



NUTRICIÓN Y ACTIVIDADES PEDIÁTRICAS.



Alumna: Jimena Maldonado.
Profesor: Julibeth Martínez Guillen.
7° cuatrimestre LNU.
Fecha: septiembre del 2024.

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL NIÑO.

Objetivos.

Los objetivos de la alimentación del niño en edad preescolar y escolar son asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, teniendo en cuenta su actividad física y promover hábitos alimentarios.



Características biológicas.

Entre 1 y 3 años, el niño gana 20 cm y 4 kg. Esto corresponde a una ganancia ponderal del 40 % y estatural del 30 %, con lo que se concibe mejor la importancia del aporte energético durante este período.



Distinción esquemática etapa 1-3 años.

- Disminuye el apetito y el interés por los alimentos.
- Irregularidad en la ingestión.
- Rápido aprendizaje del lenguaje, de la marcha y de la socialización.
- Desaceleración del crecimiento



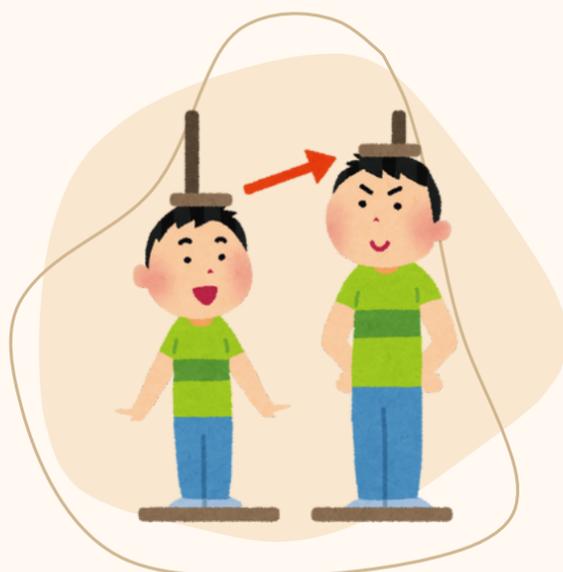
Distinción esquemática etapa 3-6 años.

- Primer contacto con la colectividad y sus inconvenientes: la alimentación en el comedor, comidas impuestas.
- Crecimiento estable.
- Período aún marcado por riesgo de infecciones otorrinolaringológicas o digestivas.



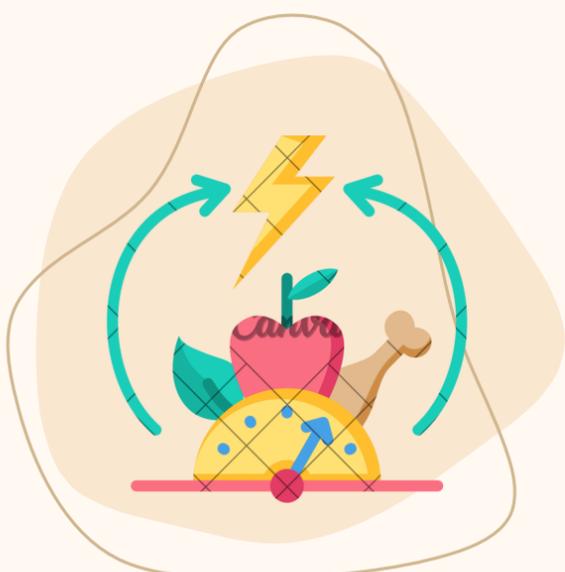
Distinción esquemática etapa 7-11 años.

- Período marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte, esto es, una vida más activa.
- Crecimiento regular.



Necesidades energéticas.

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/ kg peso/día)



BIBLIOGRAFIA.

No title. (s/f). Google.com. Recuperado el 19 de septiembre de 2024, de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721&ved=2ahUKEwjKou_68s2IAxXSLkQIHXN-NGwQFnoECCUQAQ&usg=AOvVaw2cmPZeA5Oy0tzYIzQrZ7QH

No title. (s/f-b). Google.com. Recuperado el 19 de septiembre de 2024, de https://www.google.com/urlsa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/37_nutricion_escolar.pdf&ved=2ahUKEwjKou_68s2IAxXSLkQIHXNNGwQFnoECCQQAQ&usg=AOvVaw1EAr8qm_QOA-cCUTqujiC5