

- Nutrición en actividades pediátricas.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria

Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela

7 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

24 de septiembre del 2020

## **Introducción.**

La alimentación saludable, equilibrada, adecuada, higiénica y suficiente acorde a la edad del niño es muy importante y fundamental para que todos los niños se encuentren en un estado de salud fundamental al igual llevar una alimentación saludable repercute en patrones en el correcto funcionamiento del organismo.

La correcta alimentación desde niños tiene gran importancia que llega a repercutir hasta ser adultos, porque una de las grandes ventajas de que los tengan una buena alimentación acorde a sus necesidades es lograr un buen crecimiento, un óptimo aprendizaje por que en la edad de crecimiento los niños comienzan a tener nuevos aprendizajes psicomotrices, aprender a adaptarse como también a comunicarse.

El poder proporcionarles una buena alimentación a todos los niños no solo les ayudará a su crecimiento adecuado y psicomotor si no que también repercutirá más años después ayudando evitar enfermedades no transmisibles como pueden ser el sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, estas enfermedades no solo se llegan a presentar de adultos si no que también se pueden presentar en la infancia a causa de una mala alimentación.

En todos los niños se debe asegurar que tenga una buena alimentación que comienza a partir de los 6 meses de nacimiento, tienen que comenzar una alimentación adecuada con los alimentos correctos acorde a su edad y con su textura adecuada.

Por lo que una buena nutrición infantil tiene como principal objetivo asegurar una alimentación que sea equilibrada en la cual se les proporcione todos los nutrientes necesarios para poder lograr un crecimiento y desarrollo adecuado, esto se logra a base de una ingesta adecuada de hidratos de carbono, lípidos (grasas), proteínas, sales minerales, agua y vitaminas esto es proporcionado por medio de los alimentos, como las frutas, verduras nos proporcionan vitaminas.

Haciendo mención de los minerales uno que es muy importante es el calcio ya que este ayudara al crecimiento y fortalecer a los huesos.

## **Desarrollo.**

Si bien hacemos mención la buena alimentación en los niños es muy importante y con respecto a los requerimientos nutricionales son un punto fundamental ya que en el caso de las proteínas como bien sabemos son un macronutriente que los obtenemos por medio de los alimentos en especial las carnes y los lácteos y que se son moléculas que se encuentran conformadas por aminoácidos que llegan a cumplir diversas funciones dentro de ellas es que va a ayudar al mantenimiento y la reparación del tejido, por lo que las proteínas son importante que llegan a cumplir su función en el organismo.

La ingesta de las proteínas como bien sabemos son un nutriente indispensable que los obtenemos por medio de los alimentos, incluso un recién nacido el único alimento con el que se alimenta es la leche materna incluso tiene un parto adecuado de proteínas.

La ingesta de proteínas van a variar según un factor como lo viene siendo la edad, por que no es lo mismo la ingesta adecuada de un niño de un año a que un niño de 7 años, por lo que la ingesta de proteínas las obtenemos por medio de los alimentos y donde mayormente podemos encontrar en son (huevo, carne y pescado) las proteínas que se encuentran en estos alimentos mencionados son conocidos como los de mayor calidad o bien también las conocemos como proteínas de alto valor biológico, claro que también los podemos encontrar en otros alimentos como pueden ser como cereales, legumbres, (lentejas, garbanzos, judías), cereales (arroz, pasta), frutos secos (nueces, almendras) estos son concomidos como proteínas de bajo valor biológico.

Por lo que la ingesta recomendada de proteínas es de 13 g/día entre los 1 y 3 años, de 19 g/día entre los 4 y 8, y de 34 g/día entre los 9 y 13 años.

Con respecto a las necesidades energéticas van a depender de factores uno que es la edad delos niños y la actividad física que realizan durante todo el día es decir si son muy activos y se la pasan jugando, por lo que podemos decir que la energía va a ser como un combustible que el cuerpo humano lo necesita para poder realizar todas las actividades diarias, por lo que es proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO<sub>2</sub> y agua, como la energía se obtienen por medio de los alimentos.

Es importante que todos los niños tengan una correcta alimentación para que puedan obtener la energía necesaria para realizar sus actividades, sin embargo hay que recalcar que los requerimientos de energía van a variar conforme a la edad es decir conforme a los años las necesidades energéticas van a ir aumentando, en el caso de los niños durante el

primer año de vida sus necesidades de energía tienden a ser más altas que deben ser igual a las de la leche materna y así las tienen que cubrir el 50 al 54% de la energía, los hidratos de carbono deben constituir del 36 al 40% y en el caso de las proteínas deben ser en un 7%.

Sabemos que las necesidades energéticas aumentan con la edad por lo que se establece que recomendaciones de ingesta de energía de niños de 4 y 8 años son de 1.200 a 1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600 a 2.000 kcal, con respecto a las ingestas recomendadas los alimentos suelen ser distribuidos en 3 comidas y varios pequeños tentempiés, pero es importante tener en cuenta que la principal comida del día que es muy importante para todos los niños es el desayuno, si no se llega a ver un desayuno adecuado los niños tienden a tener una disminución de la atención incluso a presentar un peor rendimiento escolar.

Después de los 6 meses de un recién nacido los requerimientos proteicos comienzan a disminuir a 1.6g/kg/día.

El peso corporal de la persona cambia conforme al tiempo, un bebé prematuro llega a tener el 90% de su peso corporal, por lo que los recién nacidos y los lactantes tienden a tener características que son diferentes a los niños de otra edad, por lo que los recién nacidos y los lactantes tienen requerimientos específicos y pérdida de líquidos. El agua es considerada un elemento fundamental para todas las personas que los requerimientos de agua dependen de las calorías que cada persona tiene.

En el caso de las vitaminas saben que se dividen en dos grupos que son las vitaminas liposolubles y vitaminas hidrosolubles son considerados como micronutrientes que son indispensables para todos pero que las necesitamos en cantidades pequeñas que son representadas en miligramos o gramos.

Cada una de las vitaminas llegan a cumplir una función, pero si hablamos en general las vitaminas ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades, en la edad pediátrica tienen mayor importancia las vitaminas porque los niños se encuentran en crecimiento.

En el caso de la vitamina C que también la conocemos como ácido ascórbico es una vitamina hidrosoluble lo cual la podemos encontrar en los cítricos como la naranja, lima, limón incluso la guayaba esta va a cumplir la función de ayudar a las defensas del

organismo que van a proteger contra agentes extraños en nuestro cuerpo así evitando un resfriado a una gripe.

El calcio conocido como un mineral el cual va a ayudar al proteger y al crecimiento óseo y si logramos una ingesta adecuada desde que los niños están pequeños podremos evitar la osteoporosis, por lo que sus ingestas de calcio varían en ser 700 mg entre los 1 y 3 años, 1.300 mg entre los 8 y 18 años, el calcio lo podemos encontrar en todo tipo de lácteos, pero con cantidades diferentes.

## **Conclusión.**

Los niños tienden a tener preferencia por diversos alimentos, pero sin embargo si los padres quieren que sus hijos tengan una alimentación saludable debe comenzar desde casa con ejemplos es decir que los niños tienden a comer lo que los padres comen.

Es importante e indispensable que todos los niños tengan un aporte adecuado de calorías que van a depender de su edad, porque llevar una buena alimentación no solo se basa en comer un determinado alimento para que los niños o todas las personas se encuentren sanos si no que se basa en consumir alimentos de todos los grupos en raciones adecuadas que nos aportaran los nutrientes necesarios para estar en buen estado de salud.

Por qué una buena alimentación en los niños tiene grandes ventajas que llegan a repercutir años mas adelante, es decir una buena alimentación que se base en ser saludable, variada, equilibrada, inocua esto ayudara favorecer en prevenir enfermedades que hoy en día son muy comunes en niños por una mala alimentación como lo es el sobrepeso u obesidad, diabetes incluso enfermedades cardiovasculares.

Como bien mencionaba el desayuno siempre va a ser la comida más importante para todos los niños que tiene que ser nutritivo y completo para que así proporcionarles un aporte adecuado de energía a los niños y tenga un buen rendimiento escolar.

Cabe resaltar que la alimentación saludable es fundamental para poder establecer hábitos alimentarios desde la infancia hasta ser adultos mayores, esto con la finalidad de poder proteger a los niños contra enfermedades no trasmisibles.

Así las necesidades energéticas de todos los niños se van a ir adecuando acorde a su edad, al igual que los macronutrientes y los micronutrientes como son las vitaminas que de igual manera se encuentran presentes en los alimentos en cantidades diferentes.

Fuente:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. (2020). Nutrición y  
Actividades Pediátricas. COMITAN DE DOMINGUEZ  
CHIAPAS: UDS.