



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat
Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo unidad 1

Materia: Nutrición en la infancia y
adolescencia

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de enero de 2021.

En este trabajo se retoman temas de gran interés, uno de ellos son las etapas de la vida infantil explicando cada una de ellas en relación consecutiva, iniciando con la etapa intrauterina mencionando en que consiste y los riesgos que conlleva, después el periodo neonatal que se caracteriza por ser una fase muy vulnerable, esta finaliza al periodo de un mes de vida, describo al periodo de lactancia, tal proceso de gran relevancia ya que es el medio de nutrición del bebe además que forma lazos afectivos con la madre.

Se continua con la infancia desde los 2 años hasta la niñez tardía de unos 12 años, en el transcurso pasa la etapa preescolar abarcando desde los 3 a 6 años de edad y la etapa escolar que ocupa desde los 6 a 12 años de edad.

Se discute el tema desarrollo neurológico en la infancia, como se da, y que aspectos intervienen en ella. También hablamos de la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, describiéndolo de manera muy breve, otro tema es como se desarrolla la distinción de sabor y saciedad en la infancia.

Al final se menciona el argumento valoración nutricional infantil, como podemos llevarla a cabo, su importancia y las medidas de mayor utilidad.

Las etapas de la vida infantil, cuando hablamos de infancia nos referimos al período que transcurre desde que nacemos hasta la madurez de un niño. Dentro de esta fase existen diferentes momentos que marcan el ritmo de desarrollo de cada niño según sus características físicas, psicológicas y sociales. Es por eso que es posible distinguir entre las diferentes etapas de la infancia.

Señalare de manera breve las etapas de la infancia, que se producen en el paso de una a otra. Primeramente, está el periodo intrauterino, aunque se considera que la infancia empieza en el momento de nacer, en ocasiones se asume que puede empezar antes, especialmente en los casos de parto prematuro, esta etapa de la vida se caracteriza por el hecho de que ni las estructuras biológicas del organismo han madurado. El periodo neonatal fase de la infancia se inicia en el nacimiento y finaliza, aproximadamente, al final del primer mes.

“Al nacer, la cabeza representa cerca de un cuarto del total corporal” (UDS,2021).

Considero que durante esta etapa por lo que respecta a los cambios físicos, se empieza a producir el crecimiento de todo el cuerpo menos de la cabeza. También se caracteriza por ser una fase de vulnerabilidad ya que la muerte súbita es mucha más frecuente en este espacio de tiempo.

“El periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2 años de edad” (UDS,2021).

Conforme a lo anterior la lactancia es un elemento muy importante en esta fase del crecimiento, ya que proporciona tanto alimento como un canal de comunicación con la

madre que permite que se estrechen lazos afectivos. los cambios físicos y psicológicos son más fáciles de notar, dado que hay más cambios cualitativos en el comportamiento.

“El segundo periodo es la infancia desde los 2 años hasta la niñez tardía de unos 12 años” (UDS,2021).

Estoy de acuerdo con lo anterior, ya que en el transcurso de ese periodo pasamos por la etapa preescolar va de los 3 a los 6 años, en la que se gana la capacidad de la Teoría de la mente, es decir, la habilidad de atribuir intenciones, creencias y motivaciones únicas. Al finalizar llegamos a la etapa escolar es la última etapa de la infancia y la que da paso a la adolescencia, va de los 6 a los 12 años.

Departiremos el tema desarrollo neurológico en la infancia esta se da a través de un proceso dinámico de interacción entre el niño y el medio que lo rodea; como resultado, se obtiene la maduración del sistema nervioso, con el consiguiente desarrollo de las funciones cerebrales y, a la vez, la formación de la personalidad.

“El desarrollo psicomotor implica los cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia” (UDS,2021).

Acorde a esto tanto los factores genéticos y ambientales actúan sobre la maduración del sistema nervioso, que se traduce en el proceso del desarrollo, como tal el progreso neurológico se da gracias a la mielinización de los circuitos corticales comienza a los 8 meses de gestación y está prácticamente completa a los 2 años de edad. La ganancia del conocimiento y el esmero de habilidades dependerán en gran manera de las oportunidades que se le den al niño de experimentar, así como de la interacción entre su genética y el

ambiente que le rodea. Muy importante la valoración del desarrollo psicomotor normal, el desarrollo es un proceso continuo, y trazar una línea a partir de la cual algo es anormal no es sencillo, hay que utilizar con mucho cuidado el término retraso en el desarrollo cuando nos referimos al perfil de un niño. Hay que tener conocimiento sobre la gran diversidad de factores de riesgo neurológicos.

A continuación, hablaremos de la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, el tubo digestivo está formado por la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso o colon. La faringe se comunica con la boca por la parte anterior, y por la parte posterior con la laringe, de la que está separada por la epiglotis, y con el esófago, al que derrama el bolo alimenticio, el esófago sólo participa en la progresión ordenada del alimento, el estómago es una dilatación en forma de J del tubo digestivo, funciona principalmente, como un reservorio para almacenar grandes cantidades de comida recién ingerida, dentro de él se encuentran diferentes tipos de células que participan en la secreción del jugo gástrico. El jugo gástrico contiene ácido clorhídrico y pepsina, responsables de la digestión gástrica del bolo alimenticio permitiendo así ingestiones intermitentes, da el paso del contenido gástrico al duodeno, recibe la bilis procedente del hígado y el jugo pancreático del páncreas, seguido del yeyuno, y por la parte final llamada íleon. El íleon se comunica con el intestino grueso o colon mediante la válvula ileocecal.

“El aparato digestivo es un conjunto de órganos que tienen como misión fundamental la digestión y absorción de nutrientes” (UDS,2021).

Estoy de acuerdo con lo anterior ya que el aparato digestivo nos ayuda a la digestión de alimentos y absorción de nutrientes, en el caso de los neonatos para que puedan digerir los hidratos de carbono sencillos principalmente en el intestino delgado tienen enzimas, tienen una limitante en cuestión de la digestión de HC complejos hasta llegar a los 3 meses.

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 sobre esfuerzo renal de consecuencias negativas. A diferencia de los lípidos es deficiente en el recién nacido y en el prematuro debido a que la actividad de ciertas enzimas pancreáticas y la cantidad de sales biliares son insuficientes.

Comentaremos sobre como se desarrolla la distinción de sabor y saciedad en la infancia, la forma en que el niño pequeño utiliza la boca como una herramienta para la exploración es un componente importante en su desarrollo sensorial. Desde la edad de aproximadamente seis meses, el niño está listo para tomar otros alimentos como complemento de la leche materna o de fórmula. Las preferencias de sabor están también fuertemente influenciadas por las experiencias y eventos asociados con la hora de comer.

Al nacer, los bebés prefieren los sabores dulces a los agrios o amargos; y a los cuatro meses, desarrollan una preferencia por los alimentos salados. Durante la segunda mitad del primer año de vida, el niño aprende gradualmente a comer purés con trozos y piezas blandas ya que se adapta a un mayor control de su mandíbula, labios y lengua.

La capacidad de regular su propia ingesta mediante el reconocimiento del hambre y la saciedad constituye una parte del desarrollo de la alimentación. El apetito puede ser descrito como una combinación de hambre, deseo de alimentos (antojos) y circunstancias

físicas. Así que los niños sanos que se alimentan a sí mismos atienden mejor a sus propias necesidades nutricionales y adquieren una mejor regulación del apetito.

por ultimo se hablará del tema valoración nutricional infantil, este nos ayuda a medir y valor el estado nutricional de un niño, se lleva acabo mediante indicadores como; dietéticos, clínicos, antropométricos, bioquímicos.

“la valoración inicial se basa en la anamnesis, la exploración clínica y el estudio antropométrico” (UDS,2021).

Pienso que es de gran relevancia seguir adecuadamente la valoración, desde la anamnesis; preguntado que tipo de dieta sigue el niño, su conducta alimentaria, su actividad física y si existe alguna enfermedad que puedan alterar su nutrición. Además de realizar la exploración física mas que nada seria un examen físico, en conjunto pueden dar señales clínicas relacionadas con deficiencias nutricionales.

La evaluación antropométrica del estado nutricional individual de un niño, se basa en las medidas de mayor utilidad que son: Peso, estatura, perímetro cefálico, circunferencia del brazo, pliegues cutáneos.

“La OMS ha adoptado las curvas de referencia de NCHS (National Center for Health Statics Percentiles) para niños y niñas” (UDS,2021).

A manera de conclusión, las etapas de la vida infantil son una clasificación que se le da aquellos procesos que surgen con el tiempo desde que nacemos, ahora bien, la etapa intrauterina también se encuentra dentro, para después pasar a la etapa neonata esta finaliza alrededor del primer mes de vida, es de gran importancia el cuidado en este periodo ya que existe una mucha vulnerabilidad y hay grandes probabilidades de muerte súbita.

La etapa de lactancia tiene origen desde que nacemos y suele finalizar a los dos años de vida, es una etapa en la que tienen lugar muchos cambios rápidos tanto antropométricos, de composición corporal, de maduración de órganos y sistemas, que suponen una demanda exigente desde el punto de vista nutricional, en el aspecto cuantitativo y sobre todo cualitativo. Además de esto suele formar un lazo materno, el segundo periodo es la infancia que abarca desde los 2 a 12 años de edad, es decir que este transcurso pasa la etapa preescolar y escolar.

Comprendí que desarrollo neurológico en la infancia se da a través de un proceso dinámico de interacción entre el niño y el medio que lo rodea. También la nutrición de calidad y la lactancia materna muestran influencia clave para el desarrollo y resultados futuros de mejor productividad y calidad de vida. Hay que conocer las características propias del neurodesarrollo en las diferentes etapas de la vida del ser humano y en sus diferentes manifestaciones.

La anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, el tubo digestivo está formado por la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso o colon. Gracias a este conjunto de órganos el infante puede digerir el alimento y

obtener nutrientes, que puedan satisfacer todas sus necesidades y tener un desarrollo adecuado.

En el transcurso que finaliza la etapa de lactancia el niño empieza a consumir alimentos complementarios a la leche materna, por este motivo empieza a conocer sabores, mediante crece el va descubriendo muchas cosas de lo alimentos y sensaciones una de ellas la saciedad.

Durante todas estas etapas es de grata importancia la valoración nutricional infantil, ya que con esto podemos conocer el estado nutricional del niño, o si tiene alguna deficiencia o algún problema nutricional, se podrá atender.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en la infancia y adolescencia .pdf pág. 9-29 recuperado [antología Nutrición en la infancia y adolescencia.pdf](#)