



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 24 de septiembre del 2020.

CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN.

Existe una gran relación en los hábitos alimentarios consumidos en la infancia y el riesgo del desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, es por esto tan importante implementar una vida saludable con la alimentación y ración adecuada de alimentos, con esto no garantizamos que tendremos una vida más larga pero si con salud, la etapa de preescolar o infancia es importante porque es de desarrollo y crecimiento, por lo tanto hay que saber manipular el requerimiento nutricional y las necesidades energéticas que el niño este necesitando según su edad, talla, peso y su actividad física.

Los hábitos alimentarios comienzan a establecerse desde la alimentación complementaria, que es a partir de los 6 meses después del nacimiento, es por esto que es de gran importancia que todos los integrantes de la familia o al menos los que tiene más cercanía al bebe tenga un consumo de alimentos buenos y saludables porque estos serán el modelo a seguir en cuanto a la dieta, llevando con esto que en la edad adulta del niño se vea reflejado. Ahora bien la alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van de acuerdo a las necesidades metabólicas basales, así como el ritmo de crecimiento que lleve y el tiempo o grado de actividad física, el equilibrio nutricional que se aconseja no varía mucho del que se recomienda a un adulto, sería (12-15% de proteína, 30-35% de lípidos y un 50-58% de HC), o en la ingesta de proteína puede ser 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, 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, las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años son: 1.200-1.800 kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal.

Las proteínas cumplen una gran papel dentro del crecimiento y el mantenimiento de la estructura corporal, el 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, es decir productos de animales por ejemplo el pescado, leche, huevo y derivado de lácteos, y lo de más o el resto de origen vegetal, referente a las grasas, esta es una fuente importante de energía, soporte para transportar vitaminas y para proveer ácidos grasos esenciales, la ingesta total de grasa debe estar entre el 30-35% de la ingesta de energía para niños de 2 a 3 años y entre el 25-35% para niños de 4-18 años, en el caso de los hidratos de carbono son importantes porque son fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas,

minerales y elemento traza, incluyendo también fibra, hierro, ácido fólico entre otros. En el caso de 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, ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades. En la edad pediátrica aún cobran mayor importancia ya que es una etapa de marcado crecimiento donde los tejidos del cuerpo están en pleno desarrollo y además existe un fuerte desarrollo intelectual, las vitaminas sirven también 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.

Concluyo con que no existe ninguna duda sobre la importancia que tiene la alimentación en los primeros años de vida, junto con el establecimiento de hábitos de vida saludables, tienen la posibilidad de prevenir el desarrollo de enfermedades a lo largo de la vida, en especial enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, diabetes, además como mencionamos arriba los hábitos alimentarios se establecen en esos primeros años y permanecen a en el tiempo. No olvidando que tiene gran importancia adecuar la ingesta de energía y nutrientes de acuerdo a la necesidades de cada niño, es importante conocer las características fisiológicas y de desarrollo en cada etapa.

UDS. (2020). REQUERIMIENTO NUTRICIONALES DEL NIÑO, Necesidades energéticas y Necesidades de proteína, agua. Sales minerales y vitaminas. En UDS., *Nutricion y actividades pediatricas*. (págs. 29-33). Comitán De Dominguez Chiapas.

J.M. Moreno Villares, M. G. (12 de Mayo. de 2015). *PEDIATRIA INTEGRAL*. Recuperado el Jueves. de Septiembre. de 2020., de PEDIATRIA INTEGRAL.