



Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Daniela Rodríguez Martínez

Trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Cuatrimestre: 5°

Licenciatura: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas A 22 De Enero Del 2021

Etapas De La Vida Infantil

Nacer, crecer, madurar, envejecer y morir. Todo ser humano atraviesa esas etapas en un proceso de continuos cambios físicos, psicológicos e intelectuales. En una evolución irreversible y permanente de cambios, nuestro cuerpo presenta fases de crecimiento, maduración y degeneración de los distintos órganos y tejidos.

Primer Etapa

Consta del periodo intrauterino, el cual, se considera que la infancia comienza desde el momento en que nace el bebe. Cabe mencionar que durante esta etapa incluye el periodo fetal precoz y el tardío, e involucra aquellos procesos de rápida formación y perfeccionamiento de los sentidos llevándose acabo aprendizajes por medio del oído. Sin embargo, estos suelen estar sujetos a un tipo de memorización muy simple y básica.

Así pues, esta etapa de la vida se caracteriza por el hecho de que ni las estructuras biológicas del organismo han madurado, ni el niño o niña ha tenido la oportunidad de aprender a partir de la inmersión en un ambiente social y sensorialmente estimulante.

Segunda Etapa

Se trata del periodo neonatal el cual se inicia a partir del nacimiento y finaliza aproximadamente al final del primer mes. Cabe destacar que en este periodo los bebés aprenden las principales regularidades del mundo que les rodea y se establece la comunicación más directa con otros seres humanos. Una cosa importante a destacar, es que en esta etapa ya se empieza a producir el crecimiento de todo el cuerpo menos de la cabeza.

Tercera Etapa

Se trata del periodo posteonatal o lactante. Sin duda alguna resulta ser una de las etapas de la infancia más tempranas, pero en este caso, a diferencia de la etapa anterior los cambios físicos y psicológicos son más fáciles de notar, dado que hay más cambios cualitativos en el comportamiento. De igual forma se empieza a desarrollar una musculatura suficiente para mantener una postura erguida y, además, hacia los 6 meses se empieza a emitir balbuceos y falsas palabras. Otra cosa importante a destacar, es que en esta etapa, además de que la madre proporciona el alimento al bebe, también sirve como un canal de comunicación con la madre que permite que se estrechen lazos afectivos.

Cuarta Etapa

Consta del periodo de la primera infancia, el cual, va del primer al tercer año de edad. Aquí ya se empieza a controlar el uso del lenguaje propiamente dicho, aunque al principio es un lenguaje telegráfico con palabras sueltas y más tarde se gana la capacidad de formular frases simples. Por otro lado, en esta fase se empieza a ganar el control de los esfínteres y se muestra una fuerte voluntad de explorar y descubrir cosas. Respecto a los cambios físicos, el tamaño del torso y de las extremidades sigue creciendo, y la diferencia de tamaño entre la cabeza y el resto del cuerpo se reduce, aunque este desarrollo resulta ser más lento que en las etapas anteriores.

Etapa Preescolar

Esta etapa comprende de los 3 a 6 años. En esta etapa la capacidad para pensar suelen tener un desarrollo más notable.

Etapa Escolar

El período escolar resulta ser la última etapa de la infancia y la que da paso a la adolescencia. Por lo general, esta etapa va de los 6 a los 12 años y en esta fase la capacidad de pensar en términos abstractos y matemáticos se desarrolla mucho, aunque en ocasiones no llega a su máximo. Además, en la etapa escolar, la imagen que se da cobra más importancia.

Desarrollo Neurológico Infantil

El término “desarrollo psicomotor designa la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia.” (Anonimo, 2021). Así pue, esto se debe tanto a la maduración de las estructuras nerviosas (cerebro, médula, nervios y músculos...) como al aprendizaje que el bebé, luego niño, hace descubriéndose a sí mismo y al mundo que le rodea.

Cabe mencionar que el desarrollo psicomotor resulta ser diferente en cada niño, por lo que es necesario precisar de un seguimiento pediátrico para su desarrollo.

Anatomía Y Fisiología Del Aparato Digestivo Infantil

El sistema digestivo en los humanos comienza su desarrollo durante la gestación del feto y continúa su evolución hasta alrededor de los 5 años de edad. Así pues, el sistema digestivo resulta ser un aparato fundamental para la absorción de nutrientes y evacuación de los alimentos, además de funcionar como barrera, defensa y regulador hormonal.

Cuando el bebé nace, su sistema aún se encuentra en plena maduración, e irá progresando a medida que vaya creciendo. Afortunadamente, el bebé posee el reflejo natural de succionar y tragar, lo que promueve la producción de leche materna y que se aferre al pecho para poder lactar, desarrollando así su sistema de digestión poco a poco. No obstante, los recién nacidos tienen un esófago de tono muscular inmaduro y una menor velocidad en el tránsito estomacal del alimento que en los adultos. El esfínter que separa el esófago del estómago tampoco está del todo desarrollado, lo que hace que el vaciamiento gástrico sea más lento, y pueda resultar en reflujo o vómitos. Estas regurgitaciones irán desapareciendo con el tiempo, y suelen desaparecer por completo antes de los 6 meses de edad.

Por otra parte, el tránsito intestinal del recién nacido suele ser más rápido que el de un adulto. Esto se debe a que el intestino delgado del bebé es de menor longitud. Adicionalmente, antes de los 6 meses de edad, la producción de saliva es baja, por lo que le será difícil tragar objetos sólidos sin despedazarlos y mojarlos primero. La producción de otros componentes involucrados en el proceso de digestión es también baja en los más pequeños, como la secreción de enzimas digestivas, o el ácido clorhídrico, que le da el correcto nivel de acidez a los jugos gástricos, el cual, llegarán a su madurez alrededor de los 3 años de edad.

Por otro lado, “la digestión y absorción de proteínas funcionan eficientemente en recién nacidos y en prematuros, sin embargo, debe evitarse una ingesta excesiva porque esto implica un sobreesfuerzo renal de consecuencias negativas” (UDS, 2021).

Debido a la inmadurez del sistema digestivo del infante, no se le puede alimentar con ciertas comidas hasta que alcance la edad adecuada y maduración correcta del sistema digestivo. Por lo tanto, se debe precisar exclusivamente de lactancia materna durante los 6

meses de edad y posteriormente suministrarle una alimentación complementaria adecuada a sus necesidades.

Desarrollo Del Gusto En Los Infantes

Algunos estudios científicos demuestran que el sentido del gusto comienza a desarrollarse antes del nacimiento a través de un líquido llamado amniótico. El cual, él bebe suele ir descubriendo los diferentes sabores de aquellos alimentos que la mamá ingiere.

Así pues, en los primeros meses, el sentido del gusto se irá desarrollando paulatinamente en base a esos sabores que distingue en la lactancia. La clara preferencia por los sabores dulces que prevalecerá durante toda la infancia se relaciona con el sabor de la leche. A los 5 meses, el bebé ya experimenta con las texturas y los sabores metiéndose objetos en la boca. A esta edad, el número de papilas gustativas va a aumentando y es capaz de reconocer las diferencias entre sabores.

A partir de los 6 meses, cuando el bebé empieza a ingerir alimentos sólidos, es posible que se sorprenda o incluso rechace algunos sabores por considerarlos demasiado diferentes al de la leche a la que está acostumbrado.

Saciedad

La saciedad durante las comidas “es la sensación que percibimos cuando consumimos la cantidad máxima de alimentos que tolera nuestro estómago y, por lo tanto, dejamos de comer” (Anonimo, Diabetes Hoy, 2021)

Por otro lado, la saciedad después de las comidas resulta ser “el tiempo que tardamos sin sentir apetito después de consumir alimentos. Es decir, después del desayuno, por ejemplo, cierta persona tarda hasta 4 horas para tener apetito nuevamente” (Anonimo, Diabetes Hoy, 2021)

De este modo, las señales de saciedad que emiten los niños suelen ser las siguientes:

- **9 meses:** el niño hará saber que ya está satisfecho, cuando comienza a comer más lento o empuja la comida hacia afuera.
- **8 a 11 meses:** el niño cerrará su boca o escupirá la comida, cuando ya no quiere más.
- **10 a 12 meses:** el niño dará a conocer su saciedad con el movimiento de su cabeza, como símbolo que ya no desea seguir comiendo.
- **12 meses hasta los 2 años:** a esta edad, el niño dará señales de saciedad diciendo que se quiere bajar de su trona o diciendo 'ya' o 'acabé', perdiendo interés por la comida y empezar a jugar con ella.

Valoración Nutricional Infantil

La evaluación adecuada del estado nutricional es resulta ser indispensable en la vigilancia pediátrica del niño sano e imperativa en el niño enfermo, permite la identificación temprana de alteraciones y facilita la posibilidad de tratamiento oportuno; además de servir para la prevención primaria de desarrollo futuro de obesidad o de desnutrición y, por ende, de enfermedades crónicas degenerativas.

En el caso de los niños, la valoración nutricional se efectúa mediante:

- **Anamnesis:** incluye datos como el tipo de dieta, conductas alimentarias, actividad física y la existencia de algunas enfermedades que puedan alterar la nutrición.
- **Exploraciones físicas:** el objetivo principal de este método de valuación es poder detectar la presencia de manifestaciones clínicas sugestivas a causa de las carencias nutritivas.
- **Antropometría:** es una técnica empleada para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano.

Así pues, en la evaluación nutricional se debe considerar lo siguiente:

- Talla
- Peso
- Mediciones de la longitud corporal
- Perímetro cefálico
- Circunferencia del brazo
- Pliegues cutáneos

Aunado a esto, las curvas de crecimiento también deben formar parte de la historia clínica de cualquier paciente pediátrico.

Conclusiones

Sin duda alguna, el principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, es de suma importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de su organismo.

Para concluir el presente trabajo, quiero hacer mención a la nutrióloga Sofía Hernández, el cual, ella nos dice que “los hábitos alimentarios que se formen en la infancia acompañarán a los niños a lo largo de su vida, por lo que es imprescindible hacer un seguimiento continuo de los alimentos que consumen”.

Referencias

- Anonimo. (22 de 1 de 2021). *Clinica Universal De Navarra*. Obtenido de <https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/desarrollo-psicomotor>
- Anonimo. (22 de 1 de 2021). *Diabetes Hoy*. Obtenido de <http://diabeteshoy.fmdiabete.org/blog/que-es-la-saciedad/>
- UDS. (2021). Anatomía Y Fisiología Del Aparato Digestivo Infantil. *Antologia De Nutricion En La Infancia Y Adolescencia*, 16-22.
- UDS. (2021). Etapas De La Vida Infantil. *Antologia De Nutricion En La Infamncia Y La Adolescencia* , 9-15.
- UDS. (2021). Sistema Digestivo Del Infante. *Antologia De Nutricion En La Infancia Y Adolescencia.PDF*, 21.
- UDS. (2021). Valoracion Nutricional. *Antologia De Nutricion En La Infancia Y Adolescencia*, 25-29.