



Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En El Embarazo Y Lactancia

Cuatrimestre: 4°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 10 De Diciembre Del 2020

La Importancia De La Alimentación En La Primera Etapa De Nuestras Vidas

Alimentación Del Preescolar

Una vez que el niño deje la lactancia materna, la alimentación durante su infancia será de suma importancia, puesto que, su organismo suele estar en desarrollo y formación por lo que lo hace vulnerable a contraer muchos problemas nutricionales. Por este motivo, para nosotros como profesionales de la salud tenemos la gran responsabilidad de establecer buenos hábitos alimenticios adecuándolos a sus necesidades nutricionales durante esta etapa.

Por lo general, las necesidades nutritivas de estos años suelen ir variando a lo largo de los mismos, dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, del sexo, de la actividad física y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Ante esto, el objetivo de una alimentación adecuada durante la infancia, debe servir para:

1. Facilitar un crecimiento adecuado
2. Evitar tanto las carencias como los excesos de energía y nutrientes.
3. Prevenir y/o corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional.
4. Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, aterosclerosis, caries dental, hipertensión, diabetes etc.

Consejos nutricionales.

- a) Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 ml al día o equivalentes.
- b) Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- c) Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones. Éstas ayudan a compensar el déficit de hidratos de carbono o de verduras del primer plato y siempre deben complementarlo.
- d) Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y charcutería e invisible en la bollería industrial, alimentos preparados, etc.)

- e) Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas).
- f) Ofrecerle una gran variedad de alimentos.
- g) Evitar el exceso de sal.
- h) Promover el consumo frecuente de agua.

La clave para que los niños durante esta etapa tengan buenos hábitos, es que entiendan la importancia de una alimentación saludable por medio de actividades divertidas, para que así los niños estén motivados a consumir de todos los grupos de alimentos.

Ante esto, Carroll. A. Lutz y Karen Rutherford Przytulski (2011) mencionan que “los alimentos que la familia ingiere y la forma en que se hace influirán en los hábitos y gustos del niño durante muchos años” (p.226).

“los hábitos de vida que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en la edad adulta” (UDS, 2020)

“Un niño con buena una alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a contribuye a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.” (JIMÉNEZ, Diario De Sevilla, 2015).

Características De La Alimentación Del Preescolar

En la alimentación de los escolares no deben faltar aquellos alimentos suministradores de energía, para el crecimiento, y capaces de regular todas las funciones orgánicas, de igual forma los alimentos que van a suministrarse deben de poseer las siguientes características:

1. Variedad: deben incluir alimentos de todos los grupos.
2. Balanceados: los alimentos deben ser suministradas en cantidades apropiadas.
3. Cantidad: las porciones deben ser adecuadas para los niños.
4. Color: los alimentos deben de poseer al menos 2-3 colores del arcoíris para que llamen la atención del niño.
5. Textura: los alimentos deben tener una consistencia blanda y crujiente.
6. Formas: los alimentos deben ser artísticos, ya que esto provocara un mayor antojo en los niños

Prescripción Alimentaria En La Edad Escolar

“El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar las actividades físicas propias de la edad y estar sano”. (UDS, Prescripción De La Alimentación Para Preescolar, 2020)

De acuerdo a las 5 leyes, la alimentación debe ser:

- ❖ **Completa:** los alimentos deben aportar los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima.
- ❖ **Equilibrada:** los nutrientes que consumimos deben de guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día que los consumamos.
- ❖ **Suficiente:** consumir la cantidad adecuada durante el día.
- ❖ **Adecuada:** a las necesidades de la persona.
- ❖ **Inocua:** los alimentos deben de ser libres de agentes infecciosos.

Es por ello que una buena nutrición a temprana edad es fundamental ya que ayuda al buen desarrollo y a prevenir muchas enfermedades.

Recomendaciones:

- ❖ No usar la comida como un castigo.
- ❖ Escoger alimentos saludables para servir en las comidas y loncheras.
- ❖ Implementar el aprendizaje sobre la buena alimentación.
- ❖ No forzar la ingesta de los alimentos
- ❖ Es importante implementar la actividad física
- ❖ Alentar a los niños a consumir alimentos nuevos

Pirámide Del Preescolar Y Sus Raciones Recomendadas

La pirámide del preescolar no es más que un esquema gráfico que pretende orientarnos hacia una alimentación saludable, variada y equilibrada.

- ❖ **Base de la pirámide:** explica que, la mitad de las calorías deben venir en forma de hidratos de carbono: pan, pasta, patata, arroz o cereales.
- ❖ **Primer piso:** incluye a los cereales y derivados: pastas, arroces, pan, féculas y plátano, con 6 raciones diarias en total.
- ❖ **Segundo piso:** incluye a las frutas, verduras y el aceite de oliva. Se recomiendan 6 y 9 raciones diarias en total.

- ❖ **Tercer piso:** Incluye a los alimentos de origen proteico como carnes, huevos, leche y derivados lácteos. Se recomiendan de 2-3 raciones del primer grupo y 3-4 raciones de lácteos y derivados.
- ❖ **Cuarto piso:** incluyen a los alimentos con más contenido calórico y graso como mantequillas, dulces, alimentos grasos. Se recomienda de 2-3 raciones por semana. También dentro de este grupo se encuentran los frutos secos y legumbres el cual se recomiendan unas 2-3 raciones por semana.

Alimentación Del Adolescente

Una de las etapas más maravillosas para el ser humano es, sin duda alguna la adolescencia, puesto que durante esta etapa de nuestras vidas solemos atravesar por muchos cambios tanto físicos como psicológicos.

La adolescencia es una etapa en la cual implica un aumento de las demandas energéticas debido a la gran cantidad de reacciones anabólicas que tienen lugar durante el crecimiento. Es por ello que es de suma importancia incluir a su dieta alimentos que contengan todos los macronutrientes y micronutrientes para que puedan mantener un estado de salud óptimo y evitar comidas chatarras. Recordemos que los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores.

Es por ello que se debe ajustar la dieta individualmente, de acuerdo con la talla, el estado nutritivo y la velocidad de crecimiento.

Ante esto, es fundamental el aporte de alimentos ricos en hidratos de carbono, éstos deben suponer el 55-60% del aporte calórico total de la dieta, el resto se reparte en un 15% para las proteínas y un 25-30% para las grasas. La alimentación durante esta etapa de la vida debe ser ante todo equilibrada.

Conclusión

Sin duda alguna cada nutriente tiene sus propias funciones, por lo que es de suma importancia procurar que la alimentación en la etapa escolar sea lo más completa y equilibrada posible, evitando así posibles déficits nutricionales y las consecuencias negativas para la salud que éstos traen consigo.

A manera de conclusión, afirmo que realizar una dieta equilibrada es una de las maneras más recomendables para tener una vida sana ya que además de prevenir

múltiples enfermedades que pueden poner en riesgo el estado de salud en las personas, también aporta los nutrientes adecuados para poder tener un buen desarrollo y crecimiento como también contribuye a mantener un estado de salud óptimo y a prevenir déficits nutricionales a temprana edad.

Referencias

- JIMÉNEZ, R. A. (23 de 5 de 2015). *Diario De Sevilla*. Obtenido de https://www.diariodesevilla.es/salud/importancia-buena-alimentacion-infantil_0_919108407.html
- Przytulski, C. A. (2011). *Nutricion Y Dietoterapia*. Mexico: McGraw-Hill.
- UDS. (2020). Elección De Temas Para Educación Nutricional De Alimentación En La Infancia. *Antologia*, 71.
- UDS. (2020). Prescripción De La Alimentacion Para Preescolar. *Antologia De Nutrion En El Embarazo Y Lactancia.PDF*, 81.