



Nombre del alumno: Viviana Moreno Aguilar.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Ensayo de necesidades del preescolar.

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Licenciatura: Nutrición.

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Diciembre de 2020.

Se dispone que diariamente necesitamos compuestos que nos aportan los alimentos en diferentes proporciones y que además están mezclados entre sí, es por ello, que es necesario conocer que nutrimentos requerimos en mayor concentración para mantener nuestra salud consiguiéndolo con el implemento de alimentos de todos los grupos.

Es importante que toda persona se enfoque en una alimentación básica y apropiada en cualquier etapa vital, es decir, deberá llevar una dieta completa en todos los aspectos con el fin de promover, mantener, cuidar, equilibrar y nutrir el cuerpo y a aquellos aspectos como la salud física, mental, emocional y energética de acuerdo a las características del sujeto. Con él, permitirá mejorar su salud y estilo de vida de una forma óptima y saludable, siendo así, que los alimentos nutritivos son característicos por conferirles una participación importante, es decir, cada compuesto está determinado para una acción en específico, que en conjunto logran mantener y establecer el funcionamiento apropiado del organismo total, por lo tanto, es esencial considerar que durante la infancia y la adolescencia las proporciones y la composición corporal cambia constantemente de acuerdo al crecimiento, lo que condiciona de manera distinta su nutrición, y participa en evitar pérdidas de peso, la presencia de enfermedades tanto agudas como crónicas, etc., además, son fases donde se adquiere mayor madurez en el sistema digestivo, y los nutrientes proporcionados contribuyan posterior a transformaciones biológicas, psicológicas y cognitivas.

La ingesta recomendada en cuanto a energía se basará en la velocidad de crecimiento y el gasto energético referente a las actividades que presenten, de esta manera, la cantidad suficiente garantiza el crecimiento óptimo y evita el uso inadecuado de macronutrientes (generalmente de proteínas) como fuente de energía, asimismo, no se limitan de su verdadera función en el cuerpo. Para que se establezca una alimentación adecuada esta además se deberá enfocar en la orientación en aspectos sociales, emocionales y psicológicos de la vida, además, para cada persona se adapta una dieta variada, equilibrada e individualizada, que además de adecuar sus necesidades, esta deberá saciar el hambre, y ser agradable al paladar, determinado así entonces una prevención respecto alguna carencia o exceso (que de igual manera fomenten cierto daño al organismo).

Por eso, este documento intenta reflejar lo más relevante de dos importantes periodos del ciclo de la vida, además de conocer la distribución y recomendaciones que deberán seguir en su dieta, y características implicadas en ella.

No existe duda que se debe implementar la misma alimentación para la población infantil como en la adulta, sin embargo, es de suma importancia considerar que en ambos interfiere las cantidades apropiadas para cada persona, es decir, ambas deben contar con el aporte de energía y nutrientes que cubra las actividades diarias sin deficiencias o excesos.

Durante la etapa de la infancia, además, de la adolescencia (en este caso); deberán seguir criterios y características establecidas para conseguir una alimentación y nutrición saludable, esta debe consistir en ser suficiente respecto a las calorías que requiere el individuo, completa en nutrientes, equilibrada en las porciones y el tipo de alimentos y bebidas, variada sobre la incorporación de los alimentos de todos los grupos que asegure el aporte de todos los compuestos, en especial, los que mantengan mayor demanda durante la fase presente, y sobre todo que sea adecuada y se adapte correctamente a la edad, sexo, estado fisiológico, actividad física, etc. y, de esta manera, sea posible cumplir con sus peculiares hábitos, gustos, y mantener estables las recomendaciones dietéticas con el aporte energético y distribución de principios inmediatos.

Asimismo, se establece que estos periodos son crucialmente importantes para impartir conocimientos saludables de su alimentación que sustente una vida adulta y una vejez optima en general.

Entonces, la alimentación es el factor ajeno más significativo que determina el crecimiento y desarrollo de un sujeto en estos periodos, considerando que la dieta puede tener un impacto sobresaliente en la salud tanto a corto como a largo plazo.

Desde la infancia se puede presentar aumento de las deficiencias nutricionales y, por lo tanto, originar repercusiones graves en el estado de salud, en consecuencia, se tiene que garantizar un aporte suficiente tanto de micronutrientes como de macronutrientes que eviten una mala nutrición por carencia de ciertos compuestos nutricionales presentes en los alimentos. Por esta razón, es muy útil y correcto individualizar las dietas considerando para ellas la edad, sexo (es importante nunca olvidar que los hombres aumentan de peso más rápido, a costa de la masa muscular y ósea, mientras que las mujeres suelen incrementar masa o tejido adiposos durante la adolescencia), talla y velocidad de crecimiento (puesto que si esta última se da de manera lenta se puede exceder los nutrimentos), nivel de madurez orgánica que alcance la persona y de la capacidad que esté presente para utilizar los

nutrientes de los alimentos consumidos, la actividad física, y sobre todo de su estado fisiológico o patológico.

Existen factores que interrumpen la actividad de establecer una relación correcta entre los patrones físicos y alimentarios, mencionando así el entorno familiar, tendencias sociales, medios de información y ciertas enfermedades que se ven implicadas.

Un consejo de gran interés que está relacionado de manera intrínseca a la nutrición indica que se limite la televisión, videojuegos y las computadoras de especial beneficio a los niños, puesto que, estos contribuyen a la obesidad, al estilo de vida sedentario y a la inducción a consumir comida chatarra, que pueden acarrear por largos periodos de tiempo, afectando más su salud y da paso a la obtención y desarrollo de una dieta terapéutica.

Ante todo, se beneficia considerablemente el entorno dietético con el apoyo de un adecuado informe de salud nutricional, el cual incluirá una evaluación o exploración diagnóstica. El diagnóstico nutricional abarca la anamnesis, el cual hace referencia al conjunto de datos recopilados en el historial médico del paciente que incorpora un expediente dietético respecto la cantidad de comidas por día, cuándo y dónde come, a la información relacionada con el estilo de alimentación y su conducta, gustos y preferencias, tiempo dedicado a cada comida, patologías y si presenta alguna reacción adversa a algún nutriente, por su puesto, incluye todo aquel aspecto que involucren a la alimentación de alguna manera, además de asociar la actividad física. A propósito, la exploración física tiene el objetivo de examinar distintas partes del cuerpo, centrando la atención a la detección de problemas relacionados con la nutrición y la identificación de signos físicos relacionados con trastornos nutricionales específicos. Entre ellos, los de manifestación destacada abarca dos tipos clínicos bien definidos: marasmo y Kwashiorkor que son categorías de desnutrición proteica más comunes.

También, estudia la estatura y perímetro cefálico que son considerados indicadores de riesgo de desnutrición, sin embargo, el segundo mantiene una relación deficiente por si solo respecto al estadio nutricional. Evalúan aspectos relacionados con el estado de nutrición y el crecimiento lineal.

-El peso/edad indican bajo peso u obesidad al ser comparados con parámetros de un grupo de niños de la misma edad.

-La talla/edad estima la estatura esperada para niños de la misma edad, suele indicar problemas dietéticos crónicos.

Estos métodos y procedimientos se emplean en la infancia mayoritariamente.

Por ejemplo, el niño suele alcanzar entre 20 cm de estatura y 4 kg de peso, es decir, adopta cerca del 40% de ganancia ponderal y un 30% de talla, otorgándole una participación importante a la densidad nutricional y a la introducción apropiada de energía/kilocalorías.

Por otra parte, el aprendizaje/educación nutricional nos aporte instrumentos de fácil comprensión. Como primer paso podemos utilizar la herramienta más frecuente que se acerca a las porciones diarias que necesitamos para cada grupo de alimentos; hablamos de la pirámide nutricional que hace alusión a los alimentos que se deben consumir en grandes cantidades y cuales evitar con mayor frecuencia, puesto que además establece una explicación gráfica bastante sencilla de como incorporar todos los nutrientes con la correcta combinación de los alimentos en un solo plato, por lo que, contribuye también con los requerimientos dietéticos, es de uso manipulable, pudiendo así aplicar las distintas técnicas gastronómicas y preparación que contribuyan a aspectos como la palatabilidad y el placer, asimismo, el hecho de que se considere una dieta no se exige la prohibición de ciertas comidas (a menos que este lo requiera) haciendo que los platillos típicos impliquen pequeñas modificaciones para convertirlas en más saludables sin dejar a un lado sus costumbres y hábitos, de manera que participa al mismo tiempo a la prevención de enfermedades futuras, haciendo más ameno y armónico el ambiente. Esta se secciona en escalones y agrupa alimentos con las mismas propiedades.

La base de la pirámide establece tomar entre 4 y 6 raciones de sus derivados como pan, pastas, patatas, cereales, que puedan aportar cerca del 50% de las calorías totales pertenecientes a hidratos de carbono.

El primer escalón contiene cereales y derivados que indica su consumo en 6 raciones, el segundo escalón le pertenece al grupo de vegetales como frutas, verduras incluyendo el aceite de oliva, abarca de 6 a 9 porciones de su consumo. El tercer escalón cuenta con proteínas y lácteos, que abarcan tanto a carnes, pescado, huevo, embutidos magros, leche y sus derivados lácteos, su consumo se recomienda entres 2 a 4 raciones de su ingesta, avanzando, el cuarto piso presenta alimentos con una alta densidad calórica y grasa, ejemplo: mantequilla, alimentos grasos, dulces, chocolates y se aconseja que se consuma de 2 a 4 raciones semanales, mientras que las legumbres y los frutos secos sea de

2 a 3 raciones semanales aproximadamente. Finalmente, la punta de la pirámide representa alimentos lipídicos, como la grasa que contiene la carne, el aceite para sazonar los alimentos o el de los frutos secos, estos deben aportar cerca del 25 y 35% de las calorías totales. De lo contrario, los embutidos y golosinas deben limitar su consumo ocasionalmente.

Se debe de implementar y mezclar de modo correcto cada grupo de alimentos que nos presenta la pirámide, generando un adecuado equilibrio entre ellos, en otras palabras, cada alimento complementara a otro para que nos permita el aporte de las cantidades que se necesitan, además de mejorar el valor dietético en cada platillos y de esta manera evitar alguna alteración en el organismo por una mala planificación y desarrollo de la alimentación. Como bien se vio, además de que la pirámide nos aporta las porciones adecuadas a recurrir también nos demuestra que tan importante es la ingesta de dicho grupo y cuál de ellos deberán limitarse y moderarse con mayor sucesión.

Por otra parte, de acuerdo a las propiedades, acciones o actividades orgánicas, ambientales y sobretodo la velocidad/estimulación fisiológica de crecimiento y desarrollo se pueden distinguir dos fases durante la infancia: La etapa preescolar y edad escolar. La primera comprende la edad de 3 a 6 años básicamente, mientras que la segunda, abarca rangos de 7 a 12 años de edad.

Estas etapas se caracterizan por la transformación/cambios entre periodos de crecimiento.

>>Edad preescolar.

Es una fase importante a la cual se le debe prestar la atención correspondiente, puesto que, aquí es donde se adquiere mayor madurez en el sistema digestivo cada vez más, siendo así también que, el niño consolida sus hábitos alimentarios dependientes de la enseñanza y el entorno familiar y de la influencia externa debido al progreso de las conexiones sociales, por lo tanto, las pautas adquirida durante esta edad pueden ser acarreadas y atravesar en los periodos vitales posteriores. Además, la conducta alimentaria puede manifestarse con preferencias y aversiones por ciertos alimentos que cambiarán constantemente y pueden provocar una alimentación monótona y ciertas deficiencias de nutrientes.

De igual forma, puede encontrarse con dificultades de introducción de nuevos alimentos, sin embargo, es importante que los padres y demás personas implicadas en su educación nutricional generen un monitoreo y control para que paso por paso se acepten todos los alimentos correspondientes. Asimismo, se deberá inculcar hábitos saludables de alimentación y de actividad física en conjunto.

Se deben proporcionar alimentos saludables para que los niños puedan controlar su calidad y opciones, e implementar alimentos que cubran las necesidades calóricas y nutritivas además de estimular el crecimiento adecuado, y posibilitar la actividad de todas las funciones orgánicas. El hecho de promover cierto sistema/proceso educativo conducirá a que se pueda comer sano en casa y en algún otro ambiente, como la escuela, entonces, a través del aprendizaje el infante puede ir ganando más autonomía en todos los aspectos, claramente incluido la alimentación, en otras palabras, el niño podrá comer solo aunque al comienzo necesitara cierta ayuda y sobre todo es fundamental la supervisión del mismo durante los horarios de comidas y prevenir atragantamiento con alimentos de difícil masticación o que este salte la mayor parte de las porciones servidas y necesarias.

En tal caso, la familia toma una parte importante en la contribución de conocimientos dietéticos dirigidos al niño, ya que habitualmente, existe el deseo de seguir, copiar, e integrarse en las pautas de familiares y en las acciones de los demás.

Un punto importante para evitar enfoques contrarios a los alimentos implica que no se deberá forzar, premiar o castigar con alimentos, siendo los primeros donde los niños se saltan las comidas y esto exacerba a un mal comportamiento.

Respecto a las comidas, las sugerencias indican que no se debe exceder el tamaño de las raciones de los alimentos y procurar un aporte adecuado, impulsar y fomentar el consumo de vegetales como verduras y alimentos verdes, hortalizas; frutas, además de pescado, de manera que se maneje comida saludable, potenciar el consumo de legumbres, sin olvidar a los cereales y el resto de alimentos de origen animal para evitar deficiencias nutricionales, en otras palabras, introducir variabilidad de alimentos, hacer armónica la hora de comida, y realizar entre 4 y cinco distribuciones de alimentos (incluyen 3 comidas fuertes como el desayuno, almuerzo y cena, y dos colaciones/meriendas intermedias) que garantice la introducción de proteínas, hidratos de carbono (adjuntando la fibra suficiente) , lípidos y

ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales durante el estadio de transformación/crecimiento.

La manera de incorporar los alimentos en la alimentación diaria de los niños, influye significativamente a la aceptación o rechazo de los mismos. El olor, sabor, color, la forma, textura y consistencia van a influir y a determinar en parte sus gustos personales y contribuyen a adaptar el paladar para tolerar y admitir todos los alimentos, haciendo que las preparaciones sean más atractivas para facilitar la hora de comer.

Conforme el niño presenta más “independencia” de acuerdo a su edad, se les deberá enseñar a respetar horario y lugares para comer y sobre la administración y manejo de alimentos.

La educación nutricional detalla/específica que ayuda a la conducta el conocer e implementar las distintas categorías de alimentos, asimismo, es fundamental adecuar e identificar las necesidades de las porciones y variedad de los alimentos apropiadas a la ingesta del niño, que permita desarrollar y crear hábitos de alimentación saludable.

Se aconseja prescribir y llevar una dieta según la preferencia personal para mejor aprobación, es decir, escoger los alimentos que más le convenga, controlando, cuidando y moderando el consumo de grasas (de especial interés las grasas saturadas ocultas) al igual que de azúcares con la limitación de ingesta de refresco, jugos envasados, caramelos, frituras, alimentos preparados, entre otros, que aporten más calorías y sean deficientes en nutrientes.

Desde luego, para facilitar el mantenimiento de la diversidad en la introducción de platillos, se deberá incluir como mínimo dos colores del arcoíris en el menú junto a alimentos de origen animal y cereales-granos, asimismo, mezclar preparaciones culinarias con alimentos más sólidos (vegetales) y blandos (de grupo de cereales como arroz y sus derivados como pastas, pan), aportando sabores fuertes o suaves que se neutralicen y hagan comidas gustosas, agradables y apetitosas.

Se proporcionara una dieta sin regulaciones estrictas para proporcionar la mejor energía y micronutrientes (oligoelementos, vitaminas). La comida se centrará más en la calidad que en la cantidad, y su presentación será atractiva y diversa, a su vez, se aconseja seguir técnicas de cocción afables y fáciles como asado, al horno, vapor, a la plancha, etc. La base es combinar las expectativas sensoriales de los niños (representación, sabor, olor,

textura) de estos menús con sus necesidades nutricionales (muy objetivas y específicas), es así que, la exposición y el acercamiento de los aspectos sensitivos adquirirán el conocimiento y experiencia de distinguir los alimentos además de conocer el sabor natural de cada uno de ellos, evitando lo más posible la sobrecarga e incorporación de sal, azúcar, pimienta, condimentos y chile en la cocción de los alimentos.

Ciertamente, el niño tendrá que comer despacio en platos pequeños a la hora establecida, evitando sobrepasar sus raciones precisas en caso de segundas porciones.

Distribución de nutrientes:

- Hidratos de carbono: 55-65% del valor calórico total.
- Fibra:(10 a 13 g/1.000 kcal).
- Proteínas: 10-20% como límite máximo, debe contener un equilibrio entre las proteínas de origen animal y vegetal.
- Lípidos: 30-35% de las calorías totales. Siendo mayoritario la introducción de ácidos grasos monoinsaturados, y moderar los ácidos grasos saturados.

Estos valores pueden ser modificados siempre y cuando sea necesario y requeridos, esto dependerá de las necesidades de cada persona, es decir, el cálculo será de carácter "personal".

La ingesta adecuada de vitaminas y minerales también es fundamental para el crecimiento y desarrollo normal de los niños. Muchos de estos micronutrientes actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y otros participan en el crecimiento de los tejidos (calcio, fósforo, magnesio). El hierro y el zinc también pueden ser limitantes potenciales de crecimiento. Hay que cuidar especialmente la ingesta de calcio, hierro y vitaminas A y D.

>> Edad escolar.

El inicio de la fase escolar se da en niños alrededor de los 6 años, y abarca hasta los 12 años. Este periodo se enfoca en la ganancia de conocimientos y desarrollo físico, además de que el desarrollo orgánico suele ser lento se caracteriza por ser constante. Las indicaciones alimentarias en cuanto al aporte energético y su reparto en cuatro-cinco comidas a lo largo del día y el tipo de cocinado son similares al de la edad preescolar, por lo tanto se recomienda lo siguiente:

-Promover el consumo de frutas, verduras y hortalizas, incluyendo el empleo de aceite de oliva, mejora, fortificar y aumentar el consumo de legumbres y pescado.

-Complementar la demanda proteica con sus dos fuentes (de origen animal y vegetal), además de agregar y perfeccionar el aporte de lácteos, exigua a 500 ml/día, además, se deberá cuidar que las raciones de carne no sean excesivas.

-Limitar generosamente la utilización de sal a las necesidades y evitar y moderar el consumo de azúcares, golosinas, bebidas azucaradas y otros alimentos deficientes en nutrientes.

-Siempre cubrir los requerimientos de agua con bebidas saludables (agua, zumo de frutas naturales, etc.).

>>Alimentación en la adolescencia.

Se trata de una etapa que reúne un conjunto de características que totaliza, engloba o abarca partes individuales, durante la cual, se han producido importantes cambios en el aspecto corporal, hormonal y sexual (surgida en la pubertad), social, psicológico y emocional, refiriendo que todas esas “modificaciones” tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas que se inclinan al crecimiento y desarrollo total, ya que, consiste en una fase de transformación de la infancia a la vida adulta, lo que conlleva al incremento de sus demandas dietéticas, siendo así entonces, que los patrones de consumo de alimentos son especiales y producen cambios en las pautas que pueden desencadenar estados de riesgos nutricio, y posiblemente se controlaran o disminuirán hasta que cese el crecimiento somático y la madurez, por lo tanto, un mal monitoreo de la alimentación conlleva a la aparición de hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis, además de considerar el uso del tabaco y alcohol, que conduce a afecciones del estado fisiológico e involucra la alimentación, puesto que hacen que sus células empleen más concentraciones de nutrientes de las ya establecidas por la afección y alteración del mecanismo de absorción o eliminación/excreción de sustancias imprescindibles.

Su alimentación deberá ser además de suficiente, ser variada para satisfacer los requerimientos dietéticos tanto energético y nutricional, es por eso, que debe contar con todos los grupos de alimentos, considerando, el aumento del volumen óseo hasta la mitad

del 100% y se reproducirá la masa muscular (por mencionarlo de alguna manera), esto sucede en porcentajes distintos entre los sexos.

Esta pauta contribuye y beneficia a la vez cumplir con sus hábitos, gustos, que ayudan asimismo a mantener estables las recomendaciones para cada persona. Se dice que los incrementos en altura van acompañados del aumento del peso durante la pubertad, siendo así, los adolescentes ganan entre un 41-50% de su peso y un 20% de lo que se sería su talla adulta, por lo tanto, es fundamental cuidar su alimentación y salud presente como futura, puesto que, el incremento del tejido adiposo es variable comparando ambos sexos, se ocasionan diferencias condicionantes ante las necesidades calóricas, siendo así que, precisamente en esta fase se determinan las ingestas dietéticas requeridas en base a la edad y el sexo incorporando también así los factores en cuanto a las diferencias de la composición corporal, el grado de maduración física y el nivel de actividad física, siendo más específico. Asimismo, dada la importancia que le dan a la propia imagen corporal, son muy sensibles a los mensajes de la publicidad, a la imagen de personajes populares, etc., todo ello condiciona los hábitos de alimentación hasta posiblemente alcanzar el pico de desarrollo que da paso a la vida adulta.

Recomendaciones:

Estos requisitos son exclusivos de los niños menores de 11 años y son diferentes del sexo de ese grupo de edad.

Las necesidades de micronutrientes tanto de vitaminas (hidrosolubles y liposolubles) y minerales se ubica en un enfoque de interés, puesto que se les confiere participaciones importantes en el proceso de obtención de energía a partir de los elementos indicados, para la síntesis de ácidos nucleicos y la anatomía celular, implicadas en el crecimiento. Cabe mencionar la tiamina, vitamina B6 y el ácido fólico, A, C y E, hierro, cinc y calcio, magnesio, cobre, cromo, fósforo y selenio.

Se aconseja el consumo y aumento de fuentes con altas cantidades de hierro, asimismo, el de vitamina C para que contribuya a mejorar su absorción y se aproveche las cantidades de dicho mineral lo más posible.

Distribución de nutrientes:

Se estima que en los requerimientos calóricos se añadan 25 kcal diarias para la acumulación de energía o impartir/estimular el crecimiento, además de considerar necesariamente realizar una valoración de la actividad física tomando en cuenta los cuatro niveles/grados (sedentario, poco activo, activo y muy activo) que refleja la energía consumida en las actividades realizadas, a su vez considerando el control de peso y del IMC.

Aportar cerca de 1.300 mg/día de calcio, para su mayor obtención consumir aproximadamente entre 3/4 a 1 litro de lácteos al día, para suplementar y alcanzar las recomendaciones.

En hidratos de carbono abarcar del (130 g/día,) 50-60%, en fibra (niños de 9-13 años corresponde a 31 g, 14 a 18 años de 38 g al día y 26 g al día para niñas de 9 a 18 años), lípidos en un 30 o 35% de la ingesta calórica total.

Para los lípidos, el 10% debe corresponder únicamente a los ácidos grasos saturados sin exceder las indicaciones, y los ácidos grasos poli insaturados como el ácido linoleico es de 12 g al día o 10 g al día para mujeres y para hombres de 11 a 16 g al día, por otro lado, las necesidades estimadas para el ácido linolénico se establece de 1.2 g hasta 1.6 g al día para niños y de 1 g/día para las mujeres.

Las recomendaciones de vitaminas y minerales se encuentran mucho más incrementadas. El calcio es importante ya que en este periodo se ve acelerado el desarrollo muscular, esquelético y endocrino, recomendando una ingesta de 1.300 mg con un máximo de 3.000 mg/día. El hierro es fundamental debido a la formación de la masa corporal magra y a la menstruación en las mujeres, por lo que, se recomienda en las niñas aumentar de 8-15 mg al día después de la menarca, mientras que los hombres aumenta de 8-11 mg al día. El ácido fólico incrementa de 300 hasta 400 UI/día.

En conclusión la alimentación es un factor y la base fundamental desde el comienzo de la vida y para el mantenimiento de la misma, que como consiguiente el seguir las indicaciones previamente establecidas permitiría desarrollar y pasar la vida de manera óptima y sin complicaciones, por lo tanto, el déficit o exceso de nutrientes se puede desencadenar a un problema muy complejo en la que existe cierta susceptibilidad del individuo, de la cual se determina un patrón alimentario inadecuado que debe ser tratado con un enfoque multidisciplinario. Está claro que para el consumo de todos los alimentos existe una edad adecuada, determinando que en cada fase del ciclo de la vida consta de una nutrición “específica” con una distribución y porciones distintas de las necesidades calóricas y de micronutrientes, ya que, no durante todo el tiempo de vida se necesitan las mismas concentraciones de nutrimentos, este será determinado por modificaciones biológicas principalmente. Es importante establecer un constante equilibrio en las comidas durante el paso del día, puesto que, este contribuye a evitar patologías y, por su puesto, a prevenir una mala nutrición, asimismo, se podrá decir que nos prepara para aceptar considerablemente a las fases vitales. Además de que todas las comidas son importantes, se establece que se debe comenzar por adecuar el desayuno, puesto que considero que es una de las distribuciones de la alimentación más importante del día, ya que condiciona el cumplimiento de las recomendaciones dietéticas debido a que si desde primera hora se rompe la norma establecida, es más difícil recuperarla en el transcurso del día, sin embargo, muchos de las pautas que sigue este tipo de nutrición se encuentra fuertemente agravada por los hábitos y antecedentes de alimentación que se imparte y enseñan a los más pequeños de la casa, y puede generar efectos negativos o positivos, puesto que, estos son los periodos clave para el aprendizaje de pautas dietéticas apropiadas que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños o de aquellos que puedan intervenir en la adolescencia. Una buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico y composición corporal. Por otra parte, es de suma importancia que como profesionales, debemos conocer que alimentos incorporar y cuales resultan más benéficos para la salud de cada persona de acuerdo a sus características individuales, y así ir fomentando desde la niñez un estilo de vida saludable, es decir, analizar y conocer que cambios y alteraciones se generan en cada etapa para comprender más a fondo la funcionalidad que efectúa cada nutriente y porque es tan importante en ese periodo en concreto, además de considerar los aspectos ambientales y psicológicos que contribuyen en la nutrición, y de esta manera elaborara un plan de

alimentación que se adapte a las diversas condiciones sin poner en riesgo la salud del paciente y evitar que se alejen rápidamente de la alimentación saludable. Todos estos conocimientos aportan el mecanismo útil para posibilitar y conocer de qué manera podemos erradicar y prevenir un sinnúmero de patologías, con la finalidad de conocer que lo que somatiza el cuerpo es un reflejo de su estado interno emocional, enfocándose en base a una dieta completa, variada y equilibrada. Asimismo, el tipo de alimentación nos permitirá conocer realmente el valor nutritivo y que calidad nos está ofreciendo, siendo así entonces cuando nos convertimos en conscientes de lo que consumimos, destacando entonces que no solo es lo que consumes sino de qué manera realizas dicha acción.

En todos los aspectos de la vida, es fundamental aplicar una dieta equilibrada/completa que formule de manera acorde los requerimientos calóricos y de nutrientes necesarios para que el organismo lleve a cabo todos los procesos importantes y correspondientes para cumplir con las actividades y al sustento óptimo de nuestra salud, alude a la proporción de las cantidades adecuadas de micronutrientes y macronutrientes, además de fibra, en función de las características personales como edad, sexo o nivel de actividad física.

Bibliografía:

- Universidad del Sureste. (2020). Antología de nutrición en el embarazo y lactancia, de PDF. Unidad 4, págs., 75-95. Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>.
- Apuntes de educación en nutrición, recuperados en Septiembre/Octubre de 2020.