



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 1

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD PEDIATRICA

SEPTIMO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2020

REQUERIMIENTO NUTRICIONALES DEL NIÑO

AGUA, SALES MINERALES

Los recién nacidos y los lactantes tienen características con relación a los requerimientos y la pérdida de líquidos.

En el periodo de lactancia aumentan las necesidades de líquidos en 750 ml/ días extras, fundamentalmente a la eliminación a través de la leche materna

un pico de masa ósea adecuada en la infancia disminuye el riesgo de osteoporosis en la edad adulta IDR calcio 700 mg entre los 1 y 3 años los 3 y 8 años 1.300 mg entre los 8 y 18 años.

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

las del grupo B son muy valiosas para el sistema nervioso.

.NECESIDADES DE PROTEINAS

la ingesta proteica en el lactante se basa en el contenido de la leche humana es de 2.04 g/kg/día,

Durante los tres primeros meses, y de 1.73 g/kg/día después de los seis meses los requerimientos disminuyen a 1.6g/kg/día

Las vitaminas son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo para la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades .

el aporte de estos nutrientes debe incluir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo, las demandas proteicas 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 y 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.

.NECESIDADES ENERGETICAS

1) proceso en el que se consume oxígeno y se produce CO₂ y agua.

2) Los requerimientos de energía durante el crecimiento y desarrollo abarcan componentes de metabolismo basal y la termogénesis

Las necesidades energéticas del lactante durante el primer año de vida son altas, proporcionales a la edad del niño, la proporción de energía suministrada debe de ser similar a la aportada por la leche humana.

Las grasas cubren 50 – 54% de la energía hidratos de carbono 36 – 40% y las proteínas un 7%.

Edad preescolar y escolar, las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 1.200-1.800 años kcal/día y para los de 9 a 13 años, 1.600-2.000 kcal.

El desayuno es una de las comidas más importantes, un desayuno inadecuado o inexistente se asocia a una disminución de la atención y a un peor rendimiento.