiente puede manifestarse con retrasos en el crecimiento.

### **Necesidades energéticas**

**Necesidades de agua:** Al rededor del 60% de nuestro organismo esta constituido por agua, y hay que reponer las continuas pérdidas para evitar la deshidratación. Cuando más pequeño es el niño mas hidrodpendiente es.

Durante los primeros meses de vida, el requerimiento de agua se ingiere con la leche, idealmente materna, si no es posible será con las fórmulas lácteas.

150 ml por kg de peso y día en el primer par de meses de vida son suficientes, para progresivamente ir disminuyendo esta cantidad 125 ml por kg de peso y día a los 6 meses y 100 ml por kg de peso y día al año de vida.

A partir de los 6 meses que se introducen otras formas de alimento, como las papillas, al ser mas espesas el niño puede precisar tomar mas agua, nunca se debe restringir su consumo.

**Aporte energético:** El aporte energético debe mantener las funciones del organismo, como también de la actividad física y el crecimiento.

En los primeros 6 meses de vida, el periodo de crecimiento es muy rápido, se necesitan ingerir de 110 a 120 kcal por kilo de peso y día, las necesidades energéticas disminuyen los siguientes meses de 100 a 110 kcal por kilo de peso y día. Después del primer año de vida las necesidades las necesidades energéticas pueden variar dependiendo de la actividad física del niño. El primer año son al rededor de 1000 kcal diarias, a los tres años, 1300 kcal diarias, a los cuatro años, si su actividad física es moderada serán al rededor de 1400 kcal diarias, a los seis años, si tiene actividad física ligera 1500 kcal al día son suficientes, pero si tiene una actividad física moderada o intensa puede precisar de 1700 a 1900 kcal diarias. A partir de los 10 años comienza el periodo de la adolescencia, y es necesario un reajuste, pues debe haber un incremento en el consumo de nutrientes, y es diferente para cada sexo.

## **Necesidades de macronutrientes**

Los macronutrientes se deben ingerir en mayores cantidades que los micronutrientes y tienen una función energética y plástica, estos son las proteínas, hidratos de carbono y grasas.

**Proteínas:** Tienen sobre todo una función estructural, forman la mayor parte de la célula y tejidos. Estas constituyen entre el 15% al 20% de la masa corporal y están formadas por unidades básicas llamados aminoácidos.

Existen los llamados aminoácidos esenciales que no pueden ser sintetizados por el organismo y que deben ser consumidos en la dieta, los aminoácidos no esenciales nuestro organismo los puede sintetizar. Las proteínas no tienen el mismo valor ya que las procedentes de animales tienen mayor contenido de aminoácidos esenciales y un alto valor de digestibilidad, comparadas con las proteínas vegetales.

Durante los primeros seis meses, se requiere la ingesta de 2,2 g por kg y día, La segunda mitad del año el requerimiento disminuye a 1,6 g por kg y día. Las necesidades de consumo del primer año hasta los diez son de 20 g al día, a partir de los 10 años 30 g al día son suficientes.

**Grasas o lípidos:** Tienen una función metabólica formando parte de célula y sistemas enzimáticos, además de ser una fuente concentrada de energía. El lactante debe ingerir entre el 35 y 55 % de las calorías totales. En el niño y el adolescente la ingesta de grasa se debe reducir al 30-35% de calorías totales.

**Hidratos de carbono:** Su función es energética y no son sustituibles por otro tipo de nutriente. Durante los primeros meses de vida, la lactosa debe ser el único hidrato de carbono que el lactante consuma. En la niñez además de consumir lactosa es importante el consumo de legumbres y cereales que aportan fibra que ayuda al tránsito intestinal. Las necesidades de ingesta son muy altas entre el 55 y 60% de las calorías totales.

## **Necesidades de micronutrientes**

Los micronutrientes se consumen en menos cantidad respecto a los macro, cumplen con una misión activadora de funciones vitales ellos son: las vitaminas, los minerales y oligoelementos.

### ***Vitaminas liposolubles:***

Vitamina A: Es esencial para la visión y el crecimiento, su deficiencia puede llegar a causar hasta ceguera. En lactantes se debe consumir 500 microgramos (1.600 UI) al día, niños pequeños 1000 microgramos (3.200 UI) al día.

Vitamina D: Es requerida para mantener los niveles de calcio y mineralizar los huesos adecuadamente. En el lactante se debe ingerir 10 microgramos (400 UI) al día y en niños la mitad es recomendada.

Vitamina E: Cumple con una función metabólica antioxidante, en el lactante se deben consumir 4 mg (4UI) diarios, 7 mg diarios en el niño escolar.

Vitamina K: Es llamada también antihemorrágica, a todos los bebés recién nacidos se les administra una dosis de esta vitamina

### ***Vitaminas hidrosolubles:***

Vitamina C: Es necesaria para la síntesis de colágeno. En el lactante son suficientes 40 mg por día, y de 50 a 60 mg por día en el preescolar y escolar.

Las vitaminas del grupo B: Actúan como coenzimas en el metabolismo.

### **Minerales:**

Calcio: Su metabolismo va unido al de la vitamina D, y es necesario para la calcificación ósea. 600 mg al día en el lactante, 800 mg al día en niño.

Fósforo: La ingesta de fósforo es casi idéntica a la del calcio.

Hierro: Es necesario para la producción de sangre. Para evitar una anemia el lactante necesita ingerir entre 6 y 10 mg de hierro diarios, el niño 10 mg diarios.

### **Bibliografía:**

1. Gabriel Esteban Acevedo, Gustavo Adolfo Martínez, Juan Carlos Estario. (2007). Manual de alimentación en el niño. Centro de Investigación y Formación en Salud ambiental: Encuentro Grupo Editor.
2. 1. UDS. (2020). Nutrición de la madre gestante y lactante. En Antología Nutrición y actividades pediátricas(29, 30,31, 32). México: UDS.