

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

SUPERNOTA

NUTRICION 7 CUATRIMESTRE

The logo for UDS (Universidad de San Andrés) features a stylized bird icon to the left of the letters 'UDS'.

**LUIS RODRIGO CANCINO
CASTELLANOS**

profesor: Martínez Guillen Julibeth

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

1.1 Crecimiento y desarrollo PEDIATRICAS

Crecimiento infantil:

Se refiere a los cambios físicos que experimentan los niños a lo largo de su desarrollo

Desarrollo infantil:

Incluye el progreso en habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales.

1

1.1.2

1. Recién nacido (0-1 mes)
2. Infancia temprana (0-6 meses)
3. Infancia media (6-12 meses)
4. Etapa preescolar (1-3 años)
5. Etapa escolar (4-12 años)
6. Adolescencia (12-18 años)

1.1.3

- Desarrollo motor grueso: Habilidades relacionadas con los movimientos grandes del cuerpo, como sentarse, caminar y correr.
- Desarrollo motor fino: Habilidades que implican movimientos más precisos, como agarrar objetos pequeños, dibujar o usar utensilios.
- Desarrollo del lenguaje: Comprensión y producción de sonidos, palabras y, eventualmente, oraciones complejas.
- Desarrollo cognitivo: Incluye la capacidad para pensar, aprender, resolver problemas y entender el mundo.
- Desarrollo emocional y social: Habilidades para interactuar con otras personas, comprender y regular las emociones y comportarse en un entorno social.

3

1.1.4

se refiere a cómo los desequilibrios o trastornos nutricionales, junto con los problemas en el nivel de actividad física, afectan el desarrollo y la salud de los niños.

4

1.2 Nutrición de la madre gestante y lactante

El estado nutricional de la madre durante el embarazo tiene un impacto directo en el crecimiento y desarrollo del feto. La ingesta adecuada de macro y micronutrientes es fundamental para prevenir complicaciones como el bajo peso al nacer, defectos congénitos y problemas en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé.

5

1.2.1

- El embarazo aumenta la demanda calórica, especialmente en el segundo y tercer trimestre.
- Recomendación: Un aumento de aproximadamente 300-500 calorías adicionales por día en el segundo y tercer trimestre. Estas calorías deben provenir de fuentes nutritivas y equilibradas.
- Consecuencias de deficiencias: Bajo peso al nacer, restricción del crecimiento intrauterino.

6

1.2.2

- Las proteínas son esenciales para el crecimiento de los tejidos fetales, la placenta y el útero, así como para aumentar el volumen sanguíneo de la madre.
- Recomendación: Aproximadamente 75-100 gramos de proteína al día, provenientes de fuentes como carnes magras, huevos, legumbres, nueces y productos lácteos.
- Consecuencias de deficiencias: Retraso en el crecimiento fetal, bajo peso al nacer.

7

1.3 Requerimientos del niño

Los requerimientos nutricionales del niño varían según su edad, etapa de crecimiento y nivel de actividad física. Durante la infancia y la niñez, la alimentación es fundamental para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo, y la prevención de enfermedades a corto y largo plazo.

8

1.3.1

Carbohidratos

- Son la principal fuente de energía para los niños y deben provenir de fuentes complejas como granos integrales, frutas y verduras.
- Evitar azúcares añadidos, que pueden contribuir a la obesidad infantil y problemas metabólicos.

9

1.3.2

Proteínas

- Esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, así como para el desarrollo muscular y el mantenimiento del sistema inmunológico.
- Fuentes: carnes magras, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres, nueces.

1. Calcio y vitamina D

- El calcio es crucial para la formación de huesos y dientes, mientras que la vitamina D ayuda a la absorción del calcio.
- Fuentes de calcio: productos lácteos, verduras de hoja verde, almendras.
- Fuentes de vitamina D: exposición solar, leche fortificada, pescados grasos.

2. Hierro

- El hierro es esencial para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno a través de la sangre.
- Fuentes: carne roja, aves, pescado, legumbres, cereales fortificados.

3. Fibra

- La fibra es importante para la salud digestiva y para prevenir el estreñimiento, un problema común en los niños.
- Fuentes: frutas, verduras, legumbres, granos enteros.

Hidratación

El agua es crucial para mantener las funciones corporales y apoyar el crecimiento. Los niños deben beber suficiente agua durante el día, especialmente si son activos físicamente. Evitar las bebidas azucaradas, como los refrescos, que pueden contribuir al aumento de peso y problemas metabólicos.

10

BIBLIOGRAFIA:

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Academia de Nutrición y Dietética

References

Nutrición. (n.d.). Food and Agriculture

Organization of the United Nations.

Retrieved September 20, 2024, from

<http://www.fao.org/nutrition/es/>

References

(N.d.). Com.Mx. Retrieved September 20,

2024, from

[https://plataformaeducativauds.com.mx/](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4cf735234f816d4f3-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf)

[assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4cf735234f816d4f3-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf)

[cf735234f816d4f3-LC-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4cf735234f816d4f3-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf)

[LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20A](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4cf735234f816d4f3-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf)

[CTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c09a711ddcac37b4cf735234f816d4f3-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf)