



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez
Altúzar**

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad IV

Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia

Grado: 4ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de diciembre de 2020.

El tema sobre la alimentación o “dieta” que deben llevar los niños de edad preescolar y escolar se puede decir que es bastante controversial, porque muchos padres o la gente en general creen que darle de comer al niño absolutamente de todo es lo correcto ya que está en su etapa de crecimiento y debe adquirir la mayoría de nutrientes para que crezca sano y fuerte, y si es cierto, un niño debe comer de todo para que se desarrolle de manera óptima en cada sentido de su vida, sin embargo, muchas personas cometen el error de acostumbrar a sus hijos a consumir comida chatarra, refrescos, dulces en grandes cantidades y eso no es correcto, no estoy diciendo que un niño no deba comer ese tipo de comidas, pero no deben hacerlo tan a menudo, la razón es muy obvia ya que se acostumbran a comer alimentos que únicamente les están aportando cantidades excesivas de grasa y carbohidratos junto con calorías vacías que lo único que hacen es crear hábitos alimenticios pésimos y que a la larga les traerán consecuencias en su salud, como padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, presión arterial alta entre muchas otras, por lo que tener una alimentación sana desde pequeños es sumamente importante para que desde pequeños las personas en general creen buenos hábitos alimenticios y puedan tener una buena calidad de vida.

El primer punto que tocaré será el de los patrones de crecimiento, los cuales se disminuyen considerablemente después del primer año de vida, esta referencia puede parecer algo drástica, sin embargo, solo es una escala de proporción que se toma en cuenta de acuerdo a que en el primer año de vida los bebés crecen una bastante en comparación con lo que alcanzan en los siguientes años. Lo anterior no quiere decir que ya no crezcan, sino que la cantidad de centímetros que se crecen por año disminuye en cuanto a la velocidad, por el contrario, el peso sí que aumenta de gran manera en comparación con la estatura con el paso de los años, tomando en cuenta esta referencia, aunque durante la edad escolar los parámetros de peso y talla se mantienen relativamente constantes. Los niños experimentan entonces el rebote adiposo o incremento de la grasa corporal como preparación al estirón de la pubertad. El rebote adiposo temprano se ha asociado a incremento del índice de masa corporal en el adulto.

Tomando en cuenta la relación edad-peso, es esencial que la alimentación desde la edad preescolar sea equilibrada y nutritiva, para que ese aumento de peso no sea excesivo y la salud del niño se mantenga óptima con el paso del tiempo.

En cuanto a las necesidades energéticas se mantienen relativamente constantes a lo largo de la niñez, el aumento en calorías no es tan demandante y simplemente debe alimentarse de forma eficiente al niño con alimentos densos en nutrientes y dejando de lado los azúcares simples como comidas esporádicas. Las necesidades energéticas de los niños sanos están determinadas por el metabolismo basal, la velocidad de crecimiento y el gasto energético debido a la actividad. Las proporciones sugeridas para la ingesta energética son del 45 al 65% en forma de hidratos de carbono, del 30 al 40% en forma de grasa y del 5

al 20% en forma de proteínas para niños de 1 a 3 años de edad, manteniéndose la misma proporción de hidratos de carbono entre los 4 y los 18 años, edades en las que las necesidades de grasas oscilan entre un 25 y un 35%, y las de proteínas entre un 10 y un 30%. **(IOM, 2006)**. La necesidad de proteínas disminuye desde aproximadamente 1,1g/kg en la primera infancia hasta 0,95g/kg al final de la misma. La ingesta proteica puede variar entre un 5 y un 30% de la energía total, dependiendo de la edad.

Pasando de una forma más directa a la edad escolar que es de los 6 a los 12 años de vida, los niños tienden a comer más y no precisamente comida saludable, al encontrarse en la escuela se ven influenciados por sus compañeros y entorno en general a comer lo que los demás comen o lo que venden en la escuela, por lo que es muy importante que los hábitos alimenticios se mantengan muy firmes desde pequeños para que el niño sepa controlarse a la hora de la elección de sus alimentos, si se puede mandarle un lunch saludable y balanceado sería lo ideal.

En lo personal, considero que los factores de una correcta alimentación y el llevar un estilo de vida activo con ejercicio van de la mano para tener una buena calidad de vida, por lo que al niño se le debe acostumbrar a hacer algún tipo de actividad física, lo más recomendable es que el niño juegue al aire libre o practique algún deporte, no se debe mantener al niño sedentario porque esto es un inicio para que a la larga pueda padecer de sobrepeso, se le debe acostumbrar desde pequeño a practicar lo que el más disfrute y que juegue a la antigua a correr, al papalote, a caminar, a las atrapadillas o andar en bicicleta, esto creará un hábito que en el futuro puede convertirse en un estilo de vida.

Los cambios tanto físicos, hormonales y emocionales en la adolescencia son sumamente drásticos y sobre todo en alimentación, ya que a esta edad lo único que importa es quedar bien con los amigos y para ello, no precisamente se hace comiendo sano. Los jóvenes comienzan a comer más comida chatarra, y ser sumamente sedentarios, salidas con amigos a bares, el constante consumo de alcohol y no practicar deporte traen consigo un riesgo, el sobrepeso es uno de ellos, por el contrario existen jóvenes que se involucran más por el deporte, gimnasio o simplemente correr, esto con la finalidad de verse bien físicamente, no obstante las necesidades nutricionales son exigentes, que se encuentran en la etapa final del desarrollo y tener carencias nutricionales a esa edad no es nada recomendable.

Estas son las recomendaciones más importantes para la adolescencia:

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado ya que, por ejemplo, una ingesta superior al litro/día aportaría unas 700 kcal/día, lo cual significaría que un único alimento aportaría más del 50% de la energía recomendada, y por tanto satisfacer la sensación de hambre, con el

posible rechazo de otros alimentos.

- Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).
- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.
- Las calorías rondan de 1700 a 2000 diarias.

El crecimiento de los niños hasta la edad adulta es bastante importante, es cuando se crean hábitos, valores, creencias y se van forjando en carácter para afrontar la vida, por lo que es muy importante que se tengan bases sólidas desde casa en todos los aspectos, y considero que en el control de la comida y el hacer ejercicio con cruciales para una vida plena, por lo que deben ponerse en práctica toda la información positiva que recibimos y así mantener nuestra salud y mente siempre al cien.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2020). *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*. PDF. Págs. 75-95.