

# NUTRICION EN LA INFANCIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“ENSAYO”



UNIDAD III  
NIÑOS EN COMUNIDAD

**PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR  
CRUZ**

**CUATRIMESTRE 5**

**FECHA DE ENTREGA: 06 DE ABRIL 2024**

## INTRODUCCIÓN

La gestación comienza desde la pérdida de la menstruación ya que en esta etapa empieza la fertilización del ovulo de la mujer y se procede a implantar en el útero para ahí formar el cigoto o huevo de implantación el cual dentro de 9 meses formara un nuevo ser, en la novena semana el feto ya está completamente formado, durante este periodo se requiere de una adecuada alimentación para satisfacer necesidades de la mama y del bebe nutricionalmente, una vez nacido él bebe es necesario y primordial el brindarle los nutrimentos necesarios de igual forma que la mama para evitar alguna descalcificación, anemia ferropenia, etc.

La infancia requiere necesidades especiales por ejemplo los requerimientos proteicos varían en dicha etapa: en prematuros se usa 3 a 4gr/kg, infante 1 a 12 meses 2 a 3g/kg, niños de 1 a 10 años 1 a 2gr/kg y se debe tener en cuenta otros aspectos nutricionales para favorecer al desarrollo y crecimiento del infante que a continuación se tratara...

## RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN CUATRIMESTRAL

La gestación comienza desde la pérdida de la menstruación, el embrión en la semana 9 ya está completamente entero, la fecundación se da alrededor de los 7-14 días de ahí se da la implantación.

Etapas del lactante se dividen en: etapa neonatal (del nacimiento hasta los 28 días), lactante menor (29 días a 1 año) y lactante mayor (1 a 2 años), infancia preescolar (3 a 5 años) y adolescencia va desde los 12 a 18 años, durante estas etapas se da lo que es el crecimiento y desarrollo del infante. Se implementaron métodos de diagnóstico nutricional en el infante: peso/edad, peso/talla, talla/edad.

Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad de proteína que emplearemos según la etapa del infante: en prematuros se usa 3 a 4gr/kg, infante 1 a 12 meses 2 a 3g/kg, niños de 1 a 10 años 1 a 2gr/kg, adolescentes y adultos 0.8 a 1 gr/kg, un infante entre más pequeño sea necesita un aumento en grasas buenas en la dieta ya que ayuda en la formación de hormonas las cuales el niño utiliza para su crecimiento/desarrollo.

El infante puede presentar riesgo a problemas neurológicas en las siguientes etapas: prenatal, perinatal, neonatales y postnatales, al comparar un infante con un adulto encontramos múltiples diferencias, un infante cuenta con más huesos que un adulto, el infante tiene el esófago un poco más alto lo que le permite succionar y respirar a la vez, etc.

Un bebe presenta reflejos los cuales indican cuando tiene hambre él se despierta, llora o chupa su mano. Cuando ya está saciado él bebe se queda dormido, voltea la cabeza, aprieta los labios

En la adolescencia se utilizan los siguientes requerimientos nutricionales proteína: 10 al 15%, grasas: 30%, Hidratos de carbono: 55al 60% necesitan de todas las vitaminas y minerales en especial: hierro, calcio, zinc.

La neofobia alimentaria se da en el infante y es el miedo a probar alimentos nuevos para evitar esto es recomendable incorporar todos los grupos de alimentos poco a poco entre más variedad mejor para que el niño vaya reconociendo sabores nuevos poco a poco este problema suele aparecer a partir de los 6 a 8 años de edad.

Los TCA son más frecuentes en adolescentes entre 12 a 18 años ya que a esta edad hay estándares de belleza a esa edad o discriminación por la complexión física, los tca más frecuentes son la bulimia, anorexia, vigorexia, ortodoxia, para tratar un tca hay que tomar en cuenta el síndrome de retroalimentación la cual puede causar problemas o dificultades al tratar dichos px con tca.

Las dietas vegetarianas u vegetarianos ha sido muy frecuente en la actualidad ya sea por religión, necesidad u otro factor para cambiar a una dieta vegetariana se recomienda suplementar con productos proteicos a base de vegetales ya que es difícil suplir las necesidades proteicas en estos tipos de pacientes, los suplementos más importantes son de la: vitamina b12, zinc, hierro, calcio y omega3.

Siempre tomando en cuenta los tipos de vegetarianos: veganos, lactovegetarianos, ovovegetarianos, semivegetarianos, presentariano.

## CONCLUSIÓN

La formación de un plan nutricional de un infante a un adulto es muy distinto ya que estos primeros tienen un requerimiento más específico un claro ejemplo de esto es los requerimientos de lípidos infante requiere de n 25 a 30% del total calórico debido a que en estas etapas hay una abundante producción de hormonas y dichas hormonas requieren de lípidos para su formación, por lo cual llegué a la conclusión que en la infancia hay que tener en cuenta múltiples factores desde cómo va lleno el desarrollo y crecimiento del niño, se debe ir monitoreando constantemente ya que presentan curvas de crecimiento por pequeños lapsos en específico y eso hace que los requerimientos varíen conforme al crecimiento.