



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

ACTIVIDAD: RESUMEN

DOCENTE: LIC. NEFI SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

7° CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A; 13 DE NOVIEMBRE DEL 2021

“SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN LA INFANCIA”

Suplementar o complementar la dieta son términos sinónimos. los suplementos nutricionales son 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. Salvo casos excepcionales, como embarazo y deficiencias en el organismo, no es necesario el consumo de suplementos vitamínicos ya que los alimentos saludables aportan en dosis suficientes las vitaminas que requiere el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los suplementos y complementos nutricionales se prescriben en casos específicos como la desnutrición. Es importante resaltar que sólo están indicados en casos de deficiencia nutricional, inapetencia regular o enfermedad crónica, previa valoración del pediatra o del nutricionista. La utilización de suplementos nutricionales es recomendable cuando los niños están en períodos de falta de apetito y las soluciones tradicionales no son suficientes. Asimismo, si la alimentación es insuficiente o bien no es la adecuada al tipo de actividad física, puede ser útil recurrir a complementos nutricionales. Los suplementos o complementos, en general, no se deben introducir hasta después del año de vida. Es importante aportarle al niño las sustancias de las que presenta carencia, pero aún es más crítico educar al niño en unos buenos hábitos de alimentación.

Vitamina K: Esta vitamina no es transportada a través de la placenta de la madre al feto. La fuente de vitamina K en el recién nacido es la sintetizada a partir de las bacterias intestinales, por lo que se recomienda una dosis de 1mg IM al momento del nacimiento a todos los RN para prevenir la enfermedad hemorrágica, no siendo necesaria una suplementación posterior en un lactante sano.

Vitamina D: Las fuentes de vitamina D en el RN son el paso transplacentario, dependiente del estado de vitamina D de la madre. La síntesis endógena depende de la exposición a la luz solar (UVB); la ingesta exógena: las concentraciones de vitamina D de la leche materna son 101-20 UI/L de 25-OH Vit D, las que se correlacionan con la ingesta de la madre y su exposición a la luz solar.

Hierro: Los requerimientos del lactante durante el primer año de vida son de 0.55 a 0.75 mg de Fe absorbido. La leche materna contiene 0.5-0.35 mg/L siendo excelente su biodisponibilidad.

Los oligoelementos son bioelementos presentes en pequeñas cantidades en los seres vivos y tanto su ausencia como su exceso puede ser perjudicial para el organismo, llegando a ser patológicos. Tienen al menos cinco funciones en los organismos vivos. Algunos son parte integral de los centros catalíticos en los que suceden las reacciones necesarias para la vida. Los oligoelementos participan en la atracción de moléculas de sustrato y su conversión en productos finales específicos.

Las vitaminas son sustancias presentes en los alimentos en pequeñas cantidades que son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. La deficiencia o carencia de vitaminas en la alimentación puede producir trastornos, mientras que una ausencia total de vitaminas en la dieta puede provocar enfermedades graves como el escorbuto.

OBESIDAD EN EL NIÑO Y ADOLESCENTE: FUNDAMENTOS, DIAGNOSTICOS TERAPEUTICOS.

La obesidad en los niños y adolescentes está también asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales. Las formas de manejar la obesidad en niños y adolescentes incluyen: comenzar un programa de control del peso, cambiar los hábitos de comer, controlar las porciones y consumir menos calorías, aumentar la actividad física