



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Trastornos de la Cultura
Alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: "A"

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus.

La alimentación se considera adecuada y saludable cuando es suficiente para cubrir las necesidades y mantener el equilibrio del organismo, completa y variada en su composición según la edad y circunstancias de cada persona, adaptada a las necesidades y gasto energético de cada persona y adecuada a diferentes finalidades según el caso.

Todos tenemos necesidades nutricionales de acuerdo a nuestra etapa de vida, por ejemplos las cantidades de energía y nutrientes esenciales que se requieren para lograr que el organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Estas necesidades dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico (Embarazo, lactancia, etc.) de la persona.

El modelo de una alimentación saludable contribuye a un excelente estado nutricional y a una mejor calidad de vida en las personas, sin embargo, existe la mala nutrición, que, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT. El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición por lo que en este ensayo se tratarán temas como la importancia de una alimentación saludable tanto en la infancia como en la adolescencia.

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

La alimentación durante la infancia es fundamental para sentar las bases alimentarias del resto de la vida, así como también para proteger al niño de posibles enfermedades. El organismo de los infantes está en pleno desarrollo, motivo por el cual es imprescindible que reciban una nutrición equilibrada y saludable desde la concepción.

Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Es importante mencionar que el peso no debe ser considerado como el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable. Existe la posibilidad de que el niño se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo. Por ende, no existe un balance en la alimentación, y en un futuro puede traer consecuencias.

Se recomienda que, siempre que sea posible, la lactancia materna sea exclusiva durante los primeros seis meses de vida. La leche materna aporta la cantidad de nutrientes óptima para el correcto desarrollo del ser humano en esta etapa. Es importante destacar que la composición nutricional de la leche no es estándar y se adapta a las necesidades del recién nacido. La leche materna es rica en inmunoglobulinas y protege al bebé durante los primeros meses de vida.

La etapa de los 0 a los 3 años es clave en la alimentación humana ya que es cuando se pasa de una dieta a base de leche al consumo de alimentos. Es importante destacar que la introducción de alimentos se debe hacer de forma progresiva para asegurar así la correcta tolerancia y evitar alergias alimentarias. También se debe adaptar la textura de los alimentos adaptándola a la capacidad de masticar del niño. Se debe tener en cuenta que ya desde niño se empiezan a adquirir los hábitos alimentarios, es importante enseñarles a comer de todo, variado las cocciones, respetando horarios de las tomas y en cantidad suficiente.

Las necesidades energéticas en un infante se basan principalmente en sus necesidades metabólicas basales, el ritmo de crecimiento que estos tengan y en la actividad física que estos vayan desarrollando.

En cuanto a las recomendaciones calóricas según la FAO-OMS para los niños de 4 a 8 años son aproximadas de 1200 a 1800 kcal/día, de 9 a 13 años de edad oscilan entre 1600 a 2000 kcal/día.

Las recomendaciones de macronutrientes corresponden a HC: 50- 60%, LIPIDOS: 25-35% y en el caso de las proteínas alrededor de 10 al 15%.

Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa evitando así el sedentarismo y motivarlos a que realicen deporte.

ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia es fundamental señalar que es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial.

Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional.

En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética. Además, se asiste a un cambio en la composición corporal diferente en función del sexo, con un notable incremento de la masa magra en los varones, y de la masa grasa en las mujeres, que hace que los requerimientos de energía y nutrientes no sólo sean muy elevados, sino diferentes en uno y otro sexo desde entonces. La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la etapa de adolescencia es de muchos cambios tanto físicos como de intereses de todo tipo en el adolescente.

Los cambios físicos son predecibles y han sido bien estudiados, algunos de los cambios y necesidades son el desarrollo sexual, el crecimiento acelerado y la mayor exigencia académica, una dieta insuficiente puede perturbar el buen desarrollo y logro de estos aspectos. Todos los nutrientes deben estar presentes a diario en especial proteínas, zinc, hierro, calcio, fibra, almidones, omega 3, complejo B, vitamina A, D y C. Una dieta monótona, sin variar todos los grupos de alimento no contará con todos los nutrientes.

Las necesidades energéticas en el adolescente se establecen en función de la edad y del sexo, composición corporal, madurez física y la actividad física que realicen. En este sentido la estimación de energía se valora con el control del peso y el IMC. Por ejemplo, si el peso indica un IMC en sobrepeso esto da referencia que la ingesta de energía sobrepasa las necesidades del individuo.

En cuanto a HC el aporte es de 50-55%, proteínas de 11-15% y lípidos 30-35% en fibra en hombres es de 15.2 gr/día y 12.3 gr/día en mujeres.

Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis. Hay que asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad biológica y la actividad física, que permita el crecimiento adecuado y mantener un peso saludable, evitando sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta.

En cuanto a los percentiles, estos son un método que se utiliza en los infantes de forma frecuente para establecer una comparativa de distintas medidas de un infante tomando en cuenta su altura, peso, etcétera; y comprobar de esa manera si un niño está creciendo adecuadamente.

Las tablas de crecimiento se utilizan los percentiles con base a la edad en años y el peso en kg se ubican en la gráfica y en donde se unen los puntos es en el percentil que se encuentra, el percentil 50 es la media o lo normal o más bien la cifra ideal, arriba del percentil 50 indica sobrepeso y obesidad y por debajo del 50 indica bajo peso y desnutrición.

Las tablas de crecimiento más habituales son:

- Estatura para la edad.
- Peso para la edad.
- Peso para la estatura.

Estos datos que nos arrojan las tablas de crecimiento y los percentiles nos permitan ubicar la condición actual y la monitorización del estado de desarrollo del niño.