



Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: 5° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de enero del 2021

Introducción

La infancia es un periodo de tiempo que abarca una parte de nuestra vida desde que nacemos hasta la pubertad, esta etapa es de suma importancia debido a que lo aprendido en esta etapa es determinante en la vida adulta, tal como los hábitos que deben ser enseñados, especialmente los alimenticios que deben de adquirirse de forma adecuada, es decir, que deben de ser adquiridos de manera saludable para asegurar que en la vida adulta se tenga buenos hábitos alimenticios.

En el presente ensayo se explicará la etapa de la infancia y ciertos aspectos importantes en esta, como lo es las etapas que lo conforman, el desarrollo neurológico en los niños, la anatomía y fisiología del sistema digestivo, cómo es el desarrollo del sabor y la saciedad, así como la valoración nutricional infantil.

Por lo que se refiere a las etapas de la vida infantil, primeramente, se debe de definir que es la infancia, la cual hace referencia al período de tiempo que abarca desde el nacimiento hasta la pubertad, que se caracteriza por abarcar aproximadamente el 10% de nuestra vida, asimismo es la etapa en donde el cuerpo humano experimenta un crecimiento constante desde su concepción hasta la edad adulta, especialmente en talla y peso y también por el desarrollo mental y cognitivo. Las etapas que conforman a la infancia son 4, tales son: la lactancia que comienza desde el primer día de vida hasta un año, después es la infancia temprana que son niños de 1 año a 3 años, posteriormente la edad preescolar que abarca niños de 3 años a 7 años, en esta etapa se inicia el período de crecimiento estable que se caracteriza por una disminución gradual del ritmo de crecimiento lineal y una aceleración de la curva de peso y se producen modificaciones en la forma y la composición corporales, con un mayor crecimiento de las extremidades inferiores en relación con el tronco, y finalmente la edad escolar primaria que son niños de 7 años a 11 años. En general la alimentación en la infancia, se debe de tomar en cuenta la variabilidad que se presenta en esta etapa, tales como las diferencias genéticas y metabólicas, el crecimiento, edad y el constante cambio de peso, provocando que sus requerimientos nutricionales tengan amplios márgenes de variación, es por ello que la dieta debe de ser personalizada para corresponder a las necesidades nutricionales que varían de un niño a otro y en la etapa en la que se encuentre.



En cuanto al desarrollo neurológico infantil, engloba cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, el cual comienza desde el periodo fetal hasta la adolescencia. La consolidación de los circuitos corticales es un determinante importante en el desarrollo psicomotor, en donde a partir de los 8 meses comienza la mielinización de estos circuitos y se completa hasta los 2 años de edad. Este periodo se caracteriza por que los circuitos neuronales tienen gran plasticidad y son muy sensibles a los estímulos externos, es decir, que los conocimientos y el perfeccionamiento de conocimientos dependerá de lo que el niño observa, copia y experimenta de sus iguales, de los que lo rodean y de la su genética. Es por ello que el pediatra de atención primaria debe de asegurarse de realizar lo siguiente con tal asegurar un buen desarrollo neurológico, como lo es promover el máximo desarrollo físico y mental, asegurar un diagnóstico precoz de disfunciones motoras, cognitivas y sociales, para lograr un abordaje y tratamiento lo más rápido posible, ya que es importante que el niño establezca autosuficiencia que será de gran importancia en su vida adulta, como por ejemplo, que aprenda habilidades motoras necesarias para la supervivencia, también que adquiera capacidad de lenguaje para poder comunicarse con otros y que adquiera su propio razonamiento interior, asimismo que tome conciencia sobre sí mismo, que autorregule sus emociones y que tenga un buen comportamiento para que pueda integrarse a la sociedad.



Con respecto a la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, cabe mencionar que el sistema digestivo es el que procesa la comida separando los nutrientes básicos que pueden ser asimilados por el organismo, esto lo hace en conjunto con órganos como la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano, al igual con el hígado, la vesícula biliar y el páncreas. El proceso de digestión comienza en la boca, donde se recibe la comida y se tritura en pedazos con la ayuda de los dientes formando el bolo alimenticio, luego el esófago conduce la comida desde la boca hasta el estómago, y el estómago transforma los alimentos sólidos en una mezcla pastosa llamada quimo, después el intestino delgado continúa digiriendo la comida y absorbe sus nutrientes y la parte no absorbida pasa al colon como líquido de desecho, luego el intestino grueso absorbe el agua, la sal y otros minerales del líquido de desecho, con lo cual deja solo heces sólidas, el recto almacena las heces hasta que estas se expulsan del cuerpo durante la defecación y finalmente el ano es la abertura a través de la cual las heces salen del cuerpo. A medida que el infante va creciendo, asimismo va madurando la capacidad gastrointestinal, es por ello que cuando el funcionamiento gastrointestinal esta madurando las enzimas de importancia son las que le permiten digerir adecuadamente azúcares sencillos como la lactosa, sacarosa y algunos oligosacáridos, sin embargo posee bajos niveles de la enzima amilasa salival y sólo un 10% de la actividad de amilasa pancreática lo que limita la capacidad para digerir hidratos de carbono complejos, también existe la participación de la amilasa en una mínima cantidad, debido a esto la alimentación o la dieta debe de ser adecuada a cada etapa y en base de como el niño va madurando su sistema digestivo.



Con respecto al sabor o las papilas gustativas, se empiezan a desarrollar desde que el bebe esta en el útero materno, apareciendo cuando el bebe empieza a tragar el liquido amniótico, ya que el liquido amniótico este compuesto por proteínas, carbohidratos, lípidos y fosfolípidos, urea y electrolitos, por ende, comienzan a estimularse los receptores del gusto entre las semanas 24^a y 32^a de gestación, en donde el feto comienza a percibir el sabor dulce y el ácido. Cuando el bebe ha nacido, se van desarrollando poco a poco la gama completa de sensaciones que componen el sentido del gusto: dulce, ácido, amargo, salado y umami, ya que en dicho proceso intervienen las papilas gustativas, cuyos nervios transmiten el mensaje al cerebro. Cabe mencionar que es muy común que los niños tengan cierta preferencia por el sabor dulce, debido a que fue uno de los primeros sabores en estimularse desde el útero materno, es por ello que en su alimentación debe de haber un control en la ingesta de alimentos con sabor dulce. Por otro lado, la saciedad va de la mano con el apetito, ya que para poder saciarte primero se tiene que sentir la sensación de apetito o hambre, que a través de la ingesta de alimentos se logra la sensación de saciedad. En los niños las sensaciones de apetito y saciedad son diferentes en cada etapa, es por ello que es importante identificar algunas señales de que el niño tiene hambre, por ejemplo, en lactantes, se sabe que el bebe tiene hambre cuando chupa su puño, llora, abre su boca cuando se acerca el pezón o su biberón, y cuando ya se ha saciado, disminuye o detiene la succión, voltea la cabeza, aprieta sus labios o se queda dormido. Cuando el bebe tiene 9 meses, las señales de que tiene hambre son que señala la comida y quiera agarrarla con su mano o con cuchara, mientras que cuando comienza a comer más lento o empuja la comida hacia afuera, es señal que se ha saciado, de los 10 a 12 meses el bebé emite palabras o sonidos para dar a entender preferencia por un alimento específico y hará saber, con el movimiento de su cabeza, que ya no desea seguir comiendo y desde los 12 meses hasta los 2 años, es un poco más fácil entender las señales del niño, ya que toma puede tomar de

la mano a la mamá y llevarla hasta donde está lo que él quiere comer e incorporar frases un poco más completas en su hablar, haciendo saber que alimento desea con una expresión hablada, acompañada de un gesto señalando la comida, de igual forma dará señales de saciedad ya sea bajándose de la mesa o hablando, o que pierde interés por la comida cuando empieza a jugar con ella, de los 3 años en adelante es aun más fácil detectar las señales de apetito y saciedad de los niños, debido a que ya se pueden comunicar mejor, y harán saber que tienen hambre o se han saciado a través del habla. La OMS recomienda que los padres sigan 3 pasos para poder entender mejor las señales de los niños ante el apetito y saciedad, tales son: primero que el niño emite vocalizaciones, realiza algunas acciones motoras, expresiones faciales, como muestras de hambre o saciedad, segundo es que los padres o cuidadores identifican tales acciones y las reconocen como señales de hambre o saciedad, respondiendo de manera amable y apropiada y tercero que el niño percibe que tendrá una respuesta previsible ante la señal que emite.



En lo que toca a la valoración nutricional infantil, se deben de recolectar datos para poder concluir el estado nutricional del niño, por ende, los principales datos de la valoración nutricional se basan en la anamnesis, la exploración clínica y estudio antropométrico. En la anamnesis engloba 4 datos, tales son el tipo de dieta, conducta alimentaria, la actividad física y la existencia de enfermedades

que puedan alterar la nutrición, en la exploración clínica se hace hincapié en la búsqueda de posibles signos sugestivos de la coexistencia de enfermedades que justifiquen la malnutrición y en antropométrica pretende mediante la realización de mediciones físicas objetivas, reproducibles y comparables, estudiar la composición corporal y el desarrollo somático del organismo, mediante la talla, peso, edad, pliegues cutáneos, circunferencia o perímetros y en el caso de lactantes se usa perímetro cefálico y el uso de percentiles, de igual forma se usa la técnica de peso para la edad, talla para la edad y peso para la talla, en donde el peso mide la masa corporal total y la talla refleja el crecimiento lineal y su deficiencia indica alteración de la nutrición o salud durante un tiempo prolongado.



Conclusión

Como conclusión considero que la etapa infantil es una de las más importantes en nuestra vida tanto emocional como nutricionalmente, ya que es recordada nostálgicamente como una de las mejores etapas de recuerdos bonitos de nuestra vida, así como es un período determinante en los hábitos alimenticios adquiridos, debido a que si tenemos una mala alimentación en la infancia, seguramente lo tendremos en la etapa adulta, es por ello que los padres deben de tratar de darles una vida saludable a los niños, es decir, una alimentación saludable y actividad física, para que esto repercute de buena manera en la vida adulta, asegurando buenos hábitos alimenticios en el futuro.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de nutrición en la infancia y adolescencia*. PDF.

Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2f9b876b364400129933fd0f618b7f48-LC-LNU504.pdf>

Salvado J. Bonada A. Trallero R. Saló M. Burgos R. (2014). *Nutrición y dietética clínica*.

Barcelona España. Elsevier.

Cardozo A. (2020). *Guíainfantil.com*. Recuperado de

<https://www.guiainfantil.com/alimentacion/bebes/signos-de-hambre-y-saciedad-del-nino-segun-su-edad-en-la-alimentacion-complementaria/>