

## Ensayo

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:** Unidad 1-4

**Materia:** Nutrición en la infancia y adolescencia

**Grado:** Quinto cuatrimestre

**Grupo:** LNU17EMC0121-A

## Unidad 1-4

La niñez se aplica a todos los seres humanos que están en fase de desarrollo las cuales aparecen desde el nacimiento a la adolescencia, se puede referir a cualquier persona menor de edad. Así, la calidad de vida de los niños cambia de manera extrema en una misma vivienda, mientras más crecen los niños existen más diferencias entre culturas, países que vive con personas que se encuentran en el mismo país según sus estándares de crecimiento y de desarrollo.

Al inicio de su crecimiento el niño pasa por un proceso que comienza a aproximar al mundo, estos momentos comienzan a construir su desarrollo y se relacionan con el medio externo, de esta manera se desarrollan iban madurando sus capacidades fundamentales en las áreas del lenguaje, sociales y afectivas; de esta manera el crecimiento y la maduración se representan por parámetros funcionales los cuales son producto de una transacción de un ambiente que le facilita las conductas determinadas por su reloj biológico.

La forma contempla un ciclo de vida depende de una gran parte de su sistema social y claramente económico, notas biológicas tienen sentido al momento del nacimiento en donde se separa la gestación de la lactancia de la libertad a la niñez de la adolescencia; eventos sociales también actúan como ciertos marcadores en el período de vida. Entonces, la edad cronológica se considera una manera en la que se puede dividir el ciclo de vida y los que para los mayores resulta menos útil.

Así, hablar de un desarrollo te puede parecer conveniente el poder utilizar cinco periodos cronológicos los cuales corresponden a una cultura, mirando en ellos como primero el periodo de lactancia que comienza en el nacimiento, el segundo, qué 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.

El desarrollo psicomotor 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 lo cual logra traducirse en un proceso de desarrollo.

En la nutrición es muy importante la lactancia, ya que con ella se logra un aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono y agua que logran cubrir el mantenimiento de las funciones basales y de una demanda propia de la formación de nuevos tejidos, la lactancia materna se debe de realizar y de igual forma es muy importante que sea en un ambiente relajado y agradable, también existen situaciones en las que se debe de seguir un horario determinado por las demandas del nacido y que se puede alargar hasta que el lactante cumpla 9 meses.

Para y será la alimentación complementaria que es necesario tener en cuenta algunos factores que se involucran en el éxito de una buena implementación; en estos factores se toma en cuenta la edad, capacidad de un niño para una absorción de diferentes micronutrientes que se presentan en la dieta, además de las habilidades sociales y motoras que fueron adquiridas y la incapacidad de la leche materna o de las fórmulas lácteas infantiles, las cuales logran asegurar un aporte de nutrimentos los cuáles garantizan un crecimiento desarrollo adecuado.

El momento proporciona la energía y los nutrientes que logran hacer que un bebé esté sano, de esta manera para un bebé la leche materna es lo mejor ya que contiene todas las vitaminas y minerales que ellos necesitan, y así las fórmulas para lactantes se pueden considerar como disponibles para aquellos bebés en los que las mamás no pueden o simplemente deciden no amamantar.

La adolescencia es un periodo el cual comprende la transición de la infancia a una vida adulta, en esta etapa se logra iniciar con la pubertad y terminan sobre aproximadamente los 20 años en el momento en el que se cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial, en esta etapa se considera algo muy complejo los cambios que acontecen ya sea a nivel físico, hormonal y sexual como social o psicoemocional, en estas mismas se asisten a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal y también logra alcanzar la masa ósea.

La psicoterapia conductual es un enfoque de la psicología clínica el cual está fundamentado en la psicología del aprendizaje que logra la explicación de ciertos trastornos psicológicos así como el desarrollo de estrategias el cual se dirige al cambio terapéutico, y de esta manera existe una característica central en un enfoque que se logra basar en un estudio experimental de ciertos principios y leyes de aprendizaje; estos procesos se rigen por el condicionamiento clásico el cual está basado en el trabajo de algunos fisiólogos rusos los

cuales realizaron estudios experimentales con perros en los que logró observar que cuando un estímulo neutral se emparejaba un estímulo como la comida el cual puede provocar automáticamente ciertas respuestas fisiológicas.

La alergia alimentos o hipersensibilidad alérgica a alimentos trae consigo ciertos cuadros clínicos con un mecanismo inmunológico el cual comprueba ciertas reacciones mediadas y producidas por otro mecanismo inmunológico, existe la teoría de la higiene la cual surge por una falta de exposición temprana durante la infancia a agentes infecciosos que logra incrementar la susceptibilidad a algunas enfermedades alérgicas mediante la supresión natural de un desarrollo del sistema inmune.

Para concluir, existen trastornos en los que traen consigo defectos en un solo Gen los cuales causan bloqueos de importancia clínica en vías metabólicas que se conocen como metabolopatías congénitas, las cuales durante varios años fueron consideradas como trastornos raros, hay una alteración que casi siempre es debida a alguna acumulación del sustrato enzimático el cual está detrás de un estrato metabólico o de alguna deficiencia del producto de reacción, este sustrato acumulado se difunde y tiene efectos adversos sobre órganos distantes.

La alimentación vegetariana en la infancia logra cumplir con las expectativas de las familias que desean que sus hijos aún en sus primeras etapas de vida consigan adoptar dietas vegetarianas y estilos de vida debido a que en su familia se consideran de esta manera, es de gran utilidad para los familiares que deciden iniciar en el camino de la dieta basada en plantas impedir la ingesta de alimentos de origen animal, de esta manera, una alimentación que esté basada en plantas desde las primeras etapas de vida puede representar un riesgo para enfermedades si no se sigue correctamente.

La promoción de salud se constituye por actividades que están enfocadas a poder producir cambios en el estilo de vida y a promover en un individuo y en una comunidad ciertas acciones como educación nutricional en la lactancia materna y en la divulgación de las características de dieta balanceada, así, los médicos se encargan de promover la reducción y sustitución de grasas saturadas y estimular el consumo de vegetales el cual debe de tratar de eliminar los factores de riesgo y algunos malos hábitos alimentarios.

De esta manera existen objetivos fundamentales como la recuperación, el diagnóstico y el tratamiento oportuno de la obesidad en donde el médico de la familia debería de registrar el peso y la talla de la población además de indicar el tratamiento dietético.

Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2023). Antología en la infancia y adolescencia. Unidad 4.

Recuperado de

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