

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

YENI CANALES HERNÁNDEZ

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Necesidades energéticas y nutricionales en niños de edad escolar

Las recomendaciones para los niños entre 4 y 8 años, son: 1.200-1.800 kcal kcal .

El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente productos animales

cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo e instaurar hábitos alimentarios saludables que eviten la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Necesidades de energía

La necesidad energética de una persona es la ingesta de energía mediante la dieta.

Las necesidades energéticas varían según la edad, el peso, el sexo, la altura y el nivel de actividad física de cada persona.

El cuerpo de modifica la mezcla de combustible que se forma por los hidratos de carbono, grasas y proteínas, adaptándose así a las necesidades energéticas de cada uno.

Proteínas

Las proteínas son moléculas de aminoácidos unidas por enlaces peptídicos

Gracias a su contenido de nitrógeno benefician el crecimiento corporal. También ayudan al mantenimiento de los tejidos. Además, permiten transportar compuestos esenciales a través de la sangre.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales. Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente.

los minerales estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen un crecimiento y un desarrollo normales y ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones.

Problemas nutricionales comunes

En los países industrializados relativamente ricos, la mayor parte de la investigación, la enseñanza y las actividades en materia de nutrición se relacionan con ciertas enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Estas incluyen obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales, diabetes mellitus, alcoholismo.

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Deficiencia de hierro

La anemia por deficiencia de hierro es un tipo común de anemia que se produce si no tiene suficiente hierro en su cuerpo.

Su médico puede recomendarle cambios saludables en la alimentación, suplementos de hierro

La anemia por deficiencia de hierro es un tipo frecuente de anemia, trastorno en el cual la sangre no tiene la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos.

Caries dentales

La caries dental es un trastorno muy común. Con mucha frecuencia ocurre en los niños y en los adultos jóvenes, pero puede afectar a cualquier persona

Las bacterias se encuentran normalmente en la boca. Estas bacterias convierten los alimentos, especialmente los azúcares y almidones, en ácidos.

Las caries generalmente no duelen, a menos que se tornen muy grandes y afecten los nervios o causen una fractura del diente.

Prevención de trastornos relacionados con la nutrición

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TAC) se presentan generalmente en adolescentes y mujeres jóvenes.

Se trata de un problema multifactorial en el que inciden varios factores biológicos, psicológicos y sociales, pero que se puede intentar evitar.

conducta alimentaria busca, en primer lugar, la recuperación del peso, la rehabilitación nutricional y la normalización de hábitos alimentarios saludables.

Sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar

sobrepeso y obesidad son un problema de salud pública

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

trabajamos para promover iniciativas privadas y políticas públicas que aborden el problema desde múltiples puntos de vista y distintos sectores de gobierno, enfocándose en salud, educación

Manejo del sobrepeso y obesidad pediátricos

En niños con sobrepeso y obesidad, se ha evidenciado incremento de la alteración del metabolismo de los carbohidratos, enfermedad cardiovascular, problemas psicosociales y trastornos alimentarios.

Las razones por las que no se tiene éxito tienen que ver con factores culturales, creencias y prejuicios, pero también se relaciona con insuficiente preparación del personal involucrado en su manejo.

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nutrición y prevención de enfermedades

La mala nutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios en la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.

Es importante evitar consumir en exceso sal, azúcar y ciertas grasas y aumentar la ingesta de fruta, verdura y fibra. Además, es necesario evitar un estilo de vida sedentario para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con factores dietéticos

Complementos nutricionales

Un complemento alimenticio es un preparado que contiene vitaminas y/o minerales, y que se utiliza en casos de carencia tales como una dieta inadecuada, deporte intenso, la falta de horas de sueño o estrés

Los complementos alimenticios suelen contener varios tipos de vitaminas diferentes y, a menudo, también minerales y otros nutrientes esenciales que pueden ser difíciles de obtener si no seguimos una alimentación apropiada.

Recomendaciones alimenticias

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona

Recomendaciones para el consumo de hierro, fibra, grasa, calcio, vitamina D y líquidos

Hierro, 8 gramos en mujeres y 18 gramos en hombres.

Fibra personas mayores 16 gramos al día y en jóvenes y adolescentes 20 a 35 gramos al día.

2500 miligramos al día para adultos de 19 a 50 años. Para las personas mayores de 51 años, el límite es 2000 mg al día.

15 mcg (600 UI) en vitamina D.

Consumo alimenticio recomendado en comparación

Carbohidratos: 50% - 55% Proteínas: 10% - 15% Grasas: 30% - 35%

Todo depende del tipo de alimento que necesita cada persona.

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-12492018000400016&script=sci_arttext

https://www.65ymas.com/alimentacion/carbohidratos-proteinas-grasas-proporcion_11547_102.html