

Ensayo

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5°



Lugar y Fecha: Comitán de Domínguez Chiapas, a 2 de abril de 2023

## Introducción

En este presente escrito lo que encontraremos son los aspectos generales de la nutrición en la infancia, abordaremos un poco sobre la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, también hablamos sobre la nutrición del lactante, niño y adolescente, nos damos cuenta por que es tan importante la buena alimentación en cada una de estas etapas y vemos los trastornos que pueden presentarse en caso de una malnutrición, también abordamos el tema de la prematuridad, sobre la celiaquía, la diabetes infantil y sus tipos, y los tipos de patologías más comunes que se presentan en niños de comunidad.

## Aspectos generales de la nutrición en la infancia

La infancia o niñez se puede referir a cualquier persona menor de edad, en los primeros años de vida, el niño inicia un proceso de aproximación al mundo, momento mismo en el cual se inician sus primeros aprendizajes, construyendo su desarrollo, y relacionándose con el medio externo.

Cuando se habla del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y senectud o vejez.

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

En si la infancia es el periodo que marcara el cambio del lactante hasta la madurez y autosuficiencia que alcanza el adulto.

## Anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil

Como bien sabemos, el aparato digestivo es un conjunto de órganos que tienen como misión fundamental la digestión y absorción de nutrientes, el tubo digestivo está formado por la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso o colon.

Las indicaciones de alimentación durante el primer año deben considerar no sólo los requerimientos nutritivos de esa edad sino también las características de maduración y desarrollo de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal, renal e inmunológico.

Para valorar a un niño se aplica la anamnesis, la cual junto con la exploración física y la evaluación antropométrica pueden dar señales clínicas relacionadas con deficiencias nutricionales. Las medidas de mayor utilidad son: el peso, la estatura, el perímetro cefálico, circunferencia del brazo, pliegues cutáneos e índices.

## Nutrición del lactante, niño y adolescente sano

La lactancia se refiere a la alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno, en esta etapa es muy importante cubrir todos los nutrientes y evitar que existan enfermedades y problemas en su crecimiento.

Por otro lado, como sabemos la adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta, en esta etapa su alimentación debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos de

conducta alimentaria como: la anorexia nerviosa que se refiere a un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria que condiciona una serie de alteraciones orgánicas; la bulimia nerviosa, la cual consiste en que el paciente después de las comidas, pretenden controlar su peso provocándose el vómito o utilizando laxantes o diuréticos; también esta el trastorno por atracón el cual consiste en comer en exceso.

### Prematuridad

La prematuridad es un factor de alto riesgo de deficiencia y discapacidad, con sus repercusiones familiares y sociales. Un recién nacido prematuro es aquel que nace antes de completar la semana 37 de gestación, siendo la gestación una variable fisiológica fijada en 280 días, más menos 15 días. la malnutrición está relacionada a la prematurez, pero también a la obesidad infantil.

### Celiaquía

Es una reacción inmunológica ante la ingesta de gluten, una proteína que esta presente en el trigo, el centeno y la cebada, por lo tanto, no pueden consumir ningún alimento que contenga lo antes mencionado.

### Diabetes infantil

En todos los tipos de diabetes, se elevan las cifras de glucosa en sangre y suelen tener los mismos síntomas, en mayor o menor grado. Existen dos tipos de diabetes, la diabetes tipo I la cual consiste en que el paciente deja de producir insulina y la diabetes tipo II consiste en que el paciente tiene una resistencia al efecto de la insulina.

### Niños en comunidad

Las patologías mas comunes en la actualidad son:

- Hipertensión arterial: es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias como resultado de la función de “bombeo” que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial. Se considera a una persona con hipertensión arterial cuando la presión sistólica es igual o mayor de 140 mm de Hg y la presión diastólica es igual o mayor de 90 mm de Hg.
- Síndrome metabólico: es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes.

- **Obesidad:** es una enfermedad que constituye un factor de riesgo para otras enfermedades como las cardiovasculares, el cáncer, los trastornos ortopédicos y riesgos quirúrgicos, por eso es importante que se trabaje en su prevención y tratamiento en la comunidad.
- **Estreñimiento:** se refiere a la evacuación de heces excesivamente secas, escasas e infrecuentes.

### Conclusión

Como bien nos damos cuenta la patología más común si hay una malnutrición es la obesidad y por consecuente la diabetes, por eso es importante tratar de llevar una buena alimentación y estilo de vida para poder prevenirlas, y en el caso de los adolescentes es muy importante estar pendiente de su alimentación para que así no puedan presentar ningún trastorno alimentario.

## Bibliografía

Universidad del Sureste, 2023. Antología de nutrición en la infancia y adolescencia. PDF. Recuperado el 2 de abril de 2023

[d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC-LNU504 NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC-LNU504_NUTRICION_EN_LA_INFANCIA_Y_ADOLESCENCIA.pdf)