

**Nutrición y actividades pediátricas**



**Universidad del sureste**

**Nombre del alumno**

**Belén Abril Pimentel Cruz**

**Nombre del catedrático**

**Daniela Méndez**

**Licenciatura en nutrición**

**"7 A"**

**Comitán de Domínguez**

**24/09/2020**

## **ENSAYO**

Necesidades y requerimientos nutricionales del niño, Necesidades energéticas del niño y necesidades de proteínas, agua, sales minerales y vitaminas

## **INTRODUCCION**

Dado su alto contenido de aminoácidos, permiten construir, reconstruir y fortalecer todos los tejidos del cuerpo, como los músculos. Su consumo también favorece el transporte de oxígeno y nutrientes a todas y cada una de las células del cuerpo. Proviene de dos fuentes: de origen animal y vegetal. Su importancia radica en el papel protagonista que interpretan a la hora de producir enzimas metabólicas y digestivas o al reemplazar los tejidos desgastados y dañados. También son muy importantes como sustancias nitrogenadas necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales. Las vitaminas son nutrientes indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Algunas son antioxidantes y te ayudan a luchar contra el exceso de radicales libres que dañan tu ADN desencadenando la enfermedad. Las vitaminas son micronutrientes que se encuentran en los animales y las plantas. Son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y se deben aportar a través de la alimentación, ya que el organismo no puede sintetizarlas por sí solo

## **DESARROLLO**

En este ensayo se hablara básicamente de los aportes nutricionales que el niño necesita con forme a su desarrollo o crecimiento. Como bien sabemos la alimentación juega un papel muy importante durante los primeros años de vida del niño, ya que le asegura un crecimiento y un desarrollo adecuado y además, le ayuda a prevenir trastornos y enfermedades. Las necesidades energéticas de los lactantes

típicos son más elevadas por cada kilogramo de peso corporal que en cualquier otro momento de la vida. Cada niño necesita tener nutrientes esenciales para que su organismo funciones correctamente, como sería la proteínas. Las proteínas son sustancias indispensables para la formación y el desarrollo del organismo, así como para la regeneración de los tejidos. Aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo; así, las demandas proteicas 30 del niño son máximas en la etapa de lactante y van disminuyendo relativamente con la edad, aproximándose a las del adulto. La ingesta recomendada de proteínas<sup>1</sup> 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. La energía es necesaria para el funcionamiento adecuado para el organismo procede de la oxigenación de los nutrientes, proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO<sub>2</sub> y agua, la cantidad de energía que uno necesita una persona depende de su edad, sexo, y el estado fisiológico de cada persona y actividad física. Las necesidades energéticas del lactante durante el primer año de vida son muy altas, proporcionales a la edad del niño y variando con la velocidad del <sup>31</sup> crecimiento; la proporción de energía suministrada debe de ser similar a la aportada por la leche humana, 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 estas variaciones. Por otro lado se encuentra la vitamina que esto sería un micronutriente. Las vitaminas: sirven para regular y coordinar la actividad de todas las células. La vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación. La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso. Las vitaminas se hallan presentes en casi todos los grupos de alimento el pescado, la carne y los huevos son ricos en vitaminas del grupo B, D, K y PP; la leche y sus derivados y los vegetales, en vitaminas A y B<sub>2</sub>; los cereales y los frutos secos contienen vitaminas del grupo B<sub>1</sub> y PP; y las frutas y las verduras presentan vitaminas A y C. Las vitaminas y minerales forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos, pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo esto ayuda a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades.

La adquisición de un pico de masa ósea adecuada en la infancia disminuye el riesgo de osteoporosis en la edad adulta.

## **CONCLUSION**

En la etapa de la niñez requieren ciertos nutrientes, uno de ellos sería las proteínas ya que en la antología nos habla de una ingesta adecuada de proteínas entre el 1 y 3 años de edad. En la dieta del niño es importante adecuar el aporte de energía desde la edad más temprana, procurando evitar los excesos que son responsables, en muchos casos, de la obesidad en la edad adulta.

(Daniela Mendez , 2020)