



Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición y actividades pediátricas.

Grado: séptimo cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de noviembre del 2020.

Valoración antropométrica y nutricional en la edad pediátrica

La valoración nutricional es un concepto bastante amplio, en donde se utiliza ciertas herramientas o instrumentos en donde nos indica y dan resultado del cómo se encuentra una persona en cuanto su desarrollo, crecimiento y salud, siendo específicos son los datos o mediciones de antropometría, las más utilizadas son el peso y la talla, con solo estas medidas ya podemos tener gran conocimiento o referencia para una valoración nutricional, ahora bien, en pediatría lo más utilizado es peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla, en el caso de niños menores de 2 años la estatura se mide como longitud, el instrumento para medirla es el infantómetro, conforme los datos de antropometría como hemos mencionado podemos tener una valoración del estado nutricional en el que se encuentran y ver que requerimientos de macro y micro nutrientes necesita.

Los tres índices antropométricos más utilizados en pediatría son: peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla, el peso mide la masa corporal total y la talla refleja el crecimiento lineal y su deficiencia indica alteración de la nutrición o salud durante un tiempo prolongado, para una interpretación correcta de los datos es importante estandarizar las condiciones de medición de estas variables, idealmente escribir una guía para las personas involucradas en las mediciones, de este modo la antropometría mide la forma y el tamaño del cuerpo y brinda información sobre las dimensiones de algunos elementos relacionados con la composición corporal, cuando la edad del niño se conoce con precisión la evaluación puede precisarse a través de las curvas y tablas que relacionan estas variables con distintas dimensiones corporales, tales como el peso, la talla, la circunferencia braquial, cefálica y pliegues cutáneos (subescapulares, tricípital y bicipital), estas medidas antropométricas brindan los mejores indicios para diagnosticar objetivamente las modificaciones que se producen en el desarrollo físico.

La circunferencia del brazo es una medida de fácil acceso constituida por una combinación de tejido muscular y de la grasa subcutánea que son muy lábiles a cambios nutricionales, además de otros tejidos que experimentan poca variación como es el hueso y los vasos sanguíneos, a esto se añade la característica de que es simple y fácil su medición, pues solo necesita la cinta métrica, de bajo costo y fácilmente transportable, es por ello resulta razonable pensar que puede considerarse un indicador útil, adecuado, sencillo y práctico del estado nutricional de los niños, las estimaciones de pliegues cutáneos en la que se ha probado las predicciones de grasa corporal total en diferentes edades han sido recomendadas desde el nacimiento, estas mediciones han sido empleadas para el cálculo del tamaño de la masa

muscular y la cantidad de grasa como índice de las reservas calóricas y proteicas en la evaluación del estado nutricional. Para llevar a cabo estas mediciones es muy importante indicarle al niño y a la madre que se necesita o es más fácil que estén con la menor ropa posible, gorro, playera, pantalón, zapatos u objetos, de esta manera facilita el proceso de mediciones.

Requerimientos de macro y micro nutrientes en la etapa pediátrica.

El aporte de energía de la dieta para una persona debe compensar su gasto energético total según su tamaño, composición orgánica y grado de actividad física, en los niños además debe cubrir el gasto asociado a la síntesis de nuevos tejidos para el crecimiento, por esto las recomendaciones de energía en la infancia son proporcionalmente mayores que las del adulto, 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. En el caso de las proteínas de la dieta son la fuente de los aminoácidos necesarios para la síntesis de las proteínas corporales y el mantenimiento de todos los tejidos, durante la infancia el aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo, así las demandas proteicas del niño son máximas en la etapa de lactante y van disminuyendo relativamente con la edad, aproximándose a las del adulto, la calidad nutricional de las proteínas depende de su naturaleza, por ello las recomendaciones se expresan en gramos/día, pero también consideran su fuente dietética seleccionando las de mayor calidad (huevo, carne y pescado) o señalando la complementariedad de los alimentos, como cereales y legumbres, la ingesta recomendada de proteínas 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. Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía para el organismo por su fácil asimilación, y porque son ahorradores del metabolismo de grasas y proteínas, deben estar presentes en la dieta durante todas las etapas de la vida, también durante la infancia, en la cantidad determinada por las necesidades energéticas de cada etapa, en la dieta del niño el aporte de hidratos de carbono ha de cubrir el 45-65% de la energía total para todo el periodo desde 1 a 18 años. La grasa de la dieta proporciona al niño ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y energía, además de procurar las cualidades organolépticas y la sensación de saciedad, la recomendación de lípidos en la dieta es máxima en la lactancia (en torno al 50% de la energía de la leche materna la proporciona la grasa) y disminuye durante la infancia al 30-40% de la energía de la dieta a los 1-3 años y al 25-35% del aporte calórico a los 4-18 años, alcanzando así los valores

recomendados para la edad adulta, los ácidos grasos linoleico y linolenico son precursores de reguladores metabólicos e imprescindibles durante toda la infancia para el crecimiento y desarrollo cerebral y de la retina. En la dieta del niño deben estar presentes todas las vitaminas y todos los minerales, todos ellos son nutrientes esenciales y su carencia conlleva estados de desnutrición con consecuencias en la salud del niño y posteriormente en la edad adulta, estos micronutrientes se necesitan en pequeñas cantidades diarias, y una dieta variada y adecuada asegura la cobertura de sus requerimientos, en el análisis de los requerimientos nutricionales de la infancia, destacan el calcio y la vitamina D por su función en la formación del sistema óseo, en especial en las etapas con picos de crecimiento, la importancia de estos nutrientes en la salud del niño y las consecuencias de su carencia en la edad adulta justifica que nos detengamos en ellos. El contenido de calcio y vitamina D en la dieta debe ser suficiente para cubrir adecuadamente el desarrollo de huesos y dientes, y evitar las enfermedades debidas a un déficit de calcio, frecuentes en las sociedades desarrolladas y cuyo origen radica en la infancia, las recomendaciones para la ingesta diaria de calcio son: 700 mg entre los 1 y 3 años, 1.000 mg entre los 3 y 8 años, 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

Concluyo con que el objetivo de cuidar la alimentación del niño durante toda la infancia va mucho más allá de procurarle los nutrientes que necesita en cada momento, las consecuencias de una correcta alimentación se prolongarán durante las etapas posteriores de su vida, y los hábitos adquiridos en esta etapa temprana se van a mantener con pocas posibilidades de cambio, concientizar al niño de la importancia de cuidar su alimentación diaria y enseñarle a atenderla de forma adecuada es una buena estrategia para la prevención de muchas de las enfermedades que preocupan a la salud pública de los países desarrollados, además de los objetivos nutricionales aquí expuestos la atención a la salud del niño debe incluir el ejercicio físico desde su primera infancia, ya que será un hábito saludable que muy probablemente mantendrá durante toda su vida.

UDS. (2020.). valoración antropométrica y nutricional en la edad pediátrica, requerimientos de macro y micro nutrientes en la etapa pediátrica. En UDS., *Nutrición y Actividades Pediátricas*. (págs. 64-69). COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

<http://elfarmaceutico.es/index.php/cursos/item/3293-requerimientos-nutricionales-durante-el-desarrollo-del-nino#.X6tOdGhKjIU>.