



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Bryant Reyes Robles*

*4to Parcial*

*Nutrición en el embarazo y lactancia*

*Nutrición*

*4to Cuatrimestre*

*28 de noviembre del 2024*

Para poder comenzar a relatar el siguiente ensayo hablare un poco respecto el tema de lo que es el diagnostico nutricional, un diagnostico nutricional podria decirse que es el conjunto de medios empleados para describir el estado nutricional de un individuo y valorar sus requerimientos nutricionales. Requiere la realización de una correcta historia clínica, con recogida de antecedentes y sobre todo el análisis de la ingesta con encuesta dietética. La exploración física irá encaminada a detectar signos y síntomas orientativos de situaciones carenciales.

El diagnostico nutricional en niños nos dice que los niños entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatura del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período. En esta etapa se produce un aprendizaje rápido del lenguaje, de la marcha y de la socialización, y se pueden producir cambios negativos en el apetito y en el interés por los alimentos.

En el diagnostico nutrimental hay 4 datos los cuales son de un mayor interes al momento de realizarlo.

1. El tipo de dieta: es importante reunir información sobre los alimentos que recibe el niño: cuánto, cuándo y dónde come. Es importante entender por qué come o rehúsa algunos alimentos, así como de llevar a cabo una historia dietética desde el nacimiento.
2. Las conductas alimentarias.
3. La actividad física.
4. La existencia de enfermedades que puedan alterar la nutrición.

Despues de estos puntos se prosigue el procedimiento con la realizacion de la exploracion fisica, el examen se hará en la forma habitual mediante la exploración sistemática y ordenada de todos los sistemas orgánicos y se intentará detectar la presencia de manifestaciones clínicas sugestivas de carencias nutritivas. En los casos de desnutrición grave se pueden distinguir dos tipos clínicos bien definidos: marasmo y Kwashiorkor.

Al realizar la exploracion fisica se tiene que tomar un punto muy importante el cual es la estatura, en los niños menores de 2 años se mide como longitud, el instrumento para medirla es el infantómetro. En los niños mayores de 2 años se mide como altura, el instrumento utilizado es el altímetro o estadiómetro, se sigue el protocolo con la realizacion del perimetro encefalico el cual Es un indicador indirecto del crecimiento encefálico y más indirecto aún del

estado nutricional. Se mide sobre un plano horizontal que va del occipucio a las prominencias frontales, pasando por el implante de las orejas con una cinta métrica no elástica.

La talla y el peso es uno de los factores mas importantes al momento de realizar todo el procedimiento, el peso se toma algo en cuenta que es la edad ya que Es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente pediátrico. Tiene como inconveniente que al tomar como referencia los pesos del percentil 50, subestima a todos los niños que están creciendo normalmente por debajo de ella y al aplicar este índice con propósitos diagnósticos identifica mayor número de niños con desnutrición de los que realmente existen y en la talla tambien se cuenta la edad ya que Tiene aplicaciones y limitantes semejantes al índice peso/edad. Indica siempre un problema crónico o crónico agudizado. Muestra como debe ser la ganancia de talla recomendada para la edad del infante y comprarla con él mismo para así establecer un diagnóstico y elaborar pautas alimenticias para su mantenimiento o corrección.

Despues de dar una breve explicacion pasare un tema de igual interes prioritario el cual características de la alietacion prescolar la cual esta nos indica que las leyes s de alimentación son normas que se relacionan con la alimentación y el derecho a la alimentación. Estas leyes pueden ser medidas de salud pública, como la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, o leyes generales, como la Ley General de la Alimentación Adecuada y Sostenible.

Las leyes de alimentación pueden tener como objetivo promover hábitos de alimentación saludables, limitar la oferta de productos poco saludables, o garantizar que las personas tengan acceso a alimentos adecuados.

En la prescripcion de la alimentacion del prescolar puedo opinar y decir que El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar las actividades físicas propias de la edad y estar sano. Además de las 3 comidas principales (desayuno,almuerzo y comida) puede añadir 2 meriendas adicionales, una a media mañana y otra a media tarde al regresar del círculo infantil o del preescolar y una cena en la noche. Es importante que el niño y la niña reciban un aporte alimenticio suficiente durante el desayuno, lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental hasta la hora de la próxima comida. Se ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención a clases y puede producir retraso en el aprendizaje.

En las recomendaciones recomendadas para el preescolar se encuentra lo que es la piramide del preescolar, la cual se basa en la base de esta piramide.

La mitad de las calorías deben venir en forma de hidratos de carbono: pan, pasta, patata, arroz o cereales. Son entre 4 y 6 raciones diarias:

- Primer piso: Cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total.
- Segundo piso: Las frutas, las verduras y el aceite de oliva. Entre 6 y 9 raciones diarias en total.
- Tercer piso: El grupo de las proteínas y los lácteos. Carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos. Entre 2-3 raciones de los primeros y 3-4 raciones de lácteos y derivados.
- Cuarto piso: Los alimentos más calóricos y grasos. Mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates, entre 2-4 raciones semanales. Legumbres y frutos secos, 2-3 raciones semanales.

Y en el vertice de esta piramide Alrededor de un 25 y un 35% han de ser grasas: que va en la grasa que lleva la carne, el aceite con el que condimentamos o frutos secos. Los dulces o embutido sólo se recomiendan consumir ocasionalmente.

En cualquier caso, cada niño, en función de sus necesidades, puede mover estas proporciones, ya que no en todas las etapas del crecimiento o en todas las épocas de la vida se tiene el mismo apetito. El pediatra es la persona más recomendada para afinar estos porcentajes.

En la elaboracion y la evaluacion de alimentacion normal para preescolar en laboratorio puedo argumentar que La manzana es un buen regulador del tránsito intestinal, ya que contiene gran cantidad de pectinas. El plátano verde, rico en almidón, es de difícil digestión, por lo que es preferible maduro (con manchas marrones). Los frutos secos no son recomendables antes de los 3 años (cacahuets, almendras y nueces) por el riesgo de atragantamiento y asfixia.

El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las

experiencias personales con el alimento integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida.

La base está en combinar la satisfacción de las expectativas organolépticas (presentación, sabor, olor, textura) de los niños hacia esos menús, con sus necesidades nutritivas, muy objetivas y concretas, durante los años preescolares los niños tienen preferencias y aversiones perfectamente definidas en materia de alimentos. Por supuesto, existen diferencias individuales significativa; pero, estos niños suelen preferir los alimentos de sabor suave, de consistencia blanda, del tipo de jalea, y tibios en cuanto a temperatura.

Y para poder concluir hablare un poco respecto a lo que es la alimentacion del preescolar, el comienzo de la etapa escolar se da en el niño alrededor de los 3 años y cubre un periodo de tiempo que abarca hasta los 12 años. Esta etapa se caracteriza principalmente por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño. Durante esta época el aprendizaje de unos buenos hábitos alimentarios será clave y determinará su comportamiento alimentario en la edad adulta.

## Bibliografía.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4963b8041b52027b38fb8d77a8edb8ef-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf>