

MATERIA:  
NUTRICION Y ACTIVIDADES  
PEDIATRICAS

PROFESORA: ANDREA MARISOL SOLIS

# ENSAYO

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

7° CUATRIMESTRE

## NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La nutrición desempeña un rol crucial en el manejo del niño críticamente enfermo, ya que su estado nutricional afecta directamente a su salud del niño. Durante la enfermedad, el cuerpo atraviesa un estado metabólico alterado caracterizado por hipermetabolismo, catabolismo proteico y una respuesta inflamatoria sistémica. Estos procesos incrementan las necesidades energéticas y nutricionales del px, al mismo tiempo que afecta y dificulta la ingesta y utilización de los nutrientes ingeridos a través de los alimentos.

En los niños, estas demandas son aún más significativas debido a su limitada capacidad de reserva energética y su rápido metabolismo basal. La incapacidad de satisfacer estos requerimientos puede agravar la malnutrición, aumentar el riesgo de infecciones, prolongar la estancia hospitalaria y comprometer su vida.

Para la realización de la dieta se debe hacer como primer paso la valoración del px (peso, talla, alimentación, edad), a través de esto se adopta un tipo de menú como puede ser :

Las modificadas en consistencia son adaptaciones en la textura de los alimentos diseñadas para personas con dificultades para masticar, tragar o digerir alimentos sólidos. Estas dietas son fundamentales para prevenir complicaciones como la desnutrición, la deshidratación y la aspiración pulmonar en pacientes con problemas de deglución (disfagia) o otras condiciones médicas que afectan la alimentación.

- **Dieta de líquidos claros:**

consiste en consumir líquidos que no contienen sólidos y que son fáciles de digerir. Se puede seguir por uno o dos días y se recomienda para:

-Antes o después de un procedimiento médico.

-Cuando se tiene náuseas, vómito o diarrea

- **Dieta de líquidos generales**

se compone de líquidos y alimentos que son normalmente líquidos y alimentos que se vuelven líquidos cuando están a temperatura ambiente, como el helado. También incluye: Sopas cremosas y coladas. Té

- **Dieta de pures**

Alimentación que se basa en alimentos molidos, prensados o colados, con una consistencia suave y lisa. Se recomienda para personas que tienen dificultades para masticar, tragar o digerir alimentos enteros.

- **Dieta blanda**

Consiste en consumir alimentos suaves, fáciles de digerir y poco irritantes para el sistema digestivo. Se recomienda cuando el sistema digestivo está sensible o vulnerable, por ejemplo, después de cirugías gastrointestinales, gastroenteritis, úlceras pépticas, o en casos de dificultad para masticar o tragar.

O por otro lado están las dietas que se modifican en energía como:

- Hipoproteica donde la ingesta de proteínas es mínima <10% de las kcal totales
- Hiperproteica donde la ingesta de proteínas es mayor de las recomendaciones nutricionales > 20- 30 % de las kcal totales
- Hipolipídica donde se tiene una ingesta muy baja de lípidos para personas con colesterol, y triglicéridos muy alto
- Dietas modificadas en hidratos de carbono

Estas son unas de las dietas que se usan para los px enfermos va a depender del enfermo que tipo de dieta se debe suministrar. Como las enfermedades que congénitas como las cardiopatías congénitas donde hay un defecto en la estructura del corazón del bebé, donde el bebé no se desarrolla de forma adecuada en el útero de la madre, que presenta síntomas como pulso rápido o irregular, dificultad para respirar y la presencia de edema. El manejo nutricional es de la valoración rutinaria para evitar la desnutrición.

Por otra parte también está la enfermedad de EPOC (enfermedad pulmonar obstruida crónica) una enfermedad que consiste en que el px no pueda respirar con normalidad.

Los requerimientos para estos px en macros serían de:

25-30% HDC – 20% de PROTEÍNA Y 55-60% DE LÍPIDOS

Estos serían unas de las enfermedades comunes en los niños, pero por otra parte hay otros factores que pueden llevar al niño en una desnutrición o mal nutrición como los TCA Trastornos de la conducta alimentaria son afecciones psicológicas caracterizadas por patrones anormales y persistentes de comportamiento hacia la alimentación, la imagen corporal y el control del peso. Estas condiciones afectan tanto la salud física como emocional, y suelen tener consecuencias graves. Estos son:

- Anorexia Nerviosa.
- Bulimia Nerviosa.

- Trastorno por atracón.
- Vigorexia
- Ortorexia
- Dismorfia corporal

En otras palabras una alimentación adecuada desde la infancia es esencial para garantizar un crecimiento y desarrollo óptimos, prevenir enfermedades y establecer hábitos saludables que perduren toda la vida. Durante esta etapa, el cuerpo y el cerebro están en constante formación, y los nutrientes proporcionados por una dieta equilibrada son fundamentales para construir una base sólida para la salud física y mental. Además, los patrones alimentarios aprendidos en la niñez suelen mantenerse en la adultez, lo que subraya la importancia de inculcar buenos hábitos desde temprana edad. Una alimentación deficiente no solo afecta el rendimiento escolar y las actividades diarias del niño, sino que también aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares en el futuro. Por lo tanto, brindar una nutrición adecuada a los niños no es solo una inversión en su bienestar presente, sino también en su calidad de vida futura. La responsabilidad recae en los padres, educadores y sistemas de salud para promover un entorno que favorezca elecciones alimentarias saludables y fomente una relación positiva con la comida desde los primeros años de vida.

## REFERENCIA

Apuntes de la materia de nutrición en actividades pediátricas (2024)