



Nombre del alumno: ANGELA DILERI BALLINAS
ALTUZAR

Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

Grado: 7 MO. CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de Septiembre de 2020.

NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO, NECESIDADES ENERGETICAS DEL NIÑO Y NECESIDADES DE PROTEINA, AGUA, SALES MINERALES Y VITAMINAS

La energía necesaria para el funcionamiento normal del organismo se basa de la oxidación de los nutrientes, que es proceso en el que se consume oxígeno y se produce dióxido de carbono y agua, pero la demanda de energía durante el desarrollo y crecimiento considera componentes metabólicos básicos, termogénesis, entre otros. Pero en el caso de los bebés las necesidades de energía durante el primer año de vida son altas ya que se encuentran relacionadas a la edad y los cambios del crecimiento por lo cual la proporción de energía entregada debe ser igual a la tasa de energía proporcionada por la leche materna.

Por lo que la grasa representa del 50 al 54% de la energía, los carbohidratos del 36 al 40% y las proteínas del 7%. Las necesidades energéticas cambian durante las diferentes etapas de la vida, y en esto es necesario ajustar la ingesta para hacer frente a estos cambios.

Los niños en edad preescolar preparan 3 comidas y muchos bocadillos pequeños, por otro lado, los estudiantes suelen comer menos comidas y bocadillos que los niños. El desayuno es una de las comidas más importantes del día, por lo que un desayuno inadecuado o inexistente se asocia con una capacidad de atención reducida y un rendimiento deficiente.

La proteína en la etapa infantil se basa en el contenido de la leche materna que fue de 2,04 g / kg / día durante el primer trimestre y 1,73 g / kg / día de tres a seis meses; después de seis meses el requerimiento se redujo a 1,6 g / kg / día, los recién nacidos prematuros alcanzaron el 90% del peso corporal. Por tanto, el agua debe ser considerada un nutriente esencial para la vida. Los bebés y los niños tienen características especiales relacionadas con su necesidad y pérdida de líquidos.

Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades, pero son fundamentales para el funcionamiento normal del organismo.

A una edad temprana, son aún más importantes porque esta es una etapa de desarrollo pronunciada, donde los tejidos corporales están completamente desarrollados y también hay un fuerte crecimiento intelectual. Sirven para la regulación y coordinación de las actividades de todas las células.

La vitamina A es esencial para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C mejora las defensas del organismo y las vitaminas B son de gran valor para el sistema nervioso. Tener suficiente masa ósea máxima en la niñez reduce el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

Bibliografía

Mendez, D. M. (2020). *Nutrición y Actividades Pediátricas*. comitan de dominguez: UDS.