



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de diciembre del 2020

Introducción

La alimentación saludable consiste en la ingesta de todos los grupos de alimentos con las raciones adecuadas en la dieta diaria, para poder mantener una vida sana. Es por ello que la alimentación es un determinante importante en las etapas del preescolar, escolar y en la pubertad y adolescencia, ya que ayuda al correcto crecimiento y desarrollo en cada una de ellas.

En el presente ensayo se tratarán temas de cómo es la alimentación en las etapas antes mencionadas, así como su distribución calórica de macronutrientes en cada una de ellas y las características más significativas de cada etapa que se deben de tomar en cuenta para la alimentación.

Por lo que refiere la alimentación del preescolar, se considera que alrededor de los dos años, es muy importante que el niño realice entre cuatro a cinco comidas al día, que incluya desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena, ya que mediante estos, él podrá crear hábitos alimentarios saludables que aprenderá en el núcleo familiar y que más tarde se complementara en el ámbito escolar, en general los factores que influyen en dichos hábitos, son la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños. A su vez en la edad preescolar los niños aun están desarrollando sus hábitos alimentarios, para ello es vital que los padres los alienten a comer bocadillos y comidas saludables, ya que aprender lo que observan en otras personas es algo característico en esta etapa, de igual forma la supervisión de los padres en las comidas es muy importante, debido a que aun están trabajando en las habilidades de masticar y tragar, para poder evitar accidentes como atragantamientos. En cuanto a sus requerimientos nutricionales, cabe mencionar que la energía en un niño sano, se basa en el metabolismo basal, velocidad de crecimiento y el gasto energético debido a la actividad que este realice, asimismo se recomienda del 45 al 65 % de hidratos de carbono, del 30 al 40% de grasa y del 5 al 20% de proteínas en niños de 1 a 3 años, y se aconseja mantener esta misma porción de hidratos de carbono hasta los 4 a 18 años de edad, debido a que la porción de grasa es entre 25 a 35% y las necesidades de proteínas es de 10 a un 30%, es importante mencionar que las proteínas disminuyen 1,1 g/kg en la primera infancia hasta 0,95 g/kg al final de esta, ya que las proteínas van variando dependiendo de la edad entre un 5 a un 30% de la energía total. La alimentación en esta etapa, se recomienda que se proporcione los bocadillo y que estos estén programados con regularidad, ya que se debe de evitar la alimentación no planeada, también es importante vigilar que el niño se comporte adecuadamente en la comida, que se concentre en comer para evitar que este juegue con la comida o en la mesa, se debe de evitar que corra o juegue mientras come, debido a que esto puede causar que el niño se

atragante por ello se debe de asegurar que el niño permanezca sentado mientras coma, asimismo la alimentación debe de ser variada para que el niño aprenda a comer la mayoría de las comidas, se debe de evitar forzar al niño a comer o dejar el plato limpio, ya que esto puede influir a que coma demás o en exceso y provoque que gane peso, por eso es mejor esperar cuando él tenga apetito, de igual forma se les debe de fomentar hábitos alimenticios saludables y que realice actividad física como jugar en el patio de la casa o caminar en un parque, fomentar al niño a realizar algún tipo de deporte como natación y evitar el sedentarismo como mirar menos la televisión, esto con tal de asegurar una vida saludable desde temprana edad.

Por otro lado, el diagnóstico nutricional en el preescolar se basa en 4 factores, tales son anamnesis que consiste en recopilar los datos de mayor interés del preescolar, como el tipo de dieta que lleva y cuánto, cuándo y dónde come el niño los alimentos, esto es importante para poder saber por que se rehúsa a comer ciertos alimentos, también realizar una historia dietética desde su nacimiento y conocer su conducta alimentaria, su actividad física y si existe alguna enfermedad que pueda repercutir en su estado nutricional, el segundo factor es la exploración física o examen físico, este es mediante exploración sistemática y ordenada de todos los sistemas orgánicos, con tal de encontrar manifestaciones clínicas sugestivas de alguna carencia nutricional, por ejemplo, distinguir algún tipo de desnutrición grave como marasmo y Kwashiorkor, también se mide la estura con un infatómetro, cabe mencionar que en niños menores de 2 años se mide como longitud y en mayores de 2 años se mide como altura y en este último el instrumento con el que se mide, es el altímetro o estadiómetro y posteriormente el perímetro cefálico se caracteriza por ser un indicador indirecto de crecimiento encefálico y del estado nutricional, y este consiste en medir sobre un plano horizontal desde el occipucio a las prominencias frontales y se pasa por el implante de las orejas con una cinta métrica, en el cuarto factor se refiere al peso y la edad, ya que estos son

índices relacionados con el estado nutricional general del niño, que tiene como objetivo diagnosticar algún tipo de índice de desnutrición u otro problema, finalmente el último factor es la talla/edad, y sus aplicaciones son muy similares al factor anterior, e indica algún problema crónico o crónico agudizado.

En cuanto a las características de la alimentación del preescolar, es muy importante que la dieta diaria sea variada, la cual consiste en que la dieta debe de incluir diversos alimentos de todos los grupos, ya que consumir alimentos de un solo grupo no garantiza proveer todos los nutrientes necesarios, también debe de ser balanceada, es decir, los alimentos deben de ser adecuados y con las cantidades apropiadas, principalmente con porciones pequeñas a medianas que son más aptas para niños preescolares, otras características de la alimentación es que esta debe de tener colores, para esto se opta por colores del arcoíris en conjunto con colores neutros que pueden ser de granos, carnes o lácteos, de igual forma se debe de tener en cuenta la textura de los alimentos que engloba alimentos blandos como panes, arroz, pasta, y alimentos crujientes como frutas y verduras, asimismo los sabores son de suma importancia y estos dependen según el paladar de los niños, que van desde sabores fuertes a suaves, es importante que el platillo sea llamativo para el niño, por ende las mamás pueden hacer figuras con las verduras o frutas y se debe de evitar que la comida incluya refresco, jugos envasados, dulces frituras, ya que estos no aportan nutrientes y se recomienda que los consuman de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

Con respecto a la prescripción de la alimentación para el preescolar, es muy importante que su dieta diaria sea en cinco tiempos, es decir, desayuno, merienda a media mañana, almuerzo, merienda a media tarde y cena, además dicha dieta debe de ser variada para permitir que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente para la edad, a su vez la dieta debe de ir en conjunto con actividad física. Cabe mencionar que una de las comidas más importantes es el desayuno, ya que

se ha demostrado que este aporta la energía que se necesita durante el día y ayuda a mantener una adecuada actividad física y mental hasta la siguiente comida, y en caso de un desayuno insuficiente podría reducir la atención en clases y provocar retraso en el aprendizaje, es por ello que es importante que el desayuno ofrezca un aporte alimenticio suficiente. Asimismo se recomienda que a los dos años la alimentación aporte la energía necesaria de nutrientes, por lo que se aconseja que la dieta incluya seis frecuencias de alimentación, sin embargo a los tres años el niño ya es capaz de comer la mitad de lo que consume un adulto, debido a esto se recomienda que el niño coma solo y a su propia velocidad y con las porciones correspondientes, de igual forma que coma junto a su familia y bajo su supervisión, con el propósito de que su alimentación sea de acuerdo a su edad, sexo y estado fisiológico o patológico. La recomendación de energía hasta los 3 años es de 102 kcal/kg de peso, y de 4-6 años se recomienda 90 kcal/kg de peso, en cuanto a las proteínas hasta los 3 años se recomienda de 1,2 g/kg de peso, y entre los 4-6 años es de 1,1 g/kg de peso. Los hábitos alimentarios que se les debe de recomendar a los niños es que escojan alimentos saludables para sus comidas y meriendas de su lonchera, pedir a los niños que ayuden en ciertas actividades de la casa como lavar, medir, etc., también que se informen a través de la lectura en libros sobre la buena alimentación, asimismo que acompañen en las compras de alimentos para que conozcan las frutas y verduras y sobre todo que su comida tenga pequeñas y medianas porciones, sin embargo hay ciertas cosas que se deben de evitar, tales como utilizar la comida como castigo, obligar al niño a comerse toda la comida del plato. Es importante aprovechar que en esta etapa los niños imitan lo que observan, por eso se debe de tratar que coma con otros miembros de la familia para que aprenda modales y hábitos saludables en la mesa.

Por otro lado, la pirámide del preescolar consta de cuatro pisos, en el primer piso se encuentran los cereales y derivados como las pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con una recomendación

de 6 raciones diarias en total, en el segundo piso están las frutas y verduras y el aceite de oliva, y se aconseja entre 6 y 9 raciones diarias, asimismo en el tercer piso hace referencia a las proteínas y los lácteos, que incluye carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos, en este piso se recomienda entre 2-3 raciones de los proteínas y entre 3-4 raciones de lácteos y derivados, en el cuarto piso se hallan los alimentos más calóricos y grasos, tales como la mantequilla, alimentos grasos, dulces y chocolates, la ración de estos alimentos es entre 2-4 raciones semanales, de igual forma se encuentran las legumbres y frutos secos con una ración de entre 2-3 raciones semanales. Es importante respetar dicha pirámide de alimentos, ya que esta a través de sus parámetros alimentarios nutricionales, ayudara que el niño crezca y se desarrolle correctamente, sin embargo, hay ciertos alimentos que se deben restringir de la dieta, tales como los embutidos que son ricos en materia grasa y solamente se recomienda jamón sin corteza ni grasa por una o dos veces por semana.

Otro punto es la edad escolar, la cual comienza a los 3 años hasta los 12 años de edad y en donde el niño se caracteriza por su adquisición de conocimientos y su desarrollo físico, en esta etapa es muy importante que el niño aprenda buenos hábitos alimenticios ya que este será un punto clave en la edad adulta, es por ello que se debe prevenir malos hábitos alimenticios por que esto puede repercutir que padezca enfermedades como no trasmisibles como hipertensión, diabetes, obesidad en su edad adulta. Esta etapa se divide en dos periodos, que son la etapa preescolar que abarca de los 3 a los 6 años y la etapa escolar en niños de 7 a 12 años de edad, en esta última etapa la dieta debe incluir alimentos de los cinco grupos básicos, tomando en cuenta las deficiencias nutricionales mas frecuentes en estas edades como lo son de hierro y calcio, es por eso que la dieta debe incrementar los alimentos que los contienen, además la dieta debe tener preparaciones variadas y llamativas. Las recomendaciones de la alimentación en la etapa escolar son, que se debe

de fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas, se aconseja 500 ml de leche y derivados al día, el aporte de proteínas debe de ser tanto vegetal como animal, potenciar el consumo de legumbres y pescado, asimismo cuidar que las raciones de carne sean las correctas, priorizar el uso de aceite de oliva frente a la mantequilla o margarina, evitar el exceso de sal, el consumo de azúcar debe de ser limitado como el de caramelos, golosinas, bebidas azucaradas si no que el consumo de estos debe de ser ocasionalmente y tomar agua como bebida principal.

La etapa de la adolescencia es entre los 12 y 21 años de edad, y se caracteriza por ser una etapa en donde suceden muchos cambios tanto fisiológicos, psicológicos y cognitivos, además se deja de ser niño para convertirse en adulto joven. La pubertad es un periodo en el cual el crecimiento es rápido y el niño se desarrolla físicamente, para dar paso a la condición de adulto y también se adquiere capacidad de reproducción sexual, también se inicia el aumento de la producción de hormonas, como de estrógenos, progesterona y testosterona, de igual forma la aparición de caracteres sexuales secundarios como el desarrollo mamario en mujeres y aparición de vello facial en hombres. Las necesidades nutricionales en esta etapa son en base a la edad y al sexo, con respecto a la energía, esta variara entre hombres y mujeres debido a los cambios en la velocidad de crecimiento en cada uno, en la composición corporal y en el nivel de actividad física que el adolescente realice, entonces la energía se calcula considerando el sexo, edad, altura y peso del adolescente, además se añaden 25 kcal/día por la acumulación de energía o crecimiento, la recomendación de carbohidratos es de 130 g/día y 31 g/día de fibra en chicos de 9 a 13 años de edad, en chicos de 14 a 18 años se recomienda 38 g/día de fibra y 26 g/día de fibra en chicas de 9 a 18 años de edad, en grasas se aconseja que no se supere del 30 al 35 % de la ingesta calórica total y que no se aporte más del 10 % de las calorías de ácidos grasos, cabe mencionar que es que los grasos poliinsaturados w-6 (ácido linoleico) va conforme a la edad, por ejemplo, se recomienda en

que a la edad de entre 9 a 13 años la ingesta sea de 12 g/día en niños y 10 g/día en niñas, en las edades de 14 a 18 años se aconseja 16 g/día en chicos y 11 g/día en chicas y de ácidos grasos poliinsaturados w-3 (ácido α -linolénico) en adolescentes de 9 a 13 años se recomienda 1,2 g/día en hombres y 1 g/día en mujeres, y en chicos de 14 a 18 años el consumo debe de ser de 1,6 g/día y en chicas de 14 a 19 años se aconseja 1,1 g/día.

Conclusión

Como conclusión considero que la alimentación saludable junto con los nutrientes que aporta a nuestro organismo, nos asegura una buena calidad de vida y salud, además de la importancia que tiene en las etapas de nuestra vida, debido a que permite que tengamos un correcto desarrollo y supervivencia en cada una de ellas, además es un punto clave que desde temprana edad establezcamos buenos hábitos alimenticios en nuestra vida, ya que esto repercutirá en nuestra vida adulta.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF.

Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf>

Mendez D. (S. F.). Diapositiva de la clase de nutrición en embarazo y lactancia.