



Nombre del Alumno:

Alan yahir Ochoa perez

Nombre del tema:

infancia

Parcial: 3

Nombre de la Materia:

Nutrición clinica

Nombre del profesor:

Joanna casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

111er cuatrimestre

Infancia

Infancia es una de las etapas del desarrollo humano y, en términos biológicos, comprende desde el momento del nacimiento hasta la entrada en la adolescencia.



Cambios físicos

Durante la infancia tienen lugar cambios físicos y psico emocionales vitales. Sin embargo, uno de los rasgos más relevantes de esta etapa es el desarrollo de las cualidades cognitivas, que son las que ayudan a moldear la inteligencia.

Primera infancia

Es la etapa de desarrollo que va desde el nacimiento hasta los siete años. Las principales características de esta fase, son:

Ausencia de desarrollo abdominal, por lo que el abdomen luce aún muy redondo.

Postura erecta.

Aumento de talla: unos 7 a 12 cm anuales, en promedio

Aumento de peso: unos 2 kilos anuales, en promedio.

Aumento de la masa encefálica: de hecho, es la etapa de mayor desarrollo cerebral

. Control de esfínteres: aunque en la primera infancia el niño logra el control de sus micciones, a veces puede tener inconvenientes urinarios mientras termina su proceso de adaptación.

Desarrollo del habla: entre los 12 meses y los 2 años el infante comienza a comunicarse a través de palabras cortas.

Se afina la coordinación ojo-mano: por lo que puede tomar, alcanzar y juntar objetos.

Desarrollo de la habilidad para hacer clasificaciones básicas: el niño comienza a agrupar objetos por color o forma.

la segunda infancia es otra etapa del desarrollo llamada niñez. Otros mantienen el concepto de que la infancia se termina con la adolescencia.

En cualquier caso, esta fase comprende cambios que surgen desde los siete años hasta la entrada en la adolescencia, que va desde los 11 hasta los 13 años en promedio.

Estas son algunas características de la segunda infancia:

Aumento significativo del vocabulario: se amplía la cantidad de palabras utilizadas como consecuencia de una mayor interacción social y el ingreso a la educación formal.

Mayor capacidad y deseo de exploración del entorno: en esta etapa, los niños continúan reconociendo sus propias capacidades físicas, y las utilizan para interactuar con el mundo exterior y con los otros.

Existe una clara diferenciación del niño con la figura materna: ya entiende que es un individuo con sus propios pensamientos.

Cuántas calorías, macros y micros y calcio

calorías

Al nacer, la lactancia materna es la mejor alimentación para nuestro recién nacido. Además de proporcionar los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo, asegura el mejor inicio del camino hacia la creación de hábitos alimentarios saludables, ya que, si se respeta la demanda del niño y se le deja decidir cuándo y cuánto quiere comer, le enseñamos a entender y atender las señales de su organismo.

Tras la introducción de la alimentación complementaria es apropiado continuar con la lactancia materna como base de la alimentación – la mayor parte de las calorías provienen de ella -, pero ir introduciendo alimentos en la dieta del bebé.

Macros y micros

Las características biológicas que sustentan los requerimientos en estas edades son: 1) crecimiento estable (el incremento longitudinal en el preescolar es de 6-8 cm/año y el ponderal

de 2-3 kg anuales; en el escolar es de 5-6 cm/año y la ganancia de peso de 3-3,5 kg/año); 2)

actividad física variable, y 3) actividad social creciente.

Calcio

Los niños que ingieren suficiente cantidad de calcio, inician sus vidas adultas con unos huesos que son lo más resistentes posible. Esto los protege de la pérdida ósea que ocurre en etapas posteriores de la vida. Los bebés y los niños pequeños necesitan calcio y vitamina D para prevenir una enfermedad llamada raquitismo.

5 recomendaciones nutricionales

Mantener un estado de nutrición adecuado aportando energía en función de la edad, la progresión del peso para la talla y la actividad.

- Distribuir la ración calórica aportando un 10-15% de las calorías en forma de proteínas (de origen animal y vegetal), 25-35% en lípidos y 50-60% en hidratos de carbono.
- En relación a las grasas, incrementar el consumo de monoinsaturadas (aceite de oliva vir gen, frutos secos) y de poliinsaturadas, especialmente de w-3 (pescados), y reducir el de saturadas (carnes, embutidos y bollería industrial).
- Reducir al mínimo la ingesta de azúcares libres.
- Incrementar el aporte de alimentos ricos en calcio y vitamina D.
- Aumentar el aporte de fibra y sustancias antioxidantes con verduras, legumbres y cereales integrales.
- Restringir la sal evitando el salero y el consumo de aperitivos, salsas y precocinados.
- Beber suficiente cantidad de agua evitando el consumo de refrescos.