

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS



Licenciatura en nutrición
Séptimo cuatrimestre

Nombre del profesor

Daniela Monserrat Méndez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

fecha

24-sep-2020



INTRODUCCION

en los requerimientos nutricionales en el niño es importante y necesario que tengan los niños una buena alimentación aun que si depende de que tenga una cantidad de energía que necesite el niño para que cubra sus necesidades básicas en las que debe ingerir diariamente todos sus macronutrientes donde se encuentren las proteínas, vitaminas y minerales para que ellos puedan tener un crecimiento adecuado. Sus organismos, físico y puedan prevenir varias enfermedades que les puede ocasionar si no consumen adecuadamente.

una dieta es importante para saber qué tipos de alimentos deben consumir diariamente para satisfacer las necesidades.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DEL NIÑO

Las calidades nutricionales de las proteínas dependen mucho de la naturaleza que lleva a la persona, por ello las recomendaciones se expresan de diferente forma, aunque se debe ver si llevan una diferente dietética seleccionando la mayor calidad. para la complementariedad de los alimentos.

durante la infancia, el aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para su desarrollo y crecimiento de cada niño.

necesidades energéticas

debemos tener una energía necesaria para nuestro funcionamiento adecuado para nuestro organismo para que pueda tener un buen consumo de oxígeno y se pueda producir el CO₂ y agua.

es recomendable que tengan una adecuada recomendación de gasto energético durante el crecimiento y el desarrollo que pueden abarcar los componentes del metabolismo.

las necesidades de un lactante durante el primer año de vida de los niños, son muy altas ya que proporcionan a la edad que tenga el niño y también tenga la velocidad del crecimiento por esa razón también es importante que tenga una alimentación sana y bien por si está en amamantamiento él bebe, ya que se encuentran con una cantidad grande de leche.

las necesidades energéticas van variando en las diferentes etapas de la vida

ya que siempre es necesario tener una alimentación adecuada de proteínas, vitaminas, sales minerales y agua para que tengamos un organismo saludable y poder prevenir cualquier tipo de enfermedades por falta de alguno de los antes mencionados.

el agua debe ser considerada como un nutrimento indispensable para la vida por lo que es muy importante tomar una cantidad adecuada para poder estar saludables.

las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y están formadas como micronutrientes, por lo que son más indispensables y que se necesitan en pequeñas cantidades para el funcionamiento del cuerpo para así no tener problemas.

en la edad pediátrica es una etapa marcada para el crecimiento del cuerpo que andan en un pleno desarrollo.

las vitaminas sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células por lo que es necesario consumirlos ya que ayuda para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación, para el potencial de las defensas del organismo para el sistema nervioso.

como bien sabemos es importante tener una alimentación saludable para que nuestro organismo se encuentre bien. sin tener problemas que nos puede ocasionar el no tener una buena alimentación donde podemos encontrar las vitaminas y proteínas por ello es mejor tener un control alimenticio o dieta para así saber cómo debemos cuidarnos.