



Nombre del alumno: Anzuetto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero del 2021





"Nutrición y alimentación en lactante, niño y adolescente"

Lactante

Leche materna

- Definición** Es un líquido vivo producido por la madre para alimentar al bebe, que promueve el desarrollo sensorial y cognitivo, además de proteger al bebé de enfermedades infecciosas y crónicas.
- Beneficios**
 - Protección contra enfermedades infecciosas.
 - Mejoría mitada en la presentación de enfermedades alérgicas y una posible asociación negativa con la obesidad.
 - Aporta los nutrientes que necesita el bebe para un crecimiento y desarrollo adecuado.
 - Ayuda al crecimiento físico, promueve el desarrollo intelectual,
 - Fortifica su seguridad por que protege contra enfermedades.
 - Ayuda a formar un vinculo madre e hijo.
 - Entre otros.
- Composición**
 - La leche materna varía de madre a madre, e incluso en la misma madre según la hora del día.
 - También varía con el ciclo de lactación.
 - La variación en el contenido también le ofrece al bebé una variedad de experiencias gustativas.
 - La leche materna contiene carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales, agua, enzimas, inmunoglobulinas, somatostatina.



Formula

- Características**
 - Las fórmulas comerciales están diseñadas para igualar las cualidades de la leche materna humana tanto como sea posible.
 - Se incluye suficiente proteína en la fórmula para ofrecer una distribución adecuada de aminoácidos.
 - Los lactantes digieren las grasas saturadas de la leche de vaca de manera deficiente.
 - En las fórmulas, los aceites vegetales reemplazan las grasas saturadas.
- Formulas especiales**
 - Definición** Hay fórmulas especiales disponibles para lactantes alérgicos a la leche de vaca, para aquellos que sufren de galactosemia o intolerancia a la glucosa y para aquellos con problemas de absorción de grasas.
 - Tipos**
 - Formulas a base de soja.
 - Leches sin lactosa.
 - Formulas anti reguladoras.
 - Formulas de proteínas modificadas.
 - Formulas para errores metabólicos.
 - Formulas para prematuras y recién nacidos de bajo peso.
- Consecuencias del uso de formula**
 - No aporta todos los nutrientes como la leche materna.
 - Mas probabilidades de padecer alergias alimentarias.
 - Más probabilidades de presentar infecciones gastrointestinales.
 - Mayor probabilidad de presentar obesidad.
 - Tener la concentración inadecuada.
 - Prepararse con agua, equipo o manos contaminados.
 - Mantenerse a temperatura de alimentación por demasiado tiempo.
 - Entre otros.



Alimentación complementaria

- La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, por ende la alimentación complementaria debe de comenzar a los seis meses de edad.
- La alimentación complementaria no significa dejar de amamantar, si no que la leche materna ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, por lo tanto necesita otros alimentos y líquidos además de la leche materna.
- Se debe de tener en cuenta algunos factores, como la capacidad del bebe para la digestión y absorción de los macro y micro nutrientes en la dieta.
- La consistencia de los alimentos debe ser adecuada (semisólidos o en forma de puré o aplastados).
- De 6 a 8 meses se recomienda verduras, frutas y cereales (en papilla o en pure).
- De 8 a 10 meses verduras, frutas, cereales, leguminosas, carnes de pollo o res, (picado o fino).
- De 12 meses en adelante se le recomienda casi todos los alimentos (picado o normal), pero se debe de evitar mariscos y alimentos no pasteurizados y carne de cerdo.

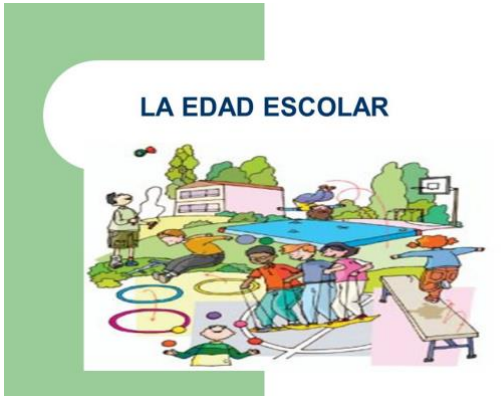


Niño

Nutrición en la edad preescolar (3-6años)

- Características**
 - Es una época encantadora de aprendizaje entusiasta, incluyendo preferencias alimenticias.
 - Desarrollo psicosocial.
 - Crecimiento y desarrollo físico.
 - Desarrollo de buenos hábitos alimenticios.
- Pirámide alimenticia**
 - Cereal** De 6 o más raciones, de preferencia granos integrales y fortificados con hierro.
 - Frutas** 2 o más raciones, especialmente los que contienen vitamina C.
 - Verduras** Tres o más raciones, especialmente las que contienen vitamina A y cocinadas a punto firme y templadas más que calientes.
 - Carnes** 2 porciones, las porciones infantiles de carne roja son esenciales para la síntesis de eritrocitos.
 - Leche** 2 porciones, no excederse a expensas de nutrientes formadores de sangre, ahora se permiten las leches bajas en grasa.
- Necesidades nutricionales**
 - Las necesidades energéticas en niños sanos se basan por el metabolismo basal, velocidad de crecimiento y el gasto energético debido a la actividad.
 - Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 30 al 40% en forma de grasa y del 5 al 20% en forma de proteínas.





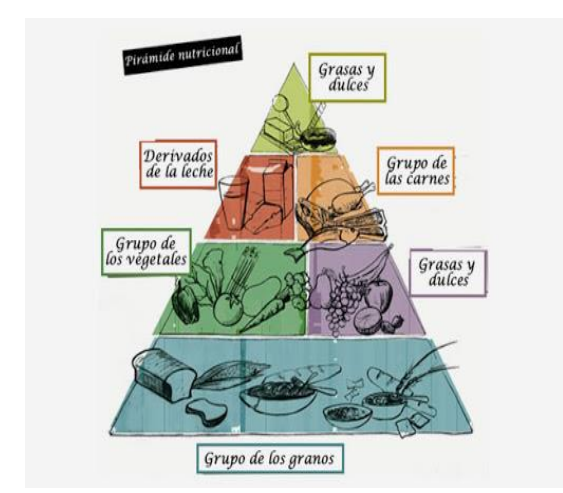
Nutrición en la edad escolar (6-12 años)

Características

- Una dieta balanceada adecuada para adultos sanos también será adecuada para niños en edad escolar.
- Las dietas no deben restringirse a causa del contenido energético (kilocalorías), de grasas o de azúcar de cualquier alimento individual, ni tampoco debe catalogarse a los alimentos como buenos o malos.
- La tarea del desarrollo psicosocial del niño en la edad escolar es la industria.
- El crecimiento promedio anual durante los años escolares es de 3.18 kg (7 lb) y 6.35 cm (2.5 pulgadas).
- El ejercicio puede ayudar al crecimiento y desarrollo del niño en edad escolar al estimular a los osteoblastos y gastar energía para controlar el peso.
- Para la edad escolar, los efectos de la nutrición adecuada o deficiente empezarán a volverse aparentes.
- Los refrigerios saludables son necesarios para complementar las comidas principales.

Porciones adecuadas

- Cereal** { Se recomienda 6 porciones.
- Futas** { Se recomienda 2 porciones.
- Verduras** { Se recomienda 3 porciones.
- Leche** { En niños de 6-8 años se recomienda 2 porciones y en niños de 9-12 años 3 porciones.
- Carnes** { Se recomienda 140 gramos/día.



Necesidades nutricionales

- El crecimiento entre los 6 y 12 años es lento pero constante, acompañado de un incremento también continuado de la ingesta alimentaria.
- La cantidad de energía de la dieta varían en función, sobre todo, de la fase de crecimiento y de la actividad física del niño.
- En la distribución de macronutrientes se recomienda del 45 al 65% de hidratos de carbono, del 25 al 35% de lípidos y del 10 al 30% de proteínas.
- La dieta debe de ser variada, con una distribución de horarios regulares de comidas, evitar los alimentos más grasos con escaso valor nutritivo o indigestos, limitar el consumo de bebidas refrescantes azucaradas, cuidar las características sensoriales del menú, entre otros.

Adolescencia

Características

- La adolescencia es el periodo que se extiende desde el inicio de la pubertad hasta alcanzar el desarrollo pleno, se presenta entre los 12 y 20 años de edad.
- Los cambios somáticos tienen una gran repercusión en las necesidades nutricionales, como la aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal y los cambios en el crecimiento de ciertas regiones en relación con la aparición de los caracteres sexuales que contribuyen a aumentar el dimorfismo sexual.
- Los requerimientos nutricionales durante la adolescencia dependen del sexo y de factores individuales como el ritmo de crecimiento y la maduración y el grado de actividad física.



Necesidades nutricionales

- Las necesidades energéticas estimadas se calculan considerando el sexo, la edad, la altura, el peso y la actividad física del adolescente.
- Las necesidades de hidratos de carbono se estiman en 130 g/día.
- Se recomienda que no se supere el 30-35% de la ingesta calórica total y que los ácidos grasos saturados no aporten más del 10% de las calorías.
- Las proteínas deben de cubrir las necesidades en cuanto al crecimiento de masa corporal y de masa magra, varían dependiendo al sexo y se recomienda 0,85 g/kg/día.
- Las dietas mas recomendadas en los adolescentes son dietas hiperproteicas, hipergrasas, de alto índice glucémico e hipohidrocarbonadas.
- Las comidas deben de tener un horario establecido y no saltarse ninguna especialmente el desayuno, realizar una selección acertada de alimentos, en la que se incluyan verduras y frutas, reducir el consumo de alimentos procesados, moderar el uso de frituras, entre otros.



Bibliografía

Lutz C. Przytulski K. (2011). *Nutrición y dietoterapia*. Philadelphia, Pa. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES

Salvado J. Bonada A. Trallero R. Saló M. Burgos R. (2014). *Nutrición y dietética clínica*. Barcelona España. Elsevier.