

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición y Actividades Pediátricas

Materia

Resumen

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

7° A

Grado y Grupo

00 de octubre de 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

RESUMEN

La FDA Americana define los suplementos nutricionales como productos elaborados a base de nutrientes y otros componentes presentes en los alimentos, con el propósito de satisfacer las necesidades particulares de nutrición, determinadas por condiciones físicas, fisiológicas o metabólicas específicas con el objetivo de mejorar la salud. Los suplementos o complementos nutricionales, en definitiva, pueden ser: macronutrientes, aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibra dietética, hierbas, algunos cofactores, enzimas y coenzimas intermediarias en procesos bioquímicos.

La suplementación implica el consumo diario de vitaminas y minerales (vitamina A, vitamina C, zinc, ácido fólico y hierro), en pequeñas cantidades, pero que son necesarios para un adecuado funcionamiento del organismo de los bebés. De esa manera se puede prevenir la anemia por deficiencia de hierro, mejorar el desarrollo neuronal y potenciar la capacidad de aprendizaje de los niños y niñas. suplementación en niños

Los niños y niñas menores de tres años son los que más requieren la suplementación, pues se encuentran en una etapa de acelerado crecimiento y desarrollo. Además, les ayuda para mejorar el sistema inmunológico.

- El niño con un buen estado nutritivo tendrá una mejor calidad de vida y una situación más favorable para enfrentarse a la enfermedad.
- Favorecer la lactancia materna debiera ser un compromiso de todos los profesionales y una aspiración de nuestro sistema laboral y de prestaciones sociales.
- El pediatra debe ser quien valore la utilización de alimentos fortificados o suplementos artificiales cuando haya riesgo de ingesta inadecuada de vitaminas o minerales.
- La madre tiene un papel fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos.

La obesidad infantil es una afección de salud grave que afecta a niños y adolescentes. Es particularmente problemática porque el sobrepeso a menudo genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. La obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos. La cantidad de actividad física que realizan los niños, niñas y adolescentes también ha disminuido y es un factor que amplifica el problema.

Como parte del control periódico del niño sano, el médico calcula el índice de masa corporal de tu hijo y determina en qué punto se encuentra en la tabla índice de masa corporal por edad. El índice de masa corporal ayuda a indicar si tu hijo tiene sobrepeso para su edad y para su estatura.

Mediante el uso del gráfico de crecimiento, el médico establece el percentil del niño, es decir, cómo se compara tu hijo con otros niños del mismo sexo y edad. Por ejemplo, si tu hijo está en el percentil 80, significa que, comparado con otros niños del mismo sexo y edad, el 80 % tiene un índice de masa corporal menor.

Los puntos de corte en estos gráficos de crecimiento, establecidos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ayudan a clasificar la gravedad del problema de peso de un niño:

- Índice de masa corporal entre los percentiles 85 y 94: sobrepeso
- Índice de masa corporal en el percentil 95 o superior: obesidad
- Índice de masa corporal en el percentil 99 o superior: obesidad grave