

TEMA: Crecimiento y nutrición



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 7 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A SEPTIEMBRE DEL 2020

Introducción

En este ensayo se tratará sobre lo requerimiento nutricionales, energéticas, proteicas, sales minerales y vitaminas en los niños.

Ya que en la etapa los niños entran en un ámbito social diferente, lo cual hay muchos factores por lo que ellos dejan de comer y empiezan a experimentar con otros alimentos es decir como la comida chatarra esto hace que los niños dejen de comer es decir pierden el apetito se vuelven más caprichosos esto provoca que no consuma las necesidades energéticas, debido que al menor gasto en el metabolismo basal y aun crecimiento más lento, de igual manera en el ámbito familiar pueden ocasionar que los niños prefieran comer otros alimentos, es importante saber que los alimentos ninguno es malo siempre y cuando consumamos las raciones adecuadas. Hay muchos factores sociales que pueden ocasionar que los niños comiencen a consumir otros alimentos.

Esto hace énfasis que hay que tener una alimentación adecuada, equilibrada en un plan de alimentación familiar, ya que esto ayuda que lo niños se han inculcados a una alimentación saludable y ellos sepan de que se trata. Al tener una correcta alimentación desde niños nos ayuda que, a un futuro, seguir con este régimen alimenticio, se evitan ciertas enfermedades, como hipertensión, sobrepeso u obesidad, diabetes entre otros.

En esta etapa en los niños es importante que tenga una alimentación equilibrada y adecuada ya que están en su pleno crecimiento, además ayuda que tenga un buen desempeño en su aprendizaje. Lo cual deben incluir alimentos que contenga vitaminas, minerales, pero esto va depender de cómo se encuentre en su diagnóstico nutricional, es decir va depender de su edad, talla, peso, actividad física ya que no todos los niños tendrán la misma ingesta de los micronutrientes y macronutrientes.

Desarrollo

La alimentación es de gran importancia en niños ya que cabe mencionar están en sus crecimientos y algunos pierden el apetito debido a muchos factores que hay en el ámbito social, por eso se deben incluir una recomendación adecuada de proteínas en su alimentación lo cual esto cumplen principalmente un papel en el crecimiento de la estructura corporal, la ingesta adecuada que algunas autores recomiendan es de 13g/día entre los 1 y 3 años, de 19g/día entre los 4 y 8, y de 34 g/día entre los 9 y 13 años. Pero se debe considerar su fuente dietética ya que se debe seleccionar los alimentos con mayor calidad de proteínas como huevos, carnes y pescado y el resto de origen vegetal.

De acuerdo a 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 variaciones. Cabe mencionar que las necesidades energéticas durante el crecimiento y su desarrollo abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis.

Es importante saber que durante la lactancia los requerimientos de energía son diferentes a un niño de edad preescolar, las necesidades energéticas van variando como ya mencionado anteriormente lo cual esto implica la necesidad de adaptar la ingesta para hacer frente a estas variaciones, las recomendaciones para niños entre 4 y 8 años son de 1200-1800 kcal/día y para los niños de 9 y 13 años 1600-2000 kcal/día. En la ingesta energética intervienen principalmente 2 factores como el volumen alimentario y la densidad energética de la dieta y la capacidad de acomodar la dieta a las necesidades energéticas mediante cambios en el volumen alimentario.

Es importante que los niños tengan sus tiempos de comidas a los horarios establecidos ya que algunos van variando debido que están en nivel escolar, esto puede ser un factor que los niños se acostumbren y no coman en sus horarios adecuados. Es de gran importancia que el niño tenga un correcto desayuno es tan importante que incluso influye en el aprendizaje. Los niños que no desayunan son más apáticos y tienen un menor rendimiento escolar debido a la falta de energía. El no desayunar puede generar en los niños debilidad general, falta de energía, menor capacidad de atención y concentración y a largo plazo deficiencias nutricionales y malnutrición.

Las necesidades de proteínas, agua, sales minerales y vitaminas es importante incluirlas en la dieta de los niños, en los lactantes la mayor parte de las proteínas se encuentre en la leche materna, lo cual es importante que la madre tenga un plan de alimentación saludable y

equilibrado. El agua se considera como un elemento indispensable para la vida ya que ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo normal. También necesitas agua para digerir los alimentos y para eliminar los productos de desecho. El agua es necesaria para los jugos digestivos, la orina y las heces. Y no dudes de que el agua es el principal componente de la transpiración, que también se llama sudor.

Las vitaminas y minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantizan con una dieta variada, se denominan micronutrientes porque al consumirlo se necesita en pequeñas cantidades es decir en miligramos o microgramos, pero son indispensables para el buen funcionamiento en el cuerpo lo cual ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a las defensas de las enfermedades.

Las vitaminas sirven para regular la actividad de todas las células, como la vitamina A llamada retinol nos ayuda para la visión, piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo también es imprescindible para el desarrollo y crecimiento de los niños. Esta sirve para la reparación de los tejidos cuando ocurre una herida, contribuye a la formación de colágeno, fortalece los huesos y ayuda a curar resfriados comunes. Y las vitaminas que pertenecen al grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso.

Las recomendaciones para la ingesta diaria de calcio son: 100mg entre los 1 y 3 años, 1300mg entre los 8 y 18 años. El calcio es importante para la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos, pescado y también en el hierro. El calcio es el mineral más importante para que el cuerpo de tu niño construya unos dientes y huesos muy fuertes, ayuda a que los músculos y los nervios funcionen de manera adecuada, activa las enzimas que convierten la comida en energía y ayuda a que la sangre coagule correctamente, este es un dato muy importante sobre todo en una edad donde los niños están muy propensos a las caídas y a las cortaduras.

Conclusión

De acuerdo a este tema es de gran importancia que los niños tengan una correcta alimentación porque les ayuda en su crecimiento, tener un buen aprendizaje en la escuela, siempre y cuando se incluyan todos los nutrimentos adecuado.

De esta manera, se puede apreciar como la nutrición juega un papel determinante en el desarrollo del ser humano, desde el momento de que se inicia la etapa del embarazo hasta que el niño nace, después siguen las etapas de lactancia, infancia, adolescencia, adulto etc., es importante que durante estas etapas se lleve una alimentación correcta y variada para prevenir algunas enfermedades o para tener un estado de salud saludable.

De igual manera se me hizo interesante que en esta etapa los niños tienen más complicaciones para que coman porque hay factores que interviene en ellos es decir que ellos comienzan a experimentar nuevos alimentos, sabores, texturas, lo cual a ellos les comienzan a gradar las comidas chatarras y provoca que pierdan el apetito por eso es de gran importancia incluir un plan de alimentación que sea más armónica es decir que se elijan alimentos con más colores haciendo figuras en su comida para que les agrade pero se debe tomar en cuenta que se tienen que incluir los alimentos adecuados con los nutrimentos que necesita el niño, para que no haya deficiencias de vitaminas en los niños y tengan riesgos de presentar algunas enfermedades.

Bibliografía: UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). Nutrición y actividades pediátricas. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.