

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

Profesora: Julibeth Martínez Guillén
Alumno: Carlos Armando Torres de León
7mo cuatrimestre en nutrición

Necesidades nutricionales del niño en etapa preescolar y escolar

Requerimientos energéticos

Los niños en etapa preescolar y escolar tienen requerimientos energéticos variables dependiendo de su nivel de actividad física, edad, sexo y metabolismo. Durante estas etapas, el cuerpo y el cerebro están en rápido crecimiento.

Calorías: En promedio, los niños en edad preescolar necesitan entre 1,200 y 1,600 calorías al día, mientras que los niños en edad escolar requieren entre 1,600 y 2,200 calorías dependiendo de la actividad física.



Macronutrientes esenciales

Carbohidratos: Deben representar el 45-65% del total calórico. Es crucial que provengan de fuentes complejas como cereales integrales, vegetales y frutas, evitando azúcares refinados.

Proteínas: Son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Se recomienda un consumo diario de 1.1 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal para los preescolares, y 0.95 gramos/kg para los escolares.

Grasas: Son necesarias para el desarrollo del cerebro y la absorción de vitaminas liposolubles. Las grasas saludables deben representar entre el 25-35% de las calorías diarias.



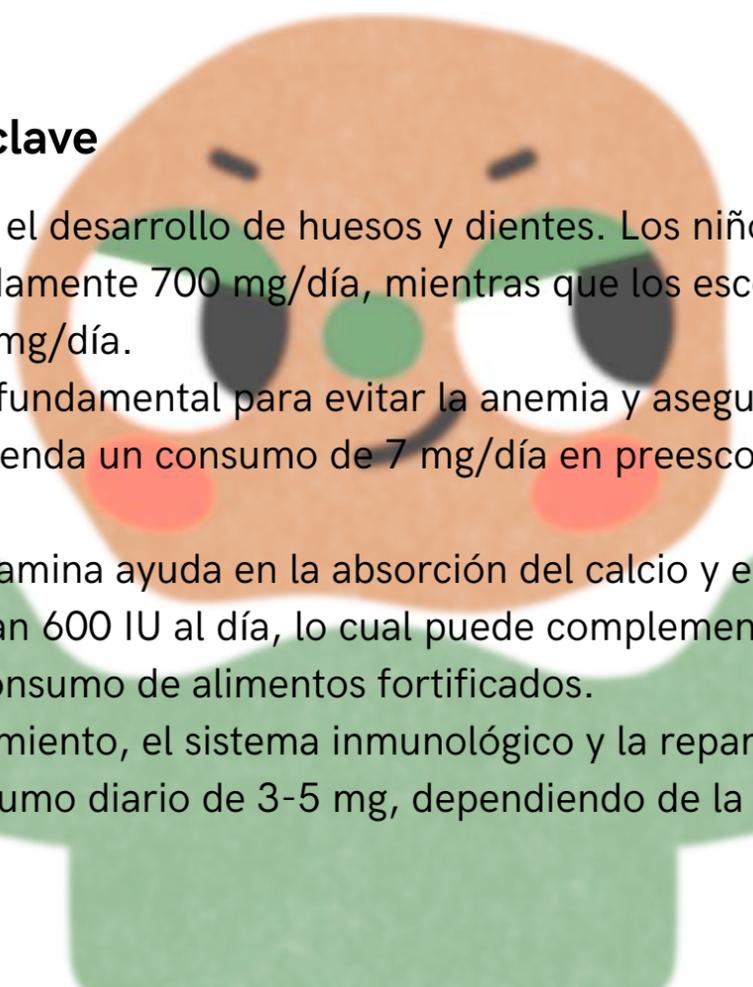
Micronutrientes clave

Calcio: Es vital para el desarrollo de huesos y dientes. Los niños en edad preescolar necesitan aproximadamente 700 mg/día, mientras que los escolares requieren alrededor de 1,000 mg/día.

Hierro: El hierro es fundamental para evitar la anemia y asegurar el desarrollo cognitivo. Se recomienda un consumo de 7 mg/día en preescolares y 10 mg/día en escolares.

Vitamina D: Esta vitamina ayuda en la absorción del calcio y en la mineralización ósea. Se recomiendan 600 IU al día, lo cual puede complementarse con exposición moderada al sol y consumo de alimentos fortificados.

Zinc: Apoya el crecimiento, el sistema inmunológico y la reparación celular. Se recomienda un consumo diario de 3-5 mg, dependiendo de la edad.



Hidratación

Los niños en estas edades deben mantenerse hidratados, ya que el agua es esencial para regular la temperatura corporal y mantener un buen funcionamiento celular. Se sugiere un consumo de 1 a 1.5 litros de agua al día.



Hábitos alimenticios saludables

Es importante establecer hábitos alimenticios saludables desde temprana edad. Esto incluye:

- Comer en horarios regulares.
- Incluir una variedad de alimentos en las comidas.
- Evitar alimentos procesados y con alto contenido de azúcares y grasas saturadas.



Fisberg, M., & Cruz, L. B. (2005). Nutrición y crecimiento en la infancia y adolescencia. En J. Ruiz-Capillas (Ed.), Tratado de Pediatría. McGraw-Hill Interamericana.

Moreno, L. A., Rodríguez, G., Guillén, J., Rabanaque, M. J., León, J. F., & Ariño, A. (2008). Hidratación infantil: Bases fisiológicas y consideraciones prácticas. European Journal of Clinical Nutrition, 62(5), 611-616.