

Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Trabajo: Ensayo

Licenciatura: Nutrición IV

**ENSAYO: NECESIDADES DEL PREESCOLAR**

En este ensayo se hablará de algunas recomendaciones tanto alimentarias, habituales y actitudes para una mejor calidad de nutrición en niños. Como primer punto están los niños en etapa escolar que es en una edad alrededor de 3 hasta los 12 años y esta etapa se caracteriza por que es donde los niños adquisición importante de conocimientos, más el desarrollo físico del mismo. Acá es cuando se recomienda el predominio de buenos hábitos que es donde se forjara su comportamiento alimenticio cuando tenga más edad, esto a la vez ayuda a la disminución de adquirir enfermedades como la hipertensión, diabetes, obesidad, entre otras. Algo más que resaltar, es que para su mayor entendimiento este período de edades se divide en: la etapa preescolar (niños de 3 a 6 años) y la etapa escolar (niños de 7 a 12 años). Generalmente en esta etapa la ingesta es irregular, por ende es necesario asegurar una alimentación suficiente y equilibrada para evitar tanto deficiencias o sobrepesos, justo en la edad escolar es necesario incluir la diversidad de alimentos (los 5 grupos principales) pues en esta edad los nutrientes más carentes comúnmente son el hierro y calcio por lo mismo del desarrollo. Como tutor del niño es importante recordar el no forzar el comer o usar la comida como castigo pues esto producirá una respuesta adversa más que positiva y también provocar conductas negativas que podrían convertirse en trastornos alimenticios en su adolescencia. Ahora como consiguiente, la adolescencia, es un periodo de crecimiento acelerado importante tanto de talla como de masa corporal y en relación al sexo es donde habrá una diferencia de una a otro en cuestión de la composición del organismo afectando la composición de tejidos como la grasa, huesos y músculos, esto debido a los cambios hormonales que suceden en esta etapa (pubertad), también se verán involucrados el factor social y psicoemocional que de una u otra manera afectaran la interacción alimentaria. Nutricionalmente en esta etapa se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de talla y el 50% de masa esquelética, además de él notable incremento de la masa magra en varones y masa grasa en mujeres, esto generando que los requerimientos de energía y nutrientes sean mayores, la ingesta recomendada no dependerá del ritmo del crecimiento y el cambio de la composición corporal, el objetivo de una buena nutrición en esta etapa será prevenir enfermedades crónicas que se pueden manifestar en la edad adulta como la hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis. El requerimiento calórico suficiente será acuerdo a la edad biológica y actividad física, esto también implica estar enterado de maduración lenta para evitar sobrecargas calóricas. El requerimiento de proteínas se establece en 1gr por kilogramo de peso entre 11 y 14 años, entre 15 y 18 será de 0,9 y 0,8. En cuestión de los ácidos grasos no hay un específico pero si se sabe que los hidratos de carbono deben de representar el 55 o 60% del aporte calórico y se recomienda que en su mayoría sean de la clase de los complejos, que serán los cereales, frutas y vegetales que además aportan fibra, la fibra debe abarcar un 0,5gr por kilogramo de peso. Las vitaminas más recomendables por la cuestión del crecimiento acelerado (más que en cualquier otra etapa) se encuentra la tiamina, riboflavina y niacina que ayudan a la obtención de energía. Más específicamente las vitaminas A, C y E participan en la función y estructura celular. Al igual que las vitaminas, los minerales también serán elevados, más especialmente el hierro, cinc y calcio, esto debido al incremento de masa magra y volumen sanguíneo, por lo mismo es muy común la anemia ferropénica a esta edad (padeciéndola un 10 a 15% de los adolescentes) y aumenta aún más el riesgo en deportistas y en mujeres con alta pérdida menstrual, para finalizar, tanto calcio, fosforo y magnesio se recomienda una ingesta de 1.300mg al día. En conclusión, la salud y educación nutrimental en un niño implica una gran variedad de conductas que se verán involucradas para edades más avanzadas y en cuestión de los adolescentes, a pesar de que ya no son niños y son más independientes si es necesario tenerlos en vista para evitar conductas dañinas como una TCA.