

Domingo 15 de noviembre de 2020

Materia: Nutrición Y Actividades Pediátricas



Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: ensayo unidad 3

Cuatrimestre: 7mo

Carrera: Nutrición

INTRODUCCIÓN

En esta tercera unidad hablamos sobre la nutrición clínica en pediatría de los cuales se seleccionaron dos temas que al menos para mí son de suma importancia porque hablar de antropometría es sobre medidas del nuestro cuerpo humano, entonces en el primer tema encontramos a la valoración antropométrica y nutricional en la edad pediátrica, así como todos debemos de tener o más que nada se hace una referencia aproximada de las proporciones que tenemos y desde que nacemos tenemos ya un marco o un rango de crecimiento durante nuestro desarrollo y que conforme pasa el tiempo o se actualizan, pero siempre se mantienen, tienen que estar presentes ya que es la base para verificar si vamos en lo correcto y si no así poder descartar enfermedades que aun con las medidas ya van relacionadas, aunque en esto también influye la genética, cosas que siempre va variar de una persona a otra. Y no solo hablar en la valoración antropométrica si no también lo que más influye es la nutrición en cada persona ya que parte de eso hace que uno pueda no tener el desarrollo adecuado y se vea reflejado en nuestro crecimiento.

Como segundo tema encontramos a los requerimientos de macro y micro nutrientes en la etapa pediátrica, en la etapa pediátrica todo varía desde lo que menciono anteriormente ya que conforme avanzamos en la edad desde que nacemos lo que vamos necesitando va variando, nuestro tipo de alimentación es diferente, desde que uno nace y por las diferentes etapas de la vida los requerimientos de energía, proteínas, lípidos y carbohidratos son muy diferentes, así como las vitaminas y minerales es muy diferente, puede que necesitemos más así como también puede que sean menos, o necesitemos más cada vez tratando de que todo se mantenga equilibrado.

DESARROLLO

Como se menciona nuestro primer tema nos marca la valoración antropométrica y nutricional en la edad pediátrica, en el cual el estudio del crecimiento es un buen índice del estado de salud del niño, que debe emplearse como una de las bases en la práctica de la medicina preventiva infantil. Hablar del estado nutricional es saber que el crecimiento y el desarrollo constituyen un factor importante para el buen estado físico y mental del niño, tan es así que diversos trastornos que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia, es por eso que se debe de tener la importancia y deber hacer un seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multifacético del hombre.

Acá es donde entra la antropometría para hacer estudios de crecimiento en niños, estos estudios permitieron la confección de gráficos, antropométricos lo que facilita la evaluación del niño durante su crecimiento.

Hacer referencia sobre cuáles son las medidas más importantes o que son más relevantes para notar alguna anomalía es peso, talla y perímetro craneano a una edad cualquiera es apreciar el ritmo de dicho crecimiento en el tiempo y que se mantenga en forma armónica dentro de su canal de crecimiento. Aunque existen muchas curvas de crecimiento infantil.

Hay muchas maneras o ya existen mas formas para poder ver si existe algo que no va acorde a su edad durante el desarrollo de los niños, pero solo me basare en las medidas.

En el segundo tema encontramos a los requerimientos de macro y micro nutrientes en la etapa pediátrica, tengo entendido, pero no he leído bien para fundamentar que la edad pediátrica abarca desde que uno nace hasta los dieciocho años entonces sabemos que los requerimientos de todo esto va cambiando entonces empezamos con la energía alimentaria

que es requerida para el sostenimiento de la respiración, circulación sanguínea, trabajo físico y síntesis de proteínas corporales es suministrada por carbohidratos, proteínas, grasas de la dieta, en este aspecto existen diferentes formas ya que se contempla si se hace o realiza actividades extras pero lo que si es seguro es para una persona sana.

Un niño en edad preescolar requiere, casi el doble de energía que un adulto, es decir unas 80-100kcal/kg/día frente a 30-40kcal/kg/día. Esta gran necesidad de energía refleja la alta tasa metabólica basal y las necesidades del crecimiento y desarrollo.

A partir de los 2 años de edad, el porcentaje de energía procedente de proteínas, hidratos de carbono y grasas se aproxima a las del adulto, 10-13% del total de la energía para las proteínas, un 55-60% de hidratos de carbono y un 30-35% de grasas.

Un aporte menor del 30% del total de la energía en forma de grasa podría comprometer el crecimiento y la maduración ósea, así como el aporte de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) o de calcio, hierro y cinc.

Los hidratos de carbono deben constituir el aporte calórico mayoritario de la dieta, representando alrededor del 55% de la energía total ingerida. Dentro del cual, los azúcares simples no constituirán más del 10% del total, siendo el aporte mayoritario por parte de azúcares complejos,

A partir de los 2 años de edad, el aporte graso oscila entre el 30 y el 35% de la energía aportada por la dieta y los ácidos grasos se distribuyen de la siguiente manera: La rueda de los alimentos: 7-8% de la energía procedente de ácidos grasos saturados, 15-20% de ácidos grasos monoinsaturados, 7-8% de ácidos grasos poliinsaturados.

En vitaminas hierro: el periodo de 1 a 3 años es el más crítico para sufrir deficiencias. Hay un rápido aumento de la masa sanguínea y de la concentración de hierro. Por ello los alimentos deben ser ricos en hierro, pero en una forma susceptible de ser absorbida por

parte del intestino. Se recomienda una ingesta de 7mg/día entre 1 y 3 años, entre 4 y 8 años 10mg/día y entre 9 y 13 años, 8mg/día.

calcio: Es necesaria una adecuada mineralización para que el crecimiento óseo sea óptimo. Las necesidades están marcadas por la absorción individual y por la concentración de vitamina D y fósforo que condicionarán su absorción. La leche es el alimento que constituye la principal fuente de calcio, por ello se convierte en un alimento imprescindible, su limitación o exclusión de la dieta puede comportar riesgos importantes. Se recomienda una ingesta de 700mg/día para niños entre 1 y 3 años, 1000mg/día para niños entre 4 y 8 años y 1300mg/día para niños entre 9 y 13 años.

CONCLUSIÓN

Saber esto que es de suma importancia ya que atender a personitas en la edad pediátrica y no darle las cosas los porcentajes adecuados es poner en riesgo su vida, entonces si me fue de mucha ayuda ya que uno no tiene todo este conocimiento o por el tiempo en la universidad no se logra ver todo, así que si me es de mucha ayuda.

Bibliografía

Antología, Organización y administración. Lic. En nutrición, séptimo cuatrimestre, septiembre – diciembre, (2020) UDS Comitán. Págs. 55 – 87

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010

<http://formacion.sefh.es/dpc/sefh-curso-nutricion/curso-nutricion-modulo7.pdf>