



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Infancia y adolescencia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 5

Nutrición en la infancia y adolescencia.

Hablando de aspectos generales de la nutrición en la infancia nos referimos a la importancia que tiene la nutrición durante esta etapa principalmente ya que al estar un niño en pleno desarrollo, necesita obtener la cantidad de energía y nutrientes necesarios para su sano crecimiento y desarrollo. Tomando en cuenta también la nutrición en casos específicos como por ejemplo si el niño es celíaco, alérgico, tiene alguna intolerancia o alguna otra patología. Aunque una buena nutrición comienza desde la alimentación de la madre antes y durante el embarazo, ya que al momento de ofrecer la leche materna, esta brindara los principales nutrientes al bebé, de lo contrario el niño tendrá más riesgo de contraer enfermedades, infecciones, deficiencias etc.

En este trabajo se abordaran temas como las etapas de vida, valoración nutricional infantil, alimentación en la adolescencia, celiacía entre muchos otros muy interesantes. Con el fin de poner en práctica lo aprendido durante la carrera.

Como ya antes se mencionó, la infancia es una etapa que comprende de los 3 a 5 años cuando los pequeños están en crecimiento tanto físico como en un proceso de madurez y al mismo tiempo van desarrollando sus capacidades del lenguaje, cognitivas, motriz, social y afectiva. Dentro de las etapas de vida también está la etapa escolar que va desde los 6-11 años de edad, la adolescencia que va de 12-18 años, y la etapa adulta. Sin olvidar la etapa de lactancia. La capacidad gástrica del lactante aumenta de 10 a 20 mililitros en el nacimiento hasta 200 al primer año.

En cuanto a las mediciones de los infantes las curvas de crecimiento son esenciales para diagnosticar al paciente. Los índices más comúnmente utilizados para evaluar el crecimiento del niño son: Pecho/edad, talla/edad, y peso/talla.

La alimentación complementaria se inicia a los 6 meses, teniendo en cuenta factores como: la edad, la capacidad del niño para la digestión y absorción de los nutrientes, las habilidades sociales y motoras. Según esto podremos determinar que método de alimentación será el adecuado para él bebe ya que también existe lo que es el Baby lead weaning que es un método de AC que consiste en ofrecer alimentos y dejar que el niño elija cuales quiere comer y cuáles no, por otro lado la alimentación vegetariana si cumplirá con las expectativas de las familias que desean que sus hijos, adopten dietas vegetarianas y estilos de vida veganos, sin

embargo una alimentación completamente basada en plantas desde las primeras etapas de vida y mal ejecutada puede representar un gran riesgo de enfermedades a corto, mediano y largo plazo, como: anemia ferropénica y megaloblástica, en el desarrollo psicomotor y neurológico, desnutrición y bajo peso. Y pasando a la alimentación en la adolescencia que es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta, se acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual, como social y psicoemocional.

Por lo que hay que tener mucho cuidado, sobretodo porque durante esta etapa los adolescentes son los más propensos a adquirir un trastorno de conducta alimentaria en los cuales se encuentran: la anorexia, bulimia, ortorexia, vigorexia y los trastornos por atracón. Aunque claro que pueden prevenirse siempre y cuando durante la infancia se vayan creando hábitos y conductas saludables donde el entorno familiar contribuya al modo de alimentarse.

La anorexia es la pérdida de peso voluntaria aun cuando la persona se encuentra en un peso normal, incide en el sexo femenino de los 12-14 años y dentro de sus tipos se encuentra la pura; acompañada de actividad física y la purgante. Por otro lado la bulimia se caracteriza por conductas alimentarias en muy poca cantidad o en exceso seguido de un arrepentimiento lo cual lleva a la persona a expulsar el alimento mediante el vómito o laxantes, el trastorno por atracón es cuando una persona come en exceso mientras que se encuentra fuera de control y pueden durar hasta 4 horas ininterrumpidas. Se define vigorexia a un trastorno mental en la cual la persona tiene una obsesión con su estado físico y puede llegar a tener una ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos además de complementar con esteroideos y anabolizantes. Y por último la ortorexia, que es caracterizada por la obsesión de comer sano y por la cantidad de alimentos que se ingieren. Existen muchos métodos para saber si una persona tiene un TCA, por ejemplo el test de Scoof, son una serie de preguntas que nos ayudaras para determinar la probabilidad de que alguien tenga un TCA, además de tener en cuenta cambios físicos, emocionales y de alimentación en un paciente.

Por otra parte la celiaquía es una intolerancia al gluten, donde la persona que la padece no puede consumir alimentos que contengan centeno, cebada y trigo.

Niños en comunidad.

Tienen más riesgo a padecer enfermedades trasmitirles y crónicas: Obesidad, HTA, síndrome metabólico y diabetes mellitus.

Compuestos fenólicos.

Tienen la importancia de la función antioxidante, antiinflamatoria y antiproliferativa, los metabolitos secundarios son sintetizados por los vegetales y se cumplen funciones no esenciales en ellos, los flavonoides son los pigmentos de los vegetales y frutas (rojo, amarillo, verde y azul).

En pocas palabras es importante que desde casa y desde que los niños se encuentran en desarrollo y crecimiento, se enseñen hábitos y conductas saludables para que cuando el niño crezca pueda ser capaz de tolerar cualquier alimento bueno y saber elegir entre lo sano y lo que no le aporta nada, al igual que para que no llegue al punto de adquirir un TCA que pueda ser muy perjudicial para su salud.

Fuentes de consulta

Universidad del sureste. (2023). Antología de Infancia y adolescencia el 02 / Abril /2023,
deplataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC>
[LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf](#).