

MATERIA.

Nutrición y actividades pediátricas.

TRABAJO.

Ensayo.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Monserrat Méndez.

7ºcuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 21 de septiembre de 2020.

CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN.

Introducción.

Tener una buena nutrición, es muy importante para que los niños, tengan un buen crecimiento y desarrollo. La nutrición, tanto de los niños como para una mujer embarazada, debe ser variada y nutritiva. Debe incluir nutrientes como, las vitaminas, las proteínas y los ácidos grasos esenciales. Que, ayudaran al crecimiento y a aportar energía. Que los niños coman de manera saludable, va a ayudarlos a evitar múltiples enfermedades como, la obesidad, el sobrepeso, la desnutrición crónica y, un retardo del crecimiento.

Desarrollo.

Durante la infancia, el aporte de los nutrientes, debe incluir los requerimientos para el crecimiento y el desarrollo, ya que las demandas proteicas del niño, son máximas en la etapa del nutriente. Estas proteínas son necesarias para la síntesis de las proteínas corporales y el mantenimiento de todos los tejidos. La ingesta recomendada de proteínas, para niños 1 a 3 años, es de 13 gramos al día, para los niños de 4 a 8 años, es de 19 gramos al día, y para los niños de 9 a 13 años, es de 34 gramos al día.

También, son muy importantes y necesarios, los requerimientos de energía. Ya que estos abarcan los componentes de metabolismo basal, la termogénesis, entre otras cosas. Las necesidades energéticas, son muy altas, para el niño lactante, durante su primer año de vida. La proporción de energía suministrada, debe ser similar a la que aporta la leche materna. Las necesidades energéticas, varían a las diferentes etapas de la vida. Las recomendaciones para los niños de 4 y 8 años, es de 1200 a 1800 calorías y para los niños de 9 a 13 años, es de 1600 a 2000 calorías.

Cabe mencionar, que tanto las madres como los niños y adolescentes, no solo necesitan de proteínas y energía, para llevar una vida saludable, sino también de vitaminas, de agua, y de sales minerales. Ahora bien, el agua, debe ser considerada como un nutriente indispensable para la vida. Las vitaminas y los minerales, también forman parte de los nutrientes esenciales, y se les llama, micronutrientes, esto es, porque los necesitamos en pequeñas cantidades, pero que son muy fundamentales para que el cuerpo, funcione de manera correcta.

Cada de una de las vitaminas, cumple con una función, como es el caso de la vitamina C, que ayuda a mantener fuertes las defensas del organismo, en el caso de la vitamina A, que es necesaria para la visión, para el crecimiento, para la piel, entre otras cosas.

Conclusión.

Enseñarles a las familias a llevar una vida más saludable, favorece a que los niños se desarrollen y crezcan correctamente. Así, evitamos la aparición de múltiples enfermedades. Es por eso necesario, que tanto los niños como las madres, se nutran saludablemente, a través de una buena alimentación y el consumo adecuado de cada nutriente.

(Mendez., 2020)

Bibliografía

Mendez., D. M. (2020). Nutrición y actividades pediátricas. . Comitán de Domínguez. .

