



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Daniela Monserrat  
Méndez

**Nombre del trabajo:** Ensayo “Unidad 4”.

**Materia:** Nutrición en el embarazo y lactancia.

**Grado:** 4 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre de 2020

En este trabajo hablaremos de la alimentación y como contribuye en nuestra vida, los beneficios que conlleva el llevar a cabo una dieta adecuada, se explican diferentes etapas de la vida, iniciando con la etapa preescolar, suele abarcar desde los dos a cinco años de edad, se mencionan los requerimientos calóricos, la distribución de macronutrientes necesarios en niños y así lograr un crecimiento óptimo. Como interviene el desarrollo cognitivo en sus hábitos de alimentación, se explican algunas características que se deben cumplir en los alimentos, gracias a la pirámide nutricional podemos guiarnos sobre el consumo y recomendaciones en los regímenes alimenticios en esta etapa.

Después se da una breve descripción sobre la etapa escolar es decir la nutrición de 3 a 12 años. Es una época de constante aprendizaje, por este motivo se deben inculcar hábitos alimentarios saludables, para volverlos rutinarios y así se conviertan en una pieza clave para la alimentación adulta, de igual manera se proporcionan datos muy relevantes como lo son: requerimientos calóricos, la distribución de macronutrientes necesarios durante esta época, se describe la dieta saludable y los tipos de alimentos que la complementan.

Posteriormente franqueamos la etapa de la adolescencia, fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Comprende desde los 11 a los 18 años, es una época caracterizada por un incremento de peso y talla rápida, además que se adquieren cambios físicos como los caracteres sexuales secundarios, por tal motivo surgen diferentes requerimientos calóricos y nutricionales, que se interpretaran de igual manera.

La alimentación es indispensable en nuestra vida diaria, gracias a esta podemos satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales, por este motivo debemos conocer más sobre esta. Una dieta adecuada a nuestras necesidades puede considerarse como uno de los soportes permanentes en el mantenimiento o recuperación de la salud. Así que la dieta tiene que estar adaptada a la persona en cuanto a las necesidades de cada nutriente, ya que, en porcentajes, cada uno suele variar, esto hará que nuestra alimentación pueda ser equilibrada. Mencionaremos la etapa preescolar esta se caracteriza por el desarrollo cognitivo, en niños de 2 a 5 años de edad.

“Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son: Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día, Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día, HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT. Fibra: AI de 19 g/día. Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT”. (UDS,2020).

Considero, que durante esta etapa la alimentación es primordial ya que los niños comienzan a desarrollar sus hábitos de alimentación y necesitan que los alienten a consumir alimentos saludables. Además, hay que vigilar y conseguir un crecimiento adecuado, evitar deficiencia de nutrientes, consolidar hábitos alimenticios adecuados al niño y así prevenir enfermedades, en el caso de los niños 3-6 y 10-11 de edad tienen características comunes en crecimiento de 5-7 cm/año. Aumento de peso de 2,5-3,5 kg/año.

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

De acuerdo a lo anterior, la alimentación en etapa preescolar tiene que cumplir ciertas características como lo son; Variedad (diversas clases de alimentos). Ser balanceada

(incluir alimentos adecuados en cantidades apropiadas). Cantidad (Porciones pequeñas a medianas, apropiadas a niños pequeños). La variedad de colores, textura, sabores y formas. La pirámide nutricional nos indica los parámetros alimenticios que deben seguir los niños, clasificando los alimentos en cuatro pisos en cada uno incluyendo cada grupo alimenticio.

“El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente”. (UDS,2020).

Hablaremos de la etapa escolar abarca desde los tres hasta parte de los doce años en niños, donde suelen adquirir conocimientos por el desarrollo físico, es la época de aprendizaje mas importante en sus hábitos alimenticios, porque determinaran su comportamiento alimentario en la época adulta, en su dieta se deben incluir los 5 grupos alimenticios. Es significativo recordar que en edad escolar no hay que forzar al niño a comer, ni castigarle si no ingiere todo lo que se le pone, ya que reforzaría una conducta negativa no hay que disgustarse cuando el niño se muestra inapetente, ni ponerse nervioso.

“Los requerimientos a los seis años son: Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas. Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT). HC: 130 g/día (45-65% del VCT) las AI de fibra son 19 g/día. Lípidos su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35% del VCT”. (UDS,2020).

En esta etapa, una dieta saludable deberá incluir pan y cereales enteros, legumbres, frutas, verduras, lácteos bajos en grasas, carnes magras, pescado y aves. Mantener una hidratación adecuada, realizar ejercicio físico, evitar dulces y comidas chatarras.

La siguiente etapa es adolescencia entre los 11-18 años de edad, suele haber un crecimiento de peso y talla de manera rápida, se adquieren cambios físicos, caracteres sexuales secundarios, todo esto causa un cierto aumento de los requerimientos energéticos, también de vitaminas principalmente (A, C, E) y minerales (calcio, cinc, hierro).

“Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional”. (UDS,2020).

Cabe indicar que las necesidades energéticas estimadas suelen variar entre hombre y mujer, se calculan considerando el sexo, la edad, la altura, el peso y el NAF del adolescente. El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado.

“La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo además promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales”. (UDS,2020).

Las recomendaciones generales en la elaboración de dietas y menús para este grupo de edad; son el consumo de leche, ingesta de verduras y hortalizas, la ingesta de pescado, sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva, se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas, disminuir el consumo de embutidos, evitar el consumo de chucherías.

A manera de conclusión, comprendí que la alimentación es de grata importancia durante todas las etapas de la vida, durante estos periodos aprendemos sobre hábitos alimentarios así caracterizándose la etapa preescolar durante el niño adquiere desarrollos cognitivos, por este motivo se tiene que vigilar y conseguir un crecimiento adecuado.

Evitar deficiencia de nutrientes para prevenir enfermedades, durante esta etapa hay ciertas características que se deben seguir en los alimentos como lo son variedad y cantidad.

En la etapa escolar, que abarca desde los tres a doce años de edad es primordial que se siga una dieta saludable que incluya los 5 grupos de alimentos, mantener una buena hidratación y realizar ejercicios físicos.

Durante la etapa de la adolescencia surgen demasiados cambios tanto físicos como psicológicos, por este motivo el gasto energético tiende a aumentar, lo ideal es vigilar un estado nutricional óptimo para tener un desarrollo adecuado. Para elaborar una dieta o menú para este período es importante seguir recomendaciones generales.

## Bibliografía:

Universidad del sureste (2020) antología de Nutrición en el embarazo y la lactancia.pdf  
pág. 75-95 recuperado

<file:///C:/Users/Esme%20Navarro/Desktop/antologias%204%20cuatrimestre/antologia%20nutricion%20en%20el%20embarazo%20y%20la%20lactancia.pdf>