

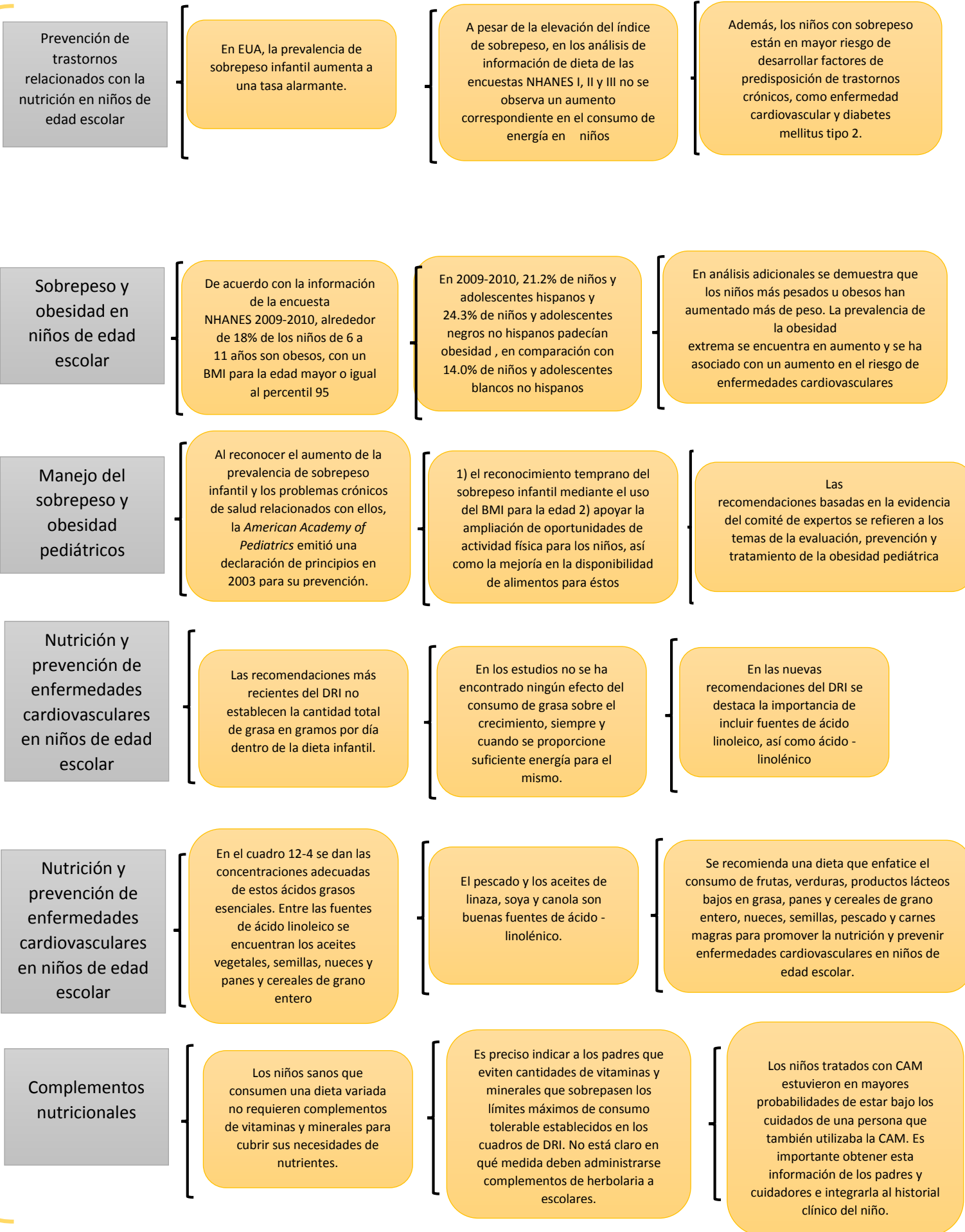
NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

26/02/2022

YENI CAREN CANALES | AZUCENA CARRANZA

Nutrición en La Infancia y Adolescencia

Necesidades energéticas y nutricionales en niños de edad escolar	Se ha desarrollado (1997-2010) 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.	Los niños requieren alimentos variados que proporcionen suficientes proteínas, energía, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales para el crecimiento y desarrollo óptimos
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	Además de las ecuaciones del DRI para calcular los requerimientos calóricos de los niños, existen herramientas en línea en sitios web como <i>MyPlate.gov</i> y en el sitio web del USDA/
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	Al igual que en niños menores, los pequeños de edad escolar cubren estas recomendaciones	Las dietas vegetarianas son apropiadas para estos niños si proporcionan suficiente energía Al satisfacer las necesidades individuales de energía del niño, se ahorra proteína para reparación y crecimiento hísticos.
Vitaminas y minerales	Se han establecido DRI de vitaminas y minerales para niños en edad escolar y preadolescentes.	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
Problemas nutricionales comunes	Durante el último siglo, el origen de los problemas de nutrición pasó de las deficiencias de nutrientes al exceso de nutrición en forma de energía, grasa y sal.	Durante la edad escolar algunos niños todavía como anemia	por deficiencia de hierro y caries dentales, en especial por el fácil acceso a alimentos con alto contenido de azúcar.
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.	Los valores de corte para anemia específicos para edad y género se basan en el 5° percentil de hemoglobina y hematocrito para la edad de la NHANES III	Las recomendaciones dietéticas generales para prevenir este trastorno son incluir alimentos ricos en hierro, como carnes, pescado, aves y cereales fortificados para el desayuno, así como alimentos ricos en vitamina C como cítricos, en fruta o jugo, ya que aumentan la absorción del hierro.
Caries dentales	Alrededor de 1 de cada 2 niños de 6 a 8 años de edad padece caries en sus dientes primarios o permanentes Los carbohidratos complejos, como las frutas, verduras y granos, representan mejores elecciones que los azúcares simples	Las grasas y proteínas llegan a producir un efecto protector en el esmalte. La elección de horarios regulares de comidas y refrigerios, en comparación con la ingesta continua durante el día, también resulta favorable	Durante la infancia media, los niños pierden sus dientes primarios o de leche y comienzan a desarrollar los dientes permanentes. Quizá resulte de utilidad la modificación del alimento, como cortar la carne o rebanar la fruta fresca.



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.

Las recomendaciones dietéticas (como las que se delinear en las *Dietary Guidelines for Americans* y la guía dietética *MyPlate* del USDA) son válidas para niños en edad escolar, así como para otros segmentos de la población.

publicaron sus posturas sobre guías nutricionales para niños sanos, con lo que apoyan los lineamientos establecidos por el gobierno estadounidense

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

La nutrición adecuada de hierro aún es importante durante la infancia media y preadolescencia para prevenir la anemia por deficiencia de hierro y sus consecuencias.

De acuerdo con las encuestas de consumo de alimentos, los niños no comen las cantidades recomendadas de fibra en sus dietas.

demás, sobrepasan las recomendaciones de calorías totales de grasa y grasa saturada. Las necesidades de calcio aumentan durante la etapa de preadolescencia, pero el consumo de este elemento disminuye con la edad.

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

Hierro. Aunque la deficiencia de hierro no es tan frecuente durante la edad escolar como en las etapas de lactancia mayor y preescolar, el consumo adecuado de este mineral todavía es importante

La inclusión de alimentos ricos en hierro en las dietas infantiles es trascendental. Una buena fuente de vitamina C, como el jugo de naranja, mejorará la absorción de hierro.

Fibra. 600 IU diarias para niños de 4 a 18 años de edad.²⁸ Las fuentes principales de vitamina D incluyen la exposición a la luz solar,

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

alimentos fortificados con vitamina D como cereales para el desayuno y leche fortificada con vitamina D. Los niños en riesgo de deficiencia de vitamina

D incluyen aquellos con mayor pigmentación cutánea, incluyendo niños afroestadounidenses e hispanos, y aquellos con una limitada exposición a la luz solar. En niños con consumo inadecuado de calcio y vitamina D, o quienes están en riesgo de deficiencia de esta vitamina, es necesario que los complementos de calcio se administren bajo la guía de un médico o dietista certificado.

La intolerancia a la lactosa, más observada en niños mayores que en pequeños, es una causa común de dolor abdominal. Se trata de un síndrome clínico con uno o más síntomas gastrointestinales, incluyendo dolor abdominal, diarrea, náuseas, flatulencia o inflamación abdominal, después del consumo de lactosa o de otros alimentos o bebidas que la contienen.

Consumo alimenticio recomendado en comparación

Human Services .78 En dicho cuadro se ofrecen los porcentajes promedio de energía total proveniente de carbohidratos, proteína, grasa total y ácidos grasos saturados, así como el consumo de colesterol, para niños y niñas de 6 a 11 años.

En el análisis de datos de la encuesta NHANES III se demuestra que el porcentaje de energía proveniente de grasa es mayor en niñas estadounidenses de origen mexicano y de raza negra, así como en niños de raza negra, en comparación con individuos caucásicos de ambos sexos

Estas diferencias se observan a los 6 a 9 años de edad en niñas de raza negra y estadounidenses de origen mexicano, y a los 10 a 13 años en niños de raza negra. Esto coincide con incremento del consumo de gaseosas.