

- 
- Materia: Nutrición y actividades pediátricas.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

COMITAN DE DOMINGUEZ A

15/11/2020

INTRODUCCION:

En este ensayo se plasmará todo lo anteriormente leído y comprendido acerca de antropometría, los deportistas, en cuanto a su alimentación.

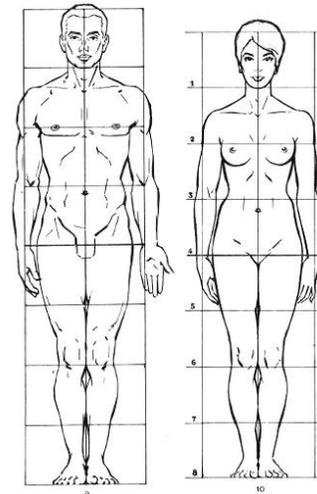
La antropometría es conocida como uno de los mejores métodos para conocer o analizar los factores que pueden intervenir de una u otra manera en los resultados de cada persona, aunque en este caso son basaremos en la antropometría pediátrica.

VALORACION ANTROPOMETRICA Y NUTRICIONAL EN LA EDAD

PEDIATRICA.

La antropometría es una rama que se encarga de realizar las medidas de las dimensiones (físicas) que tenemos en el cuerpo, así como la composición del cuerpo humano, para poder llevar a cabo estas medidas con exactitud, se requiere de previas técnicas y conocimientos, la antropometría tiene el único y principal objetivo de disponer múltiples diferencias existentes en razas, grupos o individuos.

ANTROPOMETRÍA



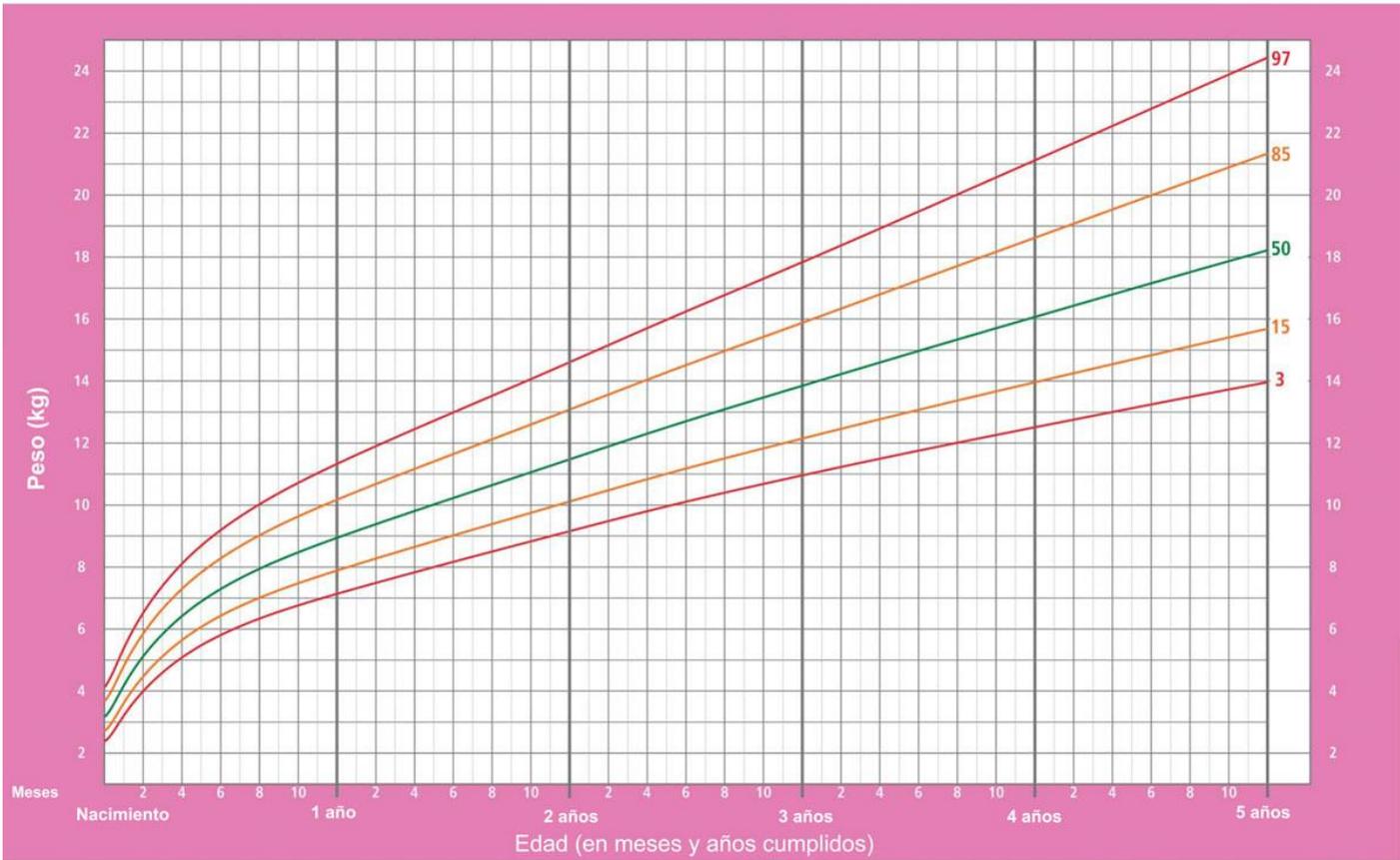
La antropometría ha sido utilizada al momento de evaluar el estado nutricional y de salud.

Existen índices antropométricos que son los más utilizados en pediatría, como:

- Peso para la edad
- Talla para la edad
- Peso para la talla

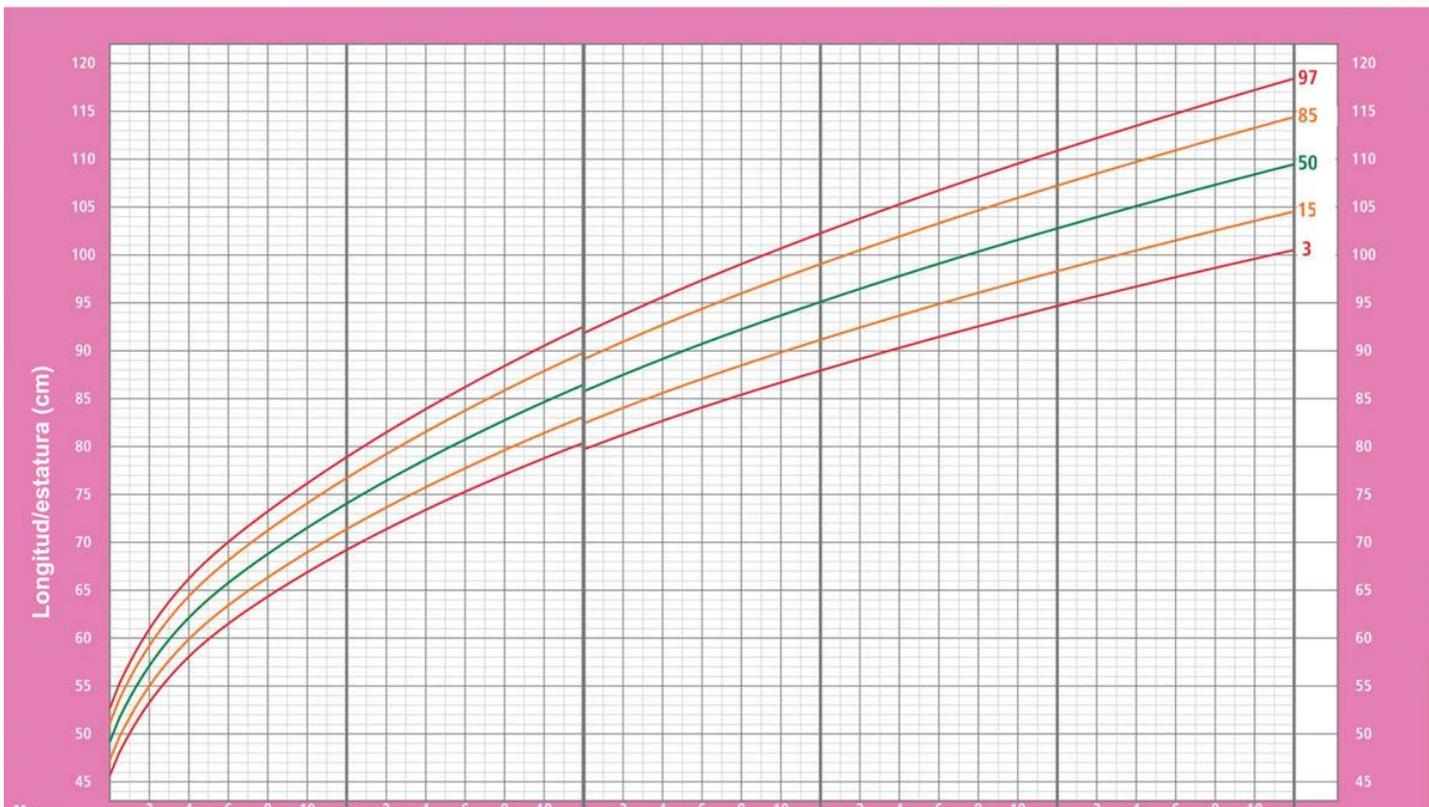
Para saber si el niño se encuentra con un peso para la edad se necesitan gráficas, también en los otros índices, a continuación, colocare las gráficas. (NIÑAS)

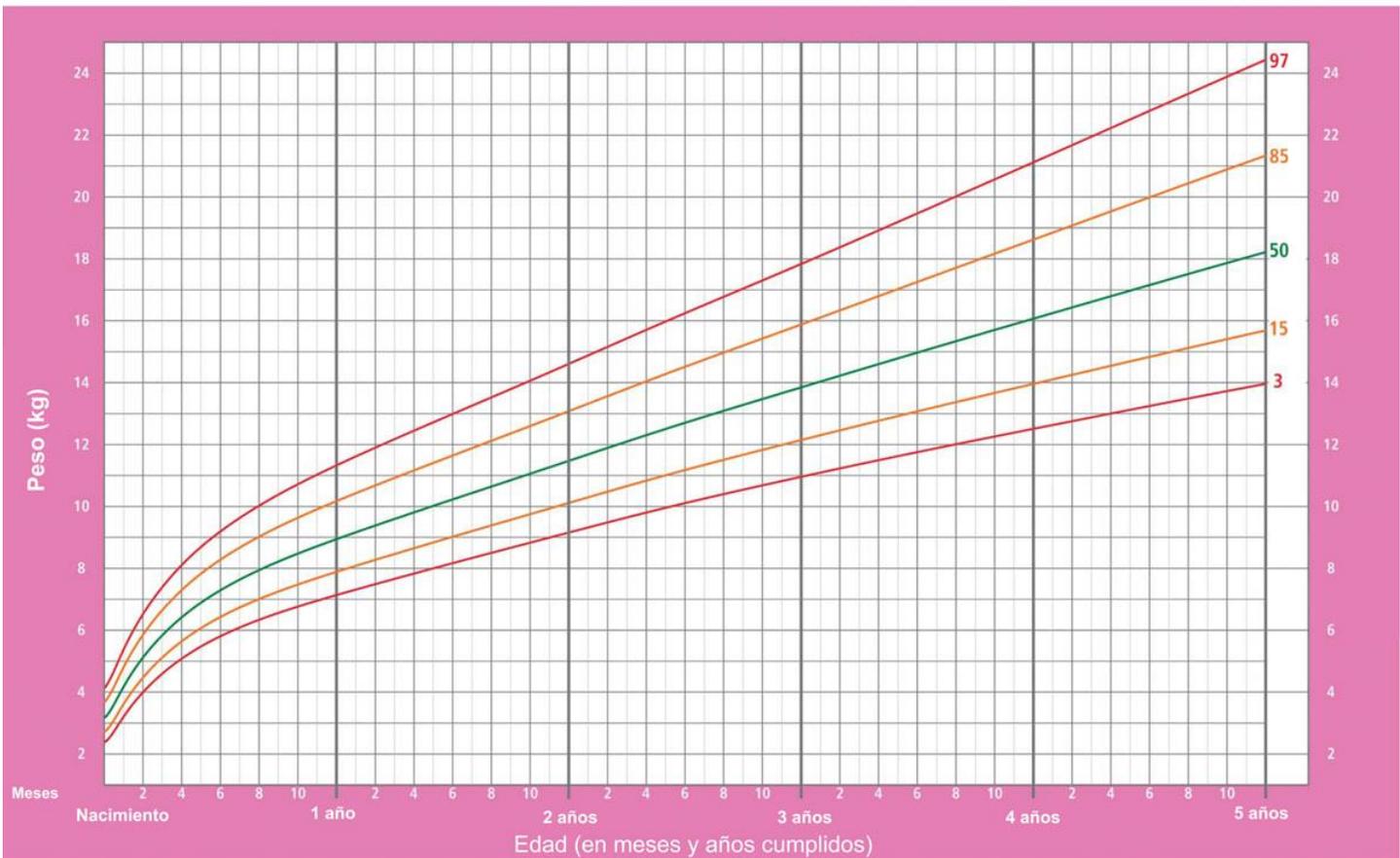
PESO PARA LA EDAD NIÑAS



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

ESTATURA PARA LA EDAD NIÑAS





Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Dejando por un lado las tablas de las niñas, hablaremos un poco acerca del índice de masa corporal, el peso mide la masa corporal total y la talla, en este se refleja el crecimiento lineal, en el momento en que surge una deficiencia es cuando indica una alteración de la nutrición o salud mediante un tiempo predispuesto.

Para poder interpretar todos los datos arrojados de manera correcta, es muy importante que las condiciones de medición de las variables sean estandarizadas.

El estado nutricional es un estado básico en donde se determina la salud del pequeño, así como la manera en la que influye alguna patología. En cuanto al estado nutricional, en algunos lugares suele ser muy normal o común que los niños sufran desnutrición, este predispone la aparición de algunas enfermedades como:

- Diarreas
- Enfermedades respiratorias

Estas enfermedades pueden aparecer después, conocidas como algunos factores de morbilidad y mortalidad, pero en realidad pertenecen a un problema de desnutrición.

La nutrición en la pediatría juega un papel fundamental, ya que para que el pequeño pueda tener un buen crecimiento y un óptimo desarrollo, se debe conocer acerca de la nutrición en un niño.

Tener asesoría acerca de la nutrición adecuada que un niño necesita puede ser una gran alternativa para evitar múltiples enfermedades, existen casos en los que dos personas son padres primerizos y no se informan acerca de una alimentación adecuada para su pequeño y a partir de los seis meses comienzan a darle alimentos de todo tipo, y es ahí cuando surgen alergias a ciertos alimentos, se vuelven intolerantes al gluten, entre otras, esto puede ser debido a que hay órganos que terminan de desarrollarse hasta el primer año de vida, por lo que darle al bebe alimentos muy pesados para él, pueden ocasionar alguna enfermedad.

Por lo que es muy importante que en la población infantil se lleva a cabo una evaluación nutricional para poder saber sobre el estado nutricional de cada niño.

REQUERIMIENTOS MACRO Y MICRONUTRIENTES EN LA EDAD

PEDIATRICA.

Es muy importante mencionar la importancia la cantidad de calorías aportadas por los macronutrientes, según la OMS:

- Hidratos de carbono: 55%
- Lípidos: 30%
- Proteínas: 10-15%

En los carbohidratos no se deben establecer los RDA para la fibra.

La necesidad de hidratos de carbono, van disminuyendo a medida en que el niño va creciendo, a diferencia de las proteínas, estas van aumentando debido al crecimiento de los músculos y los tejidos.

Las proteínas se deben consumir alrededor del 10-15% de las calorías necesarias para poder equilibrar el crecimiento.

TABLA I. Requerimientos de energía estimados (en kilocalorías) para cada categoría (género y edad) en tres niveles de actividad física.

Género	Edad (años)	Nivel de actividad		
		Sedentario	Moderadamente activo	Activo
Niño/a	2-3	1.000	1.000-1.400	1.000-1.400
Niña	4-8	1.200	1.400-1.600	1.400-1.800
Niño	4-8	1.400	1.400-1.600	1.600-2.000

Dietary Guidelines for Americans 2005 www.healthierus.gov/dietaryguidelines

TABLA II. Macronutrientes (DRIs) FNB.

Edad (años)	Agua (L/día)	COH (g/día)	Grasa total (g/día)	Ác. linoleico (g/día)	Ác. α linolénico (g/día)	Proteínas (g/día)
1-3	1,3	130	19	7	0,7	13
4-8	1,7	130	25	10	0,9	19

Dietary Reference Intakes (DRIs) Food and Nutrition Board (FNB)

➤ Cantidades de fibra en niños de 1-3 años:

19 g/día

➤ Cantidades de fibra en niños de 4-8 años:

25 g/día

TABLA III. Composición de fórmulas para pretérminos en el mercado español.

Edad (años)	Calcio (mg/día)	Fósforo (mg/día)	Magnesio (mg/día)	Flúor (mg/día)	Hierro (mg/día)	Zinc (mg/día)	Selenio (μ g/día)	Yodo (μ g/día)
13	500	460	80	0,7	7	7	20	200
4-8	800	500	130	1	10	12	30	300

Dietary Reference Intakes (DRIs) Food and Nutrition Board (FNB)

Es muy importante tener en cuenta que el colesterol de origen animal es vital como precursor de hormonas, vitaminas y ácidos biliares, aunque su ingesta debe ser controlada.

Recomendaciones generales:

- Menos del 10% de los ácidos grasos deben ser saturados.
- No más del 10% deben ser saturados poliinsaturados y dentro de ellos un 1-2% de ácido linoleico.
- 10-15% monoinsaturados.
- Aporte máximo de colesterol diario de 300 mg

MINERALES (RDIs): Tabla III

- **Calcio:** son necesarios 500 mg al día para los niños de 1 a 3 años. Desde esta edad y hasta los 8 años los requerimientos suben a 800 mg al día, para cubrir las necesidades óseas de crecimiento, prevención de la osteoporosis y evitar la hipoplasia del esmalte dentario. Se lograrán con una ingesta diaria de 500 cc de leche entera o sus correspondientes derivados. Además de la leche y sus derivados también tienen calcio los pescados que se ingieren con espina (boquerón, sardina).
- **Fósforo:** sus necesidades son parecidas a las del calcio, de 450-500 mg/día.
- **Hierro:** las recomendaciones están en 7-10 mg/día. Las fuentes de hierro más importantes son las carnes, los huevos, los pescados y los cereales fortificados. El hierro de los cereales se absorbe peor, pero su absorción mejora si se consume con ácido ascórbico (verduras y frutas).
- **Zinc:** las recomendaciones son alrededor de 10 mg/día para el preescolar. Es indispensable para el aumento de la masa muscular y ósea y para la madurez sexual, por lo que con cifras más bajas se estaciona el crecimiento. Al igual que el selenio tiene efecto antioxidante. Se encuentra en la carne roja y en el marisco.

TABLA IV. Ingesta diaria recomendada de vitaminas (DRIs) FNB.

Edad (años)	Vit. A (µg/día)	Vit. C (mg/día)	Vit. D (µg/día)	Vit. E (mg/día)	Vit. K (µg/día)	Tiamina (mg/día)	Riboflavina (mg/día)	Niacina (mg/día)	Vit. B ₆ (mg/día)	Folato (µg/día)	Vit. B ₁₂ (µg/día)	Panténico (mg/día)	Biotina (µg/día)	Colina (mg/día)
1-3	300	15	5	6	30	0,5	0,5	6	0,5	150	0,9	2	8	200
4-8	400	25	5	8	55	0,6	0,6	8	0,6	200	1,2	3	12	250

Dietary Reference Intakes (DRIs) Food and Nutrition Board (FNB)

Conclusión:

Saber acerca de los temas relacionados con la nutrición y la pediatría es muy importante, ya que en cualquier momento nos pueden llegar a pedir alguna asesoría, relacionada con estos temas, además de que es algo que debemos de tener muy en cuenta siempre, porque es un tema que se encuentra muy vinculado con la nutrición.

FUENTES:

Dr. Sergio Gerardo Weisstaub. (2003). Evaluación antropométrica del estado nutricional en pediatría. 15/11/2020, de scielo Sitio web:

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=1024-06752003000200016

UDS. (2020). Nutrición y Actividades PPediátricas.COMITAN: UDS.