



**Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nutrición en el Embarazo y Lactancia**

**Grado: 4°**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de noviembre de 2020.

## Introducción

La alimentación es más que una necesidad, es también un placer y una forma de expresarnos. Una alimentación saludable debe satisfacer dimensiones y guardar el equilibrio. En la sociedad actual nos encontramos con una extensa y creciente variedad de alimentos entre los que elegir para alimentarnos. Ante esta variedad, sin embargo, muchas veces nos encontramos sin capacidad de elegir el más correcto para nuestra salud y la de nuestra familia. A veces esa amplia disponibilidad de alimentos nos lleva también a comer en exceso y elegir mal los nutrientes. Una alimentación saludable ayuda a proteger la salud y a prevenir enfermedades. Al igual que también permite por un lado que nuestro organismo funcione con normalidad, que cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y a largo plazo.

## Desarrollo

En torno a los dos años, el niño debe de realizar entre cuatro y cinco comidas diarias de alimentos, tal es, el desayuno, la merienda, el almuerzo, la merienda y la cena. Este periodo es un inicio para el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios adecuados, en donde se inicia en el núcleo familiar, en donde es sumamente importante la participación de los padres, al igual que en el ámbito escolar, que también juegan un papel importante. Los niños en edad preescolar, de 4 a 5 años, están en proceso de desarrollar sus hábitos de alimentación y se requiere que les enseñen a comer comidas saludables. En esta etapa, los niños están ansiosos por aprender de otras personas e imitaran las conductas de alimentación de los adultos. Por ello, se le debe de enseñar a comer saludablemente ya que en este lapso de edad es donde captan todo lo que se les enseña. También, se les debe de enseñar a los niños a ser físicamente activos, realizando deporte, ya que esto ayudara a que se sientan bien y promuevan un apetito saludable. En esto se debe de tomar en cuenta algunas

situaciones que les servirá para el crecimiento, estas son: mirar menos televisión, jugar en el patio de la casa o en un parque local, caminar al parque y enseñarles a nadar. Hay cuatro datos que son de máximo interés sobre el niño, el primer dato es el tipo de dieta, es importante reunir información sobre los alimentos que come, cuando, cuanto y donde come, el segundo dato es la exploración física, en esta se intentará detectar alguna manifestación clínica de carencias nutritivas, el tercer dato es el peso y edad, es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente, y por ultimo la talla y la edad, trata sobre la aplicación y limitantes semejantes al índice de peso y edad que indicara algún tipo de problema crónico o crónico agudizado. Sobre las características de la alimentación preescolar, la alimentación debe de incluir todos los grupos de alimentos, debe de ser balanceada, las cantidades deben de ser apropiadas de acuerdo a su requerimiento calórico, el niño tiene derecho a comer de vez en cuando y en cantidades pequeñas ya sea refrescos, jugos envasados, dulces, etc. Se le debe de incluir alimentos blandos, como panes, arroz, pasta, etc. Según el paladar de los niños, deben de ser sabores fuertes o suaves y hacer que le comida sea mas apetecible, que les llame la atención, haciéndoles palitos de zanahoria, tronquitos de apio, arbolitos de brócoli o coliflor, etc. Se recomienda de energía hasta los tres años de 102 kcal/kg de peso, de 4 a 6 años de 1,2 kcal/kg de peso, de proteínas hasta los tres años de 1,2 g/kg de peso y de 4 a 6 años de 1,1/kg de peso. Se aconseja que escojan alimentos saludables para servir en las comidas y las meriendas de las loncheras, no utilizar la comida como castigo, pedir a los niños que ayuden en las actividades simples, como lavar, medir, etc., leer libros acerca de una buena alimentación, servir porciones pequeñas a medianas y dejar que pida más, alentarlos a probar por lo menos un bocado de un nuevo alimento, entre otros consejos. Para que el niño tenga un correcto crecimiento y que pueda desarrollarse adecuadamente, se deben de seguir los parámetros alimenticios que marca la pirámide nutricional, que se basa en que cada comida debe de tener estas características. Tales son: primer paso incluye los cereales y sus derivados (pastas, arroces, pan,

féculas, plátano) con 6 raciones diarias en total, segundo paso, las frutas, verduras y el aceite de oliva, entre 6 y 9 raciones diarias en total, tercer paso (carne, pescado, huevo, embutidos magros, leche y derivados lácteos, entre 2 a 6 raciones de los primeros y 3 a 4 raciones de lácteos y derivados, cuarto paso, son los alimentos grasos, dulces, la mantequilla, chocolates, entre 2 a 4 raciones semanales, legumbres y frutos secos de 2 a 3 raciones semanales. El alimento nutre la vida del niño en cada una de sus diferentes épocas del desarrollo: lactancia, preescolar, escolar y adolescente. Los padres y los cuidadores, haciendo elecciones dietéticas, pueden favorecer su óptimo crecimiento, aunque las experiencias personales con el alimento integran y orientan al niño en otras vertientes como son los aspectos sociales, emocionales y psicológicos de su vida. Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto, tan solo cambian las cantidades y las proporciones. Como todo ser humano, tiene que ingresar energía, pero siempre relativa a su tamaño corporal. Entre las edades de 2 a 5 años los niños deben, gradualmente, pasar a una dieta que aporte un 30% de la energía total en forma de grasa, constituyendo la saturada, un tercio de esta. La dieta de un niño, que contenga menos del 30% de la energía procedente de los lípidos, puede no proporcionar suficientes calorías para el crecimiento. Entre las recomendaciones que conviene realizar es la de aumentar la oferta de pescado, ensaladas, verdura, legumbre y fruta fresca. Y, a su vez, disminuir el consumo de frituras y platos precocinados, postres dulces y bollería. También conviene variar la presentación y forma de preparación de los platos, no abusar de salsas fuertes, eliminar la grasa visible de las carnes, acompañar los segundos platos con guarnición distinta a las patatas fritas, y combinar legumbres con cereales, para proporcionar proteínas vegetales. La etapa escolar comienza alrededor de los 3 años y abarca hasta los 12 años. Esta etapa, al igual que la otra etapa (preescolar) se caracteriza por una importante adquisición de conocimientos y por el desarrollo físico del niño. La dieta debe de incluir alimentos de los 5 grupos básicos y tomar en cuenta algunas recomendaciones. Por ejemplo, Fomentar el consumo de

frutas, verduras y hortalizas, incluir un aporte de leche y derivados, mínimo de unos 500 mililitros al día, aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciar el consumo de legumbres y de pescados, cuidar que las raciones de carne no sean demasiado generosas, impulsar el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina, evitar el exceso de sal, etc. La adolescencia es un periodo de crecimiento con un aumento tanto de la talla como también de la masa corporal, además de tener un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo. La alimentación del adolescente debe de favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y también promover hábitos saludables para prevenir trastornos nutricionales. De la misma forma, en esta etapa pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a diferentes factores, como influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo. El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales es la de conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que beneficiara a mejorar el estado de la salud en esta etapa, así como también en la edad adulta, y a prevenir enfermedades que puedan manifestarse en etapas posteriores de la vida.

### Conclusión

Para concluir, una alimentación saludable a lo largo de la vida, ayuda a prevenir malnutrición, así como diversas enfermedades incluyendo el sobrepeso y la obesidad. Por ello, es importante tomar en cuenta que la composición exacta de una comida saludable, equilibrada y variada, depende de la edad de cada persona, entre otros factores. 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, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en

estas etapas y en la edad adulta y a prevenir enfermedades. La nutrición es salud, ya que al lograr una buena alimentación y una dieta saludable se conseguirá una vida sana y sin sobresaltos.

### Bibliografía

Universidad Del Sureste. (2020). Antología de Nutrición en el Embarazo y la Lactancia.

Recuperado de [eed90a7f7ed5f53a70764cc1c8607bff.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)