



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MATERIA: NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

TEMA: ENSAYO UNIDAD 4 “ALIMENTACIÓN EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA”

Profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Alumno: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

5 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas 2 de Abril del 2023

En la actualidad es muy bien conocido que la infancia es un periodo fundamental para el desarrollo de las personas que inicia desde el nacimiento hasta la pubertad. Durante esta etapa los aspectos familiares, sociales, culturales, ambientales, psicológicos y nutricionales condicionan múltiples características que formarán parte del infante durante toda su vida. Los niños se van relacionando con el medio externo y es por eso que comienza su desarrollo áreas como el lenguaje, cognitivo, motriz, social y afectiva. Continuación analizaremos a detalle como es que estas habilidades se van forjando hasta llegar a la pubertad y como es que la nutrición es un pilar para desarrollar estas capacidades y la maduración fisiológica que conlleva todo este proceso.

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS DE LA VIDA INFANTIL?

Cuando hablamos del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y vejes.

Estos cinco periodos constan de las siguientes edades, el primer periodo de lactancia que comienza en el nacimiento, el segundo, que es la infancia desde los dos años, en el tercero se considera la adolescencia con la que comienza la pubertad, en el cuarto periodo es la adultez abarcando desde los 20 a los 40 años, y en el quinto y último periodo es la adultez madura que abarca desde los 40 a los 60 años de edad.

DESARROLLO PSICOMOTOR

También conocido como desarrollo neuronal, implica los cambios en ciertas habilidades motrices y cognitivas, en donde el término se puede limitar a los primeros dos años de vida, sin embargo, es la maduración, el desarrollo de forma similar es una maduración en el proceso genéticamente determinado el cual implica una organización gradual de estructuras neurales en donde el desarrollo se refiere al incremento y perfeccionamiento en las habilidades funcionales. De esta forma, los factores genéticos y ambientales logran actuar en la maduración del sistema nervioso as se forman los circuitos corticales

La mielinización de estos circuitos comienza a los 8 meses de gestación y está prácticamente completa a los 2 años de edad. Durante este periodo, los circuitos neuronales tienen gran plasticidad, siendo muy sensibles a los estímulos externos, por lo que Promover el desarrollo físico y mental es fundamental en este periodo

FACTORES DE RIESGO NEUROLÓGICO

Prenatales: uso de alcohol, drogas durante el embarazo, infecciones virales, alteraciones genéticas. Perinatales: prematuridad, bajo peso al nacimiento, complicaciones obstétricas. Neonatales: encefalopatía neonatal, infecciones (sepsis, meningitis), hiperbilirrubinemia severa. Posnatales: daño accidental o no accidental (maltrato, traumatismos), meningitis, encefalitis, exposición a tóxicos, epilepsia severa. Pérdida visual y auditiva u otros problemas específicos.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Al lactante debe asegurar un aporte adecuado de los nutrientes, es por eso que la lactancia materna es fundamental en este periodo de la vida, pues cubre todas las necesidades nutricionales del neonato, pues le otorga protección inmunológica, menor riesgo a sensibilidades alérgicas y la conexión con la madre y el bebe, es mucho más económica que la formula.

Se debe llevar a cabo en un ambiente cómodo y relajante y agradable para que al menos se le dé en los primeros 6 meses de vida del bebe a un que puede continuar hasta que la madre y el bebe deseen llegar a uno y dos años, series excelente se protege de enfermedades como colitis, infecciones gastrointestinales, caries tempranas etc.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Esta inicia después de los 6 meses de vida y puede ir acompañada de la lactancia materna, se debe tener en cuenta la capacidad de digestión que tenga el niño en su dieta, hay que tomar en cuenta las habilidades sociales y motoras, pero la cantidad de comida y la ingesta dependerá del niño. La imaginación será fundamental en la AC, pues conforme crece el niño comienza la neofobia alimentaria donde es muy común el rechazo a los alimentos, aquí se jugará con la amplia variedad de frutas y verduras para crear platillos divertidos y que juguemos con el niño para que su dieta sea variada y equilibrada.

En la adolescencia suceden muchos cambios físicos, hormonales, sociales y socioemocionales, y el cambio físico es el más notable, por lo que los requerimientos de energía se ven aumentados, además de estar en crecimiento. Es muy alta la posibilidad de caer en un TCA (trastorno de la conducta alimentaria) Pues la sociedad dicta muchos

estereotipos y que al no llevar una dieta correcta o padecer de alguna enfermedad crónica se ve afectada la composición corporal del adolescente. Las enfermedades más conocidas son la Anorexia nerviosa, Trastorno por atracón, la bulimia, vigorexia, etc. Por lo que la educación nutricional en los padres y al adolescente es de suma importancia para fomentar hábitos de vida saludable, se puede promover la actividad física en la infancia y la adolescencia mínima de 30 minutos al día.

En conclusión, la nutrición en estas etapas de la vida son de suma importancia, pues se previenen enfermedades crónicas y hacen que lleguen a desarrollar correctamente todas las funciones del cuerpo conforme este va creciendo. También es de suma importancia educar a los padres, pues durante esta etapa depende de ellos su alimentación. Actualmente, el estilo de vida tan agitado, la economía, la industria alimentaria y el desconocimiento juegan en contra de los pequeños para llevar una vida más saludable. Además de estar muy alerta de los adolescentes y detectar detalles de alarma de padecer un TCA

Es por eso que nuestra labor como nutriólogos es ayudar a esta población y promover la salud para tener una calidad de vida mayor para las generaciones futuras.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste 2023. Antología Nutrición en la infancia y adolescencia recuperado el 3 de abril del 2023.