



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Aldo Olan Villegas

Nombre del tema: infancia

Parcial:

Nombre de la Materia: Nutrición clínica

Nombre del profesor: Joanna Judith Casanova Ortiz

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: IIIer cuatrimestre

Supernota

Nutrición infantil

La nutrición es fundamental en el desarrollo de un niño, por lo que, desde sus primeros días de vida, es importante proporcionarle los alimentos adecuados, así como inculcarle buenos hábitos alimenticios. Así garantizamos que su crecimiento y desarrollo sean saludables.

¿Qué es la nutrición infantil?

La nutrición infantil es una rama de la nutrición que se centra en las necesidades nutricionales de los bebés, niños y adolescentes.

Se basa en la idea de que cada etapa del desarrollo tiene requerimientos nutricionales específicos y en que una alimentación adecuada en la infancia puede tener un impacto a largo plazo en su salud y bienestar.



Síntomas

Entre los signos de desnutrición se incluyen: Piel o cabello seco. Pérdida de músculo. Retraso en el crecimiento. Pérdida de peso. La malnutrición puede afectar el desarrollo del cerebro de un niño en crecimiento y su capacidad para aprender y desempeñarse en la escuela.



Factores de riesgo

Una nutrición inadecuada en la infancia puede condicionar la salud a largo plazo y el riesgo de padecer determinadas patologías como la obesidad, el asma o la hipertensión.

La obesidad en la infancia es la principal patología nutricional en esta etapa de la vida, con las repercusiones negativas que puede tener en la salud y bienestar a corto, medio y largo plazo.



Complicaciones

Los niños que experimentan sobre **nutrición** pueden tener sobrepeso u obesidad, que los puede conducir a sufrir de hipertensión (presión arterial alta), enfermedad hepática y azúcar alta en la sangre. Además, puede causar daño psicológico debido al acoso, la ansiedad y autoestima.

La nutrición parenteral infantil es una técnica que entraña múltiples riesgos relacionados no solo con la mezcla a perfundir, sino que, una mala manipulación del catéter y/o sistema de administración puede llegar a tener consecuencias graves en la salud del niño. Por ello, y siguiendo las tendencias sanitarias actuales que fomentan la seguridad del paciente, la administración de la nutrición parenteral infantil debe llevarse a cabo siguiendo unas medidas asépticas que minimicen el riesgo de



Tratamiento nutricional

Las comidas que contienen muchos nutrientes y carecen de azúcar, grasas saturadas o sal agregados (o tienen una cantidad limitada) se consideran ricas en nutrientes. Si la dieta se basa en comidas ricas en nutrientes, los niños ingieren los elementos nutritivos que necesitan y, en general, consumen menos calorías.

- estos alimentos ricos en nutrientes: **Proteínas**. Escoge mariscos, carnes sin grasa y de aves, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja, y frutos secos y semillas sin sal.
- **Frutas**. Anima a tu hijo a que coma distintas frutas, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige frutas enlatadas cuya etiqueta diga que están envasadas en su propio jugo o en almíbar liviano; Esto significa que contienen pocos azúcares agregados. Ten en cuenta que un cuarto de taza de frutas secas cuenta como una ración de frutas frescas.
- **Verduras**. Sirve una variedad de verduras, ya sean frescas, enlatadas, congeladas o secas. Elige guisantes o judías y combínalos con verduras coloridas todas las semanas. Cuando escojas verduras congeladas o enlatadas, elige opciones con menor contenido de sodio.
- **Granos o cereales**. Escoge granos o cereales integrales, como fideos o pan integral, avena, palomitas, quínoa y arroz integral o silvestre.
- **Lácteos**. Anima a tu hijo a que coma y beba productos lácteos desnatados o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur o queso. Las bebidas de soja fortificadas también cuentan como lácteos.

