



Nombre del alumno: Diana Laura Altuzar Hernández

Nombre del trabajo: Reporte de lectura

Materia: Transtornos de la cultura alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9ª Cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de mayo del 2020

REPORTE DE LECTURA

En la edad temprana del niño es tan fundamental ya que por medio de la nutrición ya que se relacionará con el crecimiento y desarrollo a lo largo de su vida, permitirá evaluar si el crecimiento va conforme a la edad del niño y la alimentación que lleva.

Permitirá crear los “hábitos alimentarios” ya sea una alimentación saludable o poco saludable, dentro de este rol se ven involucrados factores que intervienen en la alimentación como lo es la familia, escuela y los medios de comunicación, estos hábitos alimentarios son creados principalmente en el círculo familiar ahí es donde comienza a conocer las preferencias de alimentos se ven involucrados las conductas alimentarias, otras de las cosas que se ven influye en la dieta de los niños son los factores socioeconómicos cumpliendo las necesidades alimentarias de los niños y no necesidades nutricionales, necesidades que el niño necesita dependiendo de la edad.

Una de las cosas que contribuye es la falta de tiempo ya que hoy en día las mamás se dedican a trabajar y hace que la ausencia de ellas se intervenga para la preparación de los alimentos tiene la facilidad de comprar alimentos escasos de nutrientes y con excesos de grasas, eso hace que el pequeño tenga mayor preferencia por alimentos conocidos como “comida rápida”.

Recordando que la edad temprana es la mas fundamental ya que permite crear buenos hábitos alimentarios o malos hábitos, si un niño crece consumiendo alimentos que no le benefician y solo busca saciarse a la larga tendrá una demanda por querer consumir esos alimentos, un ejemplo de ello será en la escuela busca los alimentos de su preferencia o a los que esta acostumbrados a consumir y se considerará como una dieta deficiente y poco saludable. Dentro de la misma lectura encontramos otro factor influyente es la poca actividad física que tienen los niños un estudio realizado en el 2016 se pudo comprobar que las personas pasan mucho tiempo sentados frente a un televisor o en videojuegos.

Las consecuencias de tener una alimentación poco saludable desencadenarán problemas de malnutrición por deficiencia o por exceso incrementará riesgo de morbilidad, mortalidad y enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

Actualmente México ocupa los primeros lugares en obesidad infantil y se llega a considerar un problema de salud pública, el niño obeso puede llegar así a la adolescencia y en la edad adulta convirtiéndose en un riesgo de corto o largo plazo. La obesidad se ve influenciada por la genética, pero es mas probable que se deba a los factores ambientales relacionándose al consumo excesivo de alimentos ricos en calorías, escasos de actividad física y otros factores que pueden ser modificables.

A nivel mundial el incremento de sobrepeso y obesidad ha incrementado desmedidamente desde los países de bajos o medianos ingresos por eso es importante educar a los niños a llevar una alimentación saludable ya que son un reflejo de lo que se come en casa, el hacer conciencia y sobre todo controlar el tener en cuenta que hacer dieta no significa restricción de alimentos al contrario cuidar las medidas y frecuencia que se consumen.