



# Nutrición: Talla y Peso

El crecimiento y desarrollo se refiere al incremento del peso, la estatura y de los órganos vitales (crecimiento), y a la maduración de sus funciones (desarrollo). El período temprano se refiere a la gestación y los tres primeros años, época en la cual ocurre la formación del cerebro y de otros órganos vitales como el corazón, riñón, pulmones, hígado y páncreas.



Las alteraciones producidas en el período temprano tienen consecuencias tanto en la estatura, la capacidad física e intelectual como en el comportamiento emocional y social. Las consecuencias en otros órganos vitales están referidas a la mayor probabilidad de enfermedades crónicas en la edad adulta tales como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión y obesidad.

## El Monitoreo del crecimiento y desarrollo temprano

Consiste en evaluar al niño de manera individual, periódica y secuencial con el objetivo de detectar cualquier alteración, los factores causales, y encontrar alternativas de solución adecuadas al contexto de la familia.

El estado nutricional medido a través del peso y la estatura es considerado el indicador más importante porque resume el nivel de crecimiento y desarrollo, aspectos de prevención y promoción.



# Las necesidades nutricionales del adolescente

## Calorías

Un aumento en el apetito, aproximadamente a los diez años de edad en niñas y doce en niños, indica el crecimiento repentino de la pubertad. Las calorías son la medida que se utiliza para expresar la energía que proporcionan los alimentos. El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.

- Los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día
- Las niñas necesitan cerca de 2.200 calorías al día

Los niños grandes y altos que practican actividades físicas necesitarán grandes cantidades de energía en la última etapa de la adolescencia. Durante las etapas media y final de la adolescencia, las niñas ingieren aproximadamente 25 por ciento menos calorías diarias que los niños; por consiguiente, son más propensas a tener deficiencia de vitaminas y minerales.

# Nutrientes

Los nutrientes proteínas, carbohidratos y grasas en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo. Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía. La grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo.

## Proteínas

El 50% de nuestro peso corporal está formado de proteínas, a continuación algunos alimentos favoritos de adolescentes que contienen proteína:

- Carne de res
- Pollo
- Pavo
- Cerdo
- Pescado
- Huevos
- Queso



# Carbohidratos

Se encuentran en almidones y azúcares se convierten en el principal combustible del cuerpo: azúcar simple glucosa. Sin embargo, no todos los carbohidratos se crean igual. En las comidas planificadas, queremos incluir alimentos con carbohidratos complejos y limitar los carbohidratos simples.

Los carbohidratos complejos proporcionan energía continua; es por eso que con frecuencia observa a maratonistas y otros atletas consumiendo grandes cantidades de pasta antes de competir. Adicionalmente, muchos almidones también proporcionan fibra y diversos nutrientes. Realmente son alimentos sustanciosos: pero bajos en grasa.

La mayoría de nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.

Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

# Grasa en la dieta

Los expertos en nutrición recomiendan que la grasa no conforme más del 30 por ciento de la dieta. La grasa proporciona energía y ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K.

Pero estos beneficios deben considerarse junto a los muchos efectos secundarios a la salud. Un adolescente que recurra a una dieta rica en grasas aumentará de peso, aunque sea físicamente activo.

Los alimentos grasos contienen colesterol, una sustancia cerosa que puede obstruir una arteria y finalmente, endurecerla

La grasa en la dieta consta de tres tipos que varían en distintas proporciones:

- ✚ **Grasa mono insaturada**, el tipo más sano, se encuentra en las aceitunas y el aceite de oliva; el maní, el aceite de maní y la mantequilla de maní; el anacardo, las nueces y el aceite de nuez y de canola.

✚ **Grasa poli insaturada**, se encuentra en los aceites de maíz, cártamo, girasol, soya, semilla de algodón y semilla de sésamo.

✚ **Grasa saturada**, el tipo más cargado de colesterol de los tres, se encuentra en la carne de res, cerdo, cordero, mantequilla, queso, crema, yemas de huevo, aceite de coco y aceite de palma.

## **Vitaminas y minerales**

Una dieta completa proporcionará las cantidades suficientes de todas las vitaminas y minerales esenciales. Los adolescentes tienden a no cubrir sus cuotas diarias de calcio, hierro y cinc.

A menos que un examen de sangre o pruebas del pediatra revelen una deficiencia específica, es preferible obtener los nutrientes de los alimentos en lugar de consumir suplementos dietéticos.

# EDUFUTURO

790 palabras

## Referencias:

[http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/antropometria/f\\_orbegozo\\_04.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/antropometria/f_orbegozo_04.pdf)

<http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/otrpubs/pdf/La%20Mencion%20de%20la%20Talla%20y%20el%20Peso.pdf>

[http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion\\_24julio.pdf](http://files.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf)

<https://www.ine.gob.gt/index.php/estadisticas/caracterizacion-estadistica>

