

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia

Nutrición y Actividades Pediátricas.

Nombre del catedrático

DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

24 de septiembre 2020

INTRODUCCION

Como bien sabemos la infancia de los niños es un punto de suma importancia de los papas ya que esto expresa la cantidad de energía y nutrientes que el niño necesita para mantener su estado óptimo de salud y llegar a prevenir la aparición de estados carenciales en etapas posteriores de la vida.

En la infancia, los requerimientos nutricionales deben establecerse asegurando un satisfactorio crecimiento y desarrollo es así como la velocidad de crecimiento varia a lo largo de la infancia y juventud desde el nacimiento hasta el inicio de la edad adulta lo cual determina que los requerimientos nutricionales varíen a lo largo de este periodo. Como por ejemplo en la etapa de lactante el periodo es rápido para crecimiento y maduración de su organismo.

Así como en la etapa preescolar los niños de corta edad para intenso desarrollo cognitivo, y en la etapa escolar el periodo con la velocidad de crecimiento es estable.

Es así como la calidad nutricional de todas las proteínas depende de su naturaleza, es por ello aumentar la ingesta de proteínas por encima de las necesidades no aporta beneficio alguno y es contraproducente ya que el organismo no dispone de un sistema para almacenar los aminoácidos y el excedente se degradaría a ácidos grasos y urea lo que contribuiría al aumento de tejido adiposo y sobrecargaría el sistema renal del niño. Y en los hidratos de carbono del pequeño son la principal fuente de energía para el organismo para su fácil asimilación, y porque son ahorradores del metabolismo de grasas y proteínas. En la dieta del niño el aporte de hidratos de carbono a de cubrir el 45/65% de la energía total para todo el periodo desde 1 a 18 años de edad. Como también en los lípidos la recomendación en la dieta máxima en la lactancia en torno al 50% de la energía de la leche materna la proporción de la grasa disminuye durante la infancia al 30/40% de la energía de la dieta a los 1-3 años y al 25 y 35% del aporte calórico a los 4-18 años alcanzando así los valores recomendados para la edad adulta.

Necesidades energéticas: Las necesidades de la población infantil están condicionadas por el crecimiento del cuerpo y el desarrollo de los huesos, dientes, músculos, etc. La recomendación en energía se cuantifica a partir de las necesidades para cubrir el metabolismo basal, la tasa de crecimiento y la actividad física. Como también es importante saber que las deficiencias proteicas no son frecuentes en las sociedades

industrializadas, probablemente debido al énfasis que se hace en el consumo de alimentos ricos en estos nutrientes.

Como también es necesario que los niños tengan el consumo de hierro, calcio, vitamina d, zinc.

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. El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento.

Las necesidades de proteínas, agua, sales minerales y vitaminas es importante por la ingesta proteica en el lactante se basa en el contenido de la leche humana que es de 2.04g/kg/día el prematuro llega hasta el 90% de su peso corporal.

Las vitaminas: Sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células.

DESARROLLO

En la etapa escolar, a partir de los 10 años se distingue entre niños y niñas, dado que el inicio del desarrollo sexual determina distintos requerimientos según sea su sexo. En los niños, además, debe cubrir el gasto asociado a la síntesis de nuevos tejidos para el crecimiento; por ello, las recomendaciones de energía en la infancia son proporcionalmente mayores que las del adulto. Puede comprobarse que, para cada edad, las necesidades de energía varían según sea el grado de actividad, de forma que los niños más activos necesitan una alimentación de mayor aporte energético que los más sedentarios. El término necesidades energéticas hace referencia a la cantidad de energía que precisa el cuerpo humano para funcionar correctamente. Aportar al organismo suficientes fuentes de energía a modo de alimentos es una premisa indispensable para poder vivir y llevar a cabo las actividades diarias. El contenido energético de los alimentos aprovechable por el organismo se mide en **kilocalorías** (kcal) o **kilojulios** (kJ).

La energía necesaria para el funcionamiento adecuado para el organismo procede de la oxigenación de los nutrientes, proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO₂ y agua.

Las necesidades energéticas van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida, y esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día; un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento.

El prematuro llega hasta el 90% de su peso corporal. Los recién nacidos y los lactantes tienen características especiales con relación a los requerimientos y la pérdida de líquidos. En la edad pediátrica aún cobran mayor importancia ya que es una etapa de marcado crecimiento donde los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y además existe un fuerte desarrollo intelectual. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. Las recomendaciones para la ingesta diaria de calcio son:

700 mg entre los 1 y 3 años, mg entre los 3 y 8 años, 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

CONCLUSION

Hemos de concluir, en primer lugar, que es necesario plantearse un cambio en el sistema energético actual para eliminar la gran dependencia que éste tiene de los combustibles fósiles y los problemas que ello trae consigo: desequilibrio, contaminación, agotamiento de los recursos. Ya que existen alternativas tecnológicas disponibles para el aprovechamiento de la energía solar que pueden permitir la diversificación de las fuentes de energía. Existe una situación de seguridad alimentaria cuando todas las personas disponen en todo momento de acceso a alimentos suficientes, nutricionalmente adecuados e inocuos, a fin de llevar una vida activa y sana, sin riesgo excesivo de perder este acceso. Las personas sufren inseguridad alimentaria cuando una o más dimensiones de la seguridad alimentaria (disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad) se encuentran en peligro. El hecho de que la ayuda alimentaria forme parte o no de una intervención adecuada, dependerá de las dimensiones de la seguridad alimentaria que se vean afectadas y las razones de ello.

(antología , 2020)