




26 DE FEBRERO DEL 2022

NUTRICIÓN DE NIÑOS Y PREADOLESCENTES
NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

Se ha desarrollado el consumo dietético recomendado (DRI), que se basa en datos científicos disponibles acerca de la cantidad de nutrientes que se necesitan para conservar la salud y prevenir las enfermedades crónicas en individuos y poblaciones sanas de EUA y Canadá.

NECESIDADES DE ENERGÍA

Las necesidades de energía de los niños en edad escolar reflejan el índice de crecimiento lento pero estable de esta etapa del desarrollo; éstas dependen de su nivel de actividad y talla corporal.

Las categorías de actividad se definen en términos de equivalencia de marcha; por ejemplo, una niña de ocho años que pesa 25.6 kg y mide 128 cm requerirá 1 360 kcal/día si es sedentaria, 1 593 kcal/día si tiene actividad baja, 1 810 kcal/día si es activa, y 2 173 kcal/día si es muy activa.

Las necesidades de energía basadas en el peso corporal son menores en niños de edad escolar que en lactantes mayores y preescolares. El descenso en las necesidades de energía por kilogramo de peso corporal refleja la disminución del índice de crecimiento.

PROTEÍNAS

Con base en las nuevas recomendaciones de DRI, el consumo de proteínas para niños de edad escolar es de 0.95 g de proteína/kg de peso corporal al día para niñas y niños de 4 a 13 años.²

VITAMINAS Y MINERALES

Se han establecido DRI de vitaminas y minerales, según encuestas de consumo de alimentos en niños, la ingesta promedio de la mayoría de los nutrientes satisface o excede las recomendaciones. Sin embargo, ciertos subgrupos de niños no satisfacen sus necesidades de nutrientes clave como hierro y cinc, así como de calcio, necesario para alcanzar la cifra máxima de masa ósea.

DEFICIENCIA DE HIERRO

La deficiencia de hierro no es tan frecuente en la infancia media como en la lactancia mayor. De acuerdo con la información de la encuesta NHANES 1999-2000, 4% de los niños de 6 a 11 años padeció deficiencia de hierro, en comparación con 7% de lactantes mayores.

CARIES DENTALES

Alrededor de 1 de cada 2 niños de 6 a 8 años de edad padece caries en sus dientes primarios o permanentes.⁶ Los niños con mala salud bucal también pueden desarrollar enfermedad periodontal. La cantidad de tiempo en que el diente de un niño esté expuesto a los carbohidratos influye en el riesgo de caries dental.

PREVENCIÓN DE TRASTORNOS

SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR

Prevalencia. De acuerdo con la información de la encuesta NHANES 2009-2010, alrededor de 18% de los niños de 6 a 11 años son obesos, con un BMI para la edad mayor o igual al percentil 95, con diferencias significativas por raza/etnicidad. En 2009-2010, 21.2% de niños y adolescentes hispanos y 24.3% de niños y adolescentes negros no hispanos padecían obesidad (percentiles de BMI para la edad >95), en comparación con 14.0% de niños y adolescentes blancos no hispanos.

MANEJO DEL SOBREPESO Y OBESIDAD PEDIÁTRICOS

"Un gramo de prevención vale por un kilo de curación."

La American Academy of Pediatrics (AAP) emitió una declaración de principios en 2003 para su prevención. En ella se aboga por:

- 1) el reconocimiento temprano del sobrepeso infantil (mediante el uso del BMI para la edad como herramienta de valoración) y la provisión de lineamientos anticipatorios y adecuados respecto a la alimentación y actividad física saludables.
- 2) apoyar la ampliación de oportunidades de actividad física para los niños, así como la mejoría en la disponibilidad de alimentos para éstos, y la investigación y reembolsos de terceros para el tratamiento de sobrepeso infantil

NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La American Heart Association y la American Academy of Pediatrics en conjunto, han publicado pautas para la promoción de la salud cardiovascular en todos los niños y adolescentes, así como las recomendaciones dietéticas. Las recomendaciones dietéticas y de estilo de vida se actualizaron en 2006. La dieta que se recomienda es consistente con las guías dietéticas para estadounidenses, MyPlate y los DRI, incluyendo una ingesta total recomendada de grasas de 25-35% de las calorías totales.

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los niños sanos que consumen una dieta variada no requieren complementos de vitaminas y minerales para cubrir sus necesidades de nutrientes. La AAP recomienda complementos de vitaminas y minerales en niños que tienen riesgo elevado de desarrollar una deficiencia nutricional o varias.

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

En niños de edad escolar y preadolescentes, la recomendación alimenticia básica consiste en consumir una dieta con alimentos variados; por ello, en la etapa escolar aún es importante contar con una variedad de alimentos disponibles para los pequeños. El entorno de comida disponible afectará las elecciones alimenticias del niño. Es necesario que los padres y otros adultos continúen el modelado de patrones alimenticios adecuados para los niños.