

- **Nutrición en actividades pediátricas.**

Nombre del alumno: Andrea Candelaria

Guillen Rodriguez

Catedrático: Daniela Monserrat Méndez

Guillen

7 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

13 de noviembre del 2020

Valoración antropométrica y nutricional en edad pediátrica, requerimientos de macronutrientes y micronutrientes en la etapa pediátrica.

Introducción.

La valoración antropométrica es una gran herramienta de mucha utilidad en el ámbito de la salud ya se debe realizar desde niños hasta las personas adultas, en este caso nos enfocamos a todos los niños en edad pediátrica por lo que así mismo podemos definir que la valoración antropométrica es un instrumento u herramienta de diagnóstico simple el cual nos va a permitir evaluar la calidad de crecimiento en niños, al igual que nos permitirá saber más sobre la situación nutricional en que se encuentran los niños.

Después de realizar la valoración antropométrica es necesario poder saber y obtener los datos de la valoración nutricional o del estado nutricional en el que se encuentran los niños y así podemos decir que la valoración nutricional es una condición fundamental el cual va a determinar la salud de los niños e incluso nos podrá proporcionar un diagnóstico sobre una posible enfermedad como lo es la desnutrición, un bajo peso, una baja talla, o en el caso de realizar una circunferencia cefálica nos permitirá saber y vigilar de cerca el crecimiento del cerebro.

Sabemos que los niños en la edad pediátrica necesitan de los requerimientos exactos y necesarios de los macronutrientes que abarcan la energía, hidratos de carbono, lípidos y proteínas al igual que es importante saber que no solo necesitan de macronutrientes si no que también necesitan de micronutrientes como son las vitaminas y minerales esto es por que todos los niños se encuentran en una etapa de crecimiento en el que son indispensables estos requerimientos nutricionales para el correcto crecimiento de los niños.

Desarrollo.

Así mismo sabemos que la valoración antropométrica nos permitiera saber y poder vigilar el crecimiento, desarrollo y composición corporal de los niños, esta herramienta es de suma utilidad que tiene una gran importancia para poder ir vigilando el crecimiento y sobre todo el estado nutricional en que se encuentra los niños y sobre todo para poder prevenir serios problemas como puede ser la desnutrición etc.

Por lo que los niños de edad pediátrica la valoración antropométrica se realiza mediante un tallímetro que se utiliza para medir el tamaño del niño parado que se utiliza para los niños mayores a los 2 años que este instrumento que es el tallímetro debe estar colocado en una superficie que sea plana en que nos podamos asegurar que quede fijo a la pared, teniendo en cuenta ciertos puntos como son el asegurarse de que el niño antes de tomarle la talla este sin zapatos, calcetines, ganchos o cualquier objeto que sea pesado y pueda alterar el resultado, es importante que los pies estén juntos en el centro y junto a la parte posterior del tallímetro al igual que nos debemos asegurar que los tobillos y las piernas estén derechas pegadas al tallímetro asegurándose que el mentón del niño este en la posición correcta.

Ahora si queremos saber el peso de los niños es mediante una balanza pediátrica para menores de dos años y mayores que pesan menos de 15 kg, cuando los niños tienen más de dos años se utilizan otro tipo de básculas como pueden ser las básculas electrónicas para poder pesarlos, es importante saber que no solo estas herramientas son implementadas e los niños, sino que también se utiliza la circunferencia cefálica que este su importancia radica en los niños menores de dos años por si su perímetro cefálico se encuentra disminuido se ve relacionado con un menor tamaño del cerebro que se realiza midiendo sobre un plano horizontal que va del occipucio a las prominencias frontales, pasando por el implante de las orejas con una cinta métrica no elástica tomando en cuenta que si el niño está utilizando un gorro se debe quitar para no alterar el resultado por último la circunferencia media del brazo que sirve como un indicador de reserva calórica y proteica que la manera para tomarlo es del brazo izquierdo, a la mitad de la distancia que va del

acromion al olecranon, el cual se pone el brazo flexionado 90 grados y se marca el punto medio, pero la medición se hace con el brazo extendido.

Sin embargo para poder tener una valoración nutricional la cual sea más concreta después de obtener el peso y la talla se implementa el peso para la edad el cual nos va a permitir evaluar el crecimiento de los niños, la talla para la edad nos va a reflejar el crecimiento alcanzado en longitud o talla para la edad del niño en una visita determinada que será de gran ayuda para identificar un retardo en el crecimiento y el peso para la talla permitirá saber la relación entre el peso obtenido del niño y su talla, mientras que en el caso de la circunferencia cefálica su importancia radica en los niños menores de dos años por si su perímetro cefálico se encuentra disminuido se ve relacionado con un menor tamaño del cerebro que se realiza midiendo sobre un plano horizontal que va del occipucio a las prominencias frontales, pasando por el implante de las orejas con una cinta métrica no elástica tomando en cuenta que el niño cuenta con un gorro se debe quitar para no alterar el resultado por último la circunferencia media del brazo que sirve como un indicador de reserva calórica y proteica que la manera para tomarlo es del brazo izquierdo, a la mitad de la distancia que va del acromion al olecranon, el cual se pone el brazo flexionado 90 grados y se marca el punto medio, pero la medición se hace con el brazo extendido.

Así que es de suma importancia saber que todos los niños necesitan de los requerimientos nutricionales adecuados y correcto esto es porque los niños se encuentran en una etapa de desarrollo y crecimiento de huesos, dientes, músculos y sangre, necesitan más alimentos nutritivos en relación con su edad, por lo que con respecto a la energía debe ser lo suficiente para garantizar el crecimiento y para evitar que las proteínas sean utilizadas para la producción de energía, así mismo se recomienda las que las proporciones sugeridas para la ingesta energética sean del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 25 al 35% en forma de grasa, manteniéndose la misma proporción de hidratos de carbono entre los 4 y los 18 años, en el caso de las proteínas llegan a variar su recomendaciones de ingesta conforme va la edad de los niños ya que en el caso de 1,5 g proteína/kg peso corporal/d para niños de 7-12 meses, 1,1 g proteína/kg peso corporal/d para niños de 1 a 3 años y 0,95 g proteína/kg peso corporal/d para niños de 4 a 13 años.

Es importante mencionar que en el caso de los micronutrientes se basan en las vitaminas que cada una de ellas tanto las liposolubles como hidrosolubles tiene gran importancia por que cada una de ellas van a cumplir una función importante en el cuerpo siendo así un claro ejemplo es el calciferol que ayuda a que el calcio que es un mineral se pueda llegar a absorber y estos dos junto ayudaran a la formación de huesos y dientes y mantenerlos fuertes siendo que el calcio se recomienda una ingesta de 1.000 mg/día para niños de entre 4 y 8 años, ahora en el caso de la vitamina A que también la conocemos como retinol contribuye a la correcta función visual y en el caso de la vitamina E o como la conocemos como tocoferol es un antioxidante que ayuda a la prevención de la oxidación de los constituyentes celulares esenciales, por lo que las recomendaciones varían de las vitaminas en niños de 4 a 8 años de edad se recomienda una ingesta de 400 mcg y de niños de 9 a 13 años de edad se recomienda 600 mcg, mientras que el calcio se recomienda una ingesta de 600 UI, por lo que también respecta el calcio que es un mineral se recomienda una ingesta de 1.000 mg al día para niños de 4 a 8 años y niños 9 a 18 años necesitan 1.300 mg de calcio al día, debe mencionarse que todas las vitaminas son importantes como lo es también la vitamina B12 (cianocobalamina) que va a participar en el desarrollo del sistema nervioso recomendando una ingesta de 1.2 mcg los niños de 4 a 8 años mientras que los niños de 9 a 13 años se recomienda 1.8 mcg al día, al igual que la vitamina C (ácido ascórbico) es una vitamina que va a intervenir en la reconstrucción de los tejidos manteniendo en condiciones óptimas la piel y los tejidos al igual que ayudara a reforzar al sistema inmunológico recomendando una ingesta de 25 mg e los niños de 4 a 8 años y de 9 a 13 años una ingesta de 45 mg.

Conclusión.

Después de tener en cuenta varios puntos sobre la valoración antropométrica es decir lo importante que es realizarlo en los niños de edad pediátrica después de esto podremos saber con mas certeza el estado nutricional en que se encuentra y hacer una valoración.

Por lo que en esta etapa de edad pediátrica es de suma importancia vigilar de muy cerca el crecimiento de los niños para así poder detectar a tiempo algo que este mal como puede ser que el niño llega a salir con una talla baja para su edad o un bajo peso para la edad, teniendo en cuenta que más allá de todo esto podemos prevenir ciertas alteraciones que se pueden llegar a presentar.

Sin embargo, hay que enfocarnos también en las necesidades nutricionales de los niño ya que en la edad pediátrica es una etapa primordial que debemos cuidar porque se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo por lo que así los macronutrientes juegan un papel fundamental ya que en el caso de los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para los niños, los lípidos al igual juegan un papel fundamental al igual que las proteínas.

No olvidando que los micronutrientes también tiene gran importancia por que como sabemos cada una de ellas juegan un papel fundamental y que con base a sus requerimientos sabemos que los obtenemos por medio de los alimentos es decir que todos los niños deben llevar una buena alimentación en la cual sea variada, equilibrada, y sobre todo suficiente para que obtengan los nutrientes indispensables siendo así un claro ejemplo de la vitamina A que es llamada retinol esta juega un papel importante como lo es favorecer a la buena vista

Roth A. Ruth. (2009). Nutrición y Dietoterapia M: mc graw hill.

L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE,. Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN and. Janice L Raymond, MS, RD, CD. (2012). Krause Dieta-terapia. Barcelona, España: Elsevier España, S.L. Travessera de Gràcia, 17-21. 08021.

M^a Agustina Alonso Álvarez, Margarita Alonso Franch, Almudena Aparicio Hernán, María Aparicio Rodrigo, Javier Aranceta Bartrina, M^a Luisa Arroba Lasanta, Julio de Manueles . (2007). manual práctico de Nutrición en Pediatría.b: Ergon.

Universidad del sureste. (2020). Antología de nutrición en actividades pediátricas. Comitán de Domínguez Chiapas: UDS.