

**Nombre de alumno: Elisa
Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez**

**Nombre del trabajo: Super
nota**

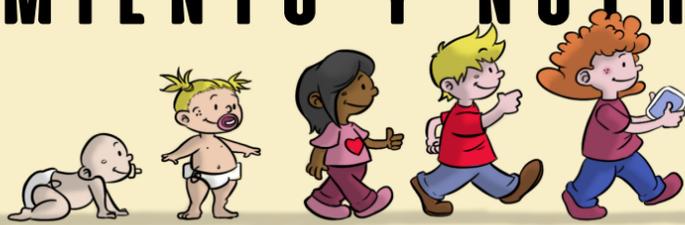
**Materia: Nutrición y
actividades pediátricas**

Grado: 6

Grupo: LNU

**Comitán de Domínguez
Chiapas a 24 de Septiembre de
2022.**

CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN



Crecimiento humano y desarrollo

Crecimiento significa aumentar el tamaño, dimensiones físicas y todo lo observable y medible, mientras que desarrollo se refiere a todos los cambios que ocurren en el humano

Existen muchos factores interrelacionados que influyen para que el individuo alcance su máximo potencial biológico. (Factores genéticos y nutricionales).

La maduración somática, psicológica y social es lo que constituye el desarrollo del niño.

Para el estudio y seguimiento del crecimiento y desarrollo en un niño, se lo puede dividir en cuatro etapas: la lactancia, los años preescolares, los escolares y la adolescencia.

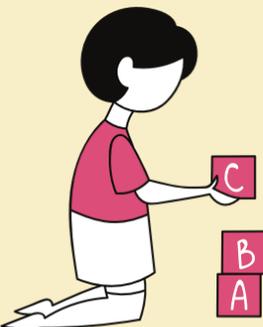
El período de lactante es la etapa del ciclo vital en que tienen los más grandes logros de crecimiento y desarrollo.



La etapa escolar del niño inicia a los 6 años y concluye a los 12 años antes de entrar a la adolescencia.



Niños en edad preescolar a medida que el niño crezca y pase a la edad preescolar, su mundo empezará a abrirse.



La adolescencia es la etapa siguiente una vez culminada la niñez a los 10 o 12 años de edad, el niño o la niña comienzan a experimentar cambios psicológicos, sociales y sexuales que le impulsan a la pubertad



Nutrición de la madre gestante y lactante



Un alimento es cualquier sustancia (sólida o líquida) que es ingerida por los seres vivos para reponer lo que se ha perdido por la actividad del cuerpo



A partir del segundo trimestre, cuando el crecimiento placentario y fetal es mayor, se recomienda un aumento de la ingesta energética y de nutrientes.

Las necesidades del nutriente van a depender de: la edad, sexo, embarazo y lactancia, actividad física, estado de salud y enfermedad

La mayor parte del depósito de proteínas ocurre durante el segundo y tercer trimestre del embarazo, cuando la velocidad de crecimiento del tejido materno y fetal es rápida. Además, durante los primeros seis meses de lactancia, es necesario considerar la cantidad de proteína que se secreta en la leche.

Después del parto, la nutrición del lactante debe estar garantizada mediante la leche materna.

La leche materna es el mejor alimento para recién nacidos y bebés, sin embargo, la lactancia aumenta los requerimientos de nutrientes para las madres, debido al proceso de embarazo y parto. Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer debe aumentar la ingesta de nutrientes.



Requerimientos del niño

La OMS y el UNICEF recomiendan:

La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida
- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.

