

Nutrición y actividades pediátricas



Universidad del sureste

Nombre del alumno

Belén Abril Pimentel Cruz

Nombre del catedrático

Daniela Méndez

Licenciatura en nutrición

"7 A"

Comitán de Domínguez

15/11/2020

ENSAYO

Valoración antropométrica y nutricional en la edad pediátrica y requerimientos de macro y micro nutrientes en la etapa pediátrica

INTRODUCCION

La antropometría va a permite valorar el tamaño crecimiento y la composición corporal del niño. Es muy útil siempre que se recojan bien las medidas y se interpreten adecuadamente. El crecimiento es el incremento del tamaño corporal, su evaluación se basa en el análisis de los cambios que se producen a lo largo del tiempo. El estado nutricional es el resultado del balance entre el ingreso y el consumo de nutrientes. Los datos o mediciones en antropometría, hacen referencia a diferentes variables, de las cuales, las más utilizadas son el peso y la talla. Estas medidas por si solas no aportan información relevante para la evaluación nutricional, por ejemplo, si decimos que en determinado Centro de Salud se atienden 100 niños que pesan 10 kgs., este dato aislado no tiene significado evaluativo, pero si agregamos la edad, en este caso un año, podemos concluir que el peso mencionado es adecuado para su edad. Esta ponderación se obtuvo al combinar las dos mediciones: edad y peso, esta combinación se denomina índice. Los tres índices antropométricos más utilizados en pediatría son: peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla. El peso mide la masa corporal total y la talla, refleja el crecimiento lineal y su deficiencia indica alteración de la nutrición o salud durante un tiempo prolongado. Para una interpretación correcta de los datos es importante estandarizar las condiciones de medición de estas variables, idealmente escribir una guía para las personas involucradas en las mediciones. La nutrición en cada una de las diferentes etapas de la edad pediátrica tiene como objetivo conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, evitar las deficiencias nutricionales y prevenir enfermedades que se manifiestan en el adulto. Existen una serie de deficiencias nutricionales en la ingesta de macro- y micronutrientes.

DESARROLLO

La supervisión del crecimiento físico constituye una de las actividades esenciales del personal de salud que asiste niños. El crecimiento es el resultado de la interrelación de factores genéticos, nutricionales y medioambientales, lo que lo transforma en un indicador muy sensible del estado de salud del niño. Las desviaciones de la normalidad pueden ser la primera manifestación de un proceso patológico subyacente, por lo que es necesario un amplio conocimiento del proceso de crecimiento y de los diferentes disturbios que pueden alterarlo. El crecimiento es el incremento de la masa de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células o de la masa celular. El individuo, a medida que crece, se desarrolla, cambia su forma y su composición corporal. La valoración del crecimiento se basa en el análisis de los cambios que se producen a lo largo del tiempo. Dada su complejidad es imposible abarcarlo en su totalidad. Para evaluar los aspectos más importantes del crecimiento se han seleccionado un conjunto de parámetros o medidas, denominados indicadores de crecimiento. El aporte de alimentos debe ser adecuado en cantidad, calidad y proporción armónica de sus componentes para poder satisfacer los requerimientos. Los alimentos aportan los nutrientes que permiten la formación y mantenimiento de los tejidos, el funcionamiento de los órganos y la provisión de la energía necesaria para la vida. El crecimiento del niño está influenciado directamente por la nutrición y su valoración constituye un indicador del estado nutricional. La evaluación del estado nutricional, que explora la respuesta integrada del organismo frente al consumo de alimentos y de nutrientes, puede ser enfocada de diversas maneras. Estas varían en cuanto a su especificidad con respecto a los diferentes nutrientes, de su relevancia para la salud y del riesgo de enfermar. Esta concentración puede estar estrechamente relacionada con el aporte reciente en la dieta y también con sus depósitos en el organismo, aunque en numerosas oportunidades dicha concentración sólo será un predictor débil del riesgo de enfermar (ya sea en el caso de una enfermedad clásica causada por la deficiencia de un único nutriente o en una situación multifactorial compleja). Contrastando con esto, es probable que un índice del estado funcional, tal como es el caso de la ceguera nocturna o del bocio, esté más cerca y sea un mejor predictor de patologías, pero menos específico en términos de causalidad debida a un solo nutriente. La dieta para niños tiene unas normas generales que pueden resumirse en tres características: variación, equilibrio y moderación. Y en base a ello se pueden elaborar dietas que satisfagan estas características, las cuales se deben adaptar a cada persona. En el Anexo 1 de este libro figuran menús tipo con un aporte medio de 1.100 kcal; son de destacar las pequeñas cantidades de los alimentos proteicos de cada menú, y aun así se superan las DRI para el aporte total de proteínas, aunque su aporte porcentual respecto al VCT es adecuado. Los niños que hagan la dieta. Los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta. En este sentido, es especialmente importante crear hábitos saludables desde el desayuno. Diferentes estudios demuestran que los malos hábitos en el desayuno condicionan

el cumplimiento de las recomendaciones dietéticas debido a que si desde primera hora se rompe la pauta establecida, es más difícil recuperarla a lo largo del día. Lácteos, cereales y fruta son los tres grupos de alimentos que, según los expertos, componen un desayuno completo y equilibrado, ya que resultan básicos para dotar de energía y los principales nutrientes al organismo en la primera ingesta del día rompiendo el ayuno. A pesar de la importancia de esta primera comida, sólo un 7% de los niños realiza un desayuno completo compuesto por estos grupos de alimentos. El gran damnificado del desayuno es la fruta, que sólo es consumida por un 9% de los escolares. También se ha detectado deficiencias en dos factores clave en el momento del desayuno: el tiempo y la compañía. El 40% de los niños no dedica el tiempo suficiente a desayunar, recomendado entre 10 y 15 minutos, y a medida que crecen este tiempo se reduce. Además, uno de cada diez niños desayuna sin supervisión paterna y más de la mitad de los niños deciden personalmente los alimentos que desayunan. A medida que aumenta la edad, al no haber adquirido unos buenos hábitos en edades más tempranas, se eleva el riesgo de elecciones menos saludables. Respecto al resto de ingestas del día, el mismo estudio desvela que más de un 43% de los menores no realiza las cinco comidas diarias recomendadas por los expertos desayuno, almuerzo, media mañana, comida, merienda y cena.

CONCLUSION

Existen varios indicadores para evaluar el estado de nutrición de una persona; sin embargo, los más utilizados y sencillos de realizar en grandes grupos de población son las mediciones antropométricas, como el peso y la estatura, que nos arrojan información veraz cuando se aplican de manera adecuada. Sugerimos que se tenga esta guía a la mano cada vez que se realice una medición. Será de gran utilidad para facilitar la tarea de pesar y medir y podrá ser consultado inmediatamente cuando se tenga alguna duda. Hay que identificar las brechas en nuestros conocimientos actuales, lo que señala la necesidad de futuras investigaciones. Es necesario disponer tanto de indicadores basados en las concentraciones como en aspectos funcionales para poder evaluar la suficiencia del aporte de micronutrientes y vigilar la eficacia de las intervenciones.