



Montero Gómez María Fernanda

Martínez Guillén Julibeth

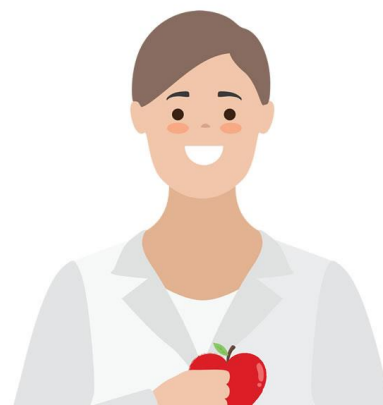
Nutrición en infancia y adolescencia

“Niños de la comunidad”

5to cuatrimestre

4to parcial

Licenciatura en nutrición



Inicio citando que la infancia o niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

La calidad de las vidas de los niños y las niñas puede cambiar de manera radical dentro de una misma vivienda, entre dos casas de la misma calle, entre las regiones y entre los países industrializados y en desarrollo. La primera infancia es el periodo del transcurrir vital, en el cual se determinan los elementos fundamentales para el posterior desarrollo de las personas.

Etapas de la vida infantil

Las etapas de la vida HOFFMAN, menciona que uno de los factores que influyen en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo de vida. Cuando hablamos del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y senectud o vejez. Aunque esta división nos parezca normal, no es compartida por todas las sociedades contemporáneas, ni siquiera por nuestra propia sociedad en épocas anteriores. Algunas sociedades dividen la vida en tres periodos o sólo en dos . Deben dormir lo necesario, sentirse seguros, recibir cuidados suficientes, tener experiencias apropiadas y estimulantes. Cada sistema en desarrollo apoya a los otros. Los primeros cuatro meses: Al cabo de cuatro meses, casi todos los lactantes parecen encantadores regordetes, casi han doblado su peso, de 2.7 a 3.6 kilogramos al nacer a 5.4 o 6.8 ahora, y han crecido unos 10 centímetros. Su piel ha perdido la apariencia de neonato y pelo nuevo ha remplazado la suave pelusa con que nacieron. Sus ojos han comenzado a enfocar, permanecen más tiempo despiertos, balbucean contentos y sonríen en respuesta a la estimulación placentera. La edad en que comienza la caminata libre varía mucho y depende de los factores individuales como culturales. Advierte de nueva cuenta que el desarrollo motor es parte de un sistema dinámico de progreso perceptual-motor en un contexto social particular. La capacidad de erguirse y caminar da al niño un nuevo punto de vista, pues la locomoción fomenta la exploración activa y los pequeños pueden introducirse, trepar o meterse bajo las cosas.

Nutrición del lactante niño y adolescente sano

Para la nutrición en la lactancia, es necesario, el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de las funciones basales, el gasto energético y la demanda propia de la formación de nuevos tejidos. La composición de la leche materna difiere, en cuanto a calidad y a cantidad, de la leche de

vaca.

La disponibilidad de algunos minerales como el calcio, hierro, zinc o de algunas vitaminas como la vitamina A, E, C y niacina, también se encuentra en cantidades más elevadas. La lactancia materna, además de suponer un adecuado aporte de nutrientes para cubrir las necesidades durante los primeros 3-12 meses de vida, presenta otra serie de ventajas como reducir el riesgo de sensibilización alérgica, brindar protección inmunológica y antibacteriana, mejorar la relación entre madre e hijo, reducir la mortalidad y morbilidad neonatal, evitar las contaminaciones externas y resultar un medio más económico

Lactancia materna

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.
Calostro

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas. Es perfecto e insustituible para el bebé por su alto valor nutritivo y su fácil digestión.

Ventajas de la lactancia materna

Las ventajas de la alimentación del seno materno son más evidentes en los primeros 6 meses de vida, pero sus efectos se prolongan hasta los dos años de vida. Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades como la: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana.

Nutrición en condiciones especiales

La psicoterapia conductual o terapia de conducta es un enfoque de la psicología clínica que se fundamenta en la psicología del aprendizaje para la explicación de los trastornos psicológicos y el desarrollo de estrategias dirigidas al cambio terapéutico.

↳ Condicionamiento clásico. En síntesis, el sujeto aprendería a responder conductualmente en condiciones ambientales particulares por las consecuencias que sus respuestas han tenido a lo largo de su historia biográfica.

↳ El aprendizaje observacional o vicario se refiere al aprendizaje de patrones de conducta que

se deriva de la observación de otros. La terapia parte de la evaluación conductual, en la que es central el análisis funcional de los episodios concretos del problema para identificar las condiciones antecedentes, así como las consecuencias de la conducta problema. De este modo, es posible establecer hipótesis sobre las principales influencias en su mantenimiento y, sobre esta base, aplicar los procedimientos terapéuticos pertinentes, basados en la psicología del aprendizaje.

Niños en comunidad

Acciones nutricionales preventivas para enfermedades crónico-degenerativas. Un grupo de riesgo para un sinnúmero de patologías transmisibles y crónicas, sin duda, es el grupo rural comunitario de bajos recursos, principalmente la infancia, es por eso que se deben tomar acciones preventivas para las patologías crónicas más comunes en la actualidad.

Hipertensión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos 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 mide con un aparato denominado esfigmomanómetro, apoyado con la ayuda de éste se expresa en de mediante dos cifras.

Síndrome metabólico

El síndrome metabólico es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes. Asociación Latinoamericana de Diabetes, que define un perímetro abdominal determinado para la región América Latina. En el año 2009, la publicación Harmonizing the Metabolic Syndrome sugirió un consenso para el diagnóstico de SM tratando de unificar los criterios de las diferentes organizaciones

Obesidad

La promoción de salud está constituida por las actividades encaminadas a producir cambios en el estilo de vida, promoviendo en el individuo y la comunidad acciones como educación

nutricional con énfasis en la lactancia materna y ablactación correctas, divulgación de las características de la dieta balanceada. Los médicos deben promover individualmente la reducción y sustitución de las grasas saturadas, la sal y el azúcar refinado, y estimular el consumo de vegetales, viandas y cereales, debe tratar de eliminar los factores de riesgo y los malos hábitos alimentarios.

Estreñimiento

El estreñimiento se define como la evacuación de heces excesivamente secas, escasas e infrecuentes

Para concluir se sabe que Durante la infancia, la nutrición es esencial para asegurar el crecimiento y mantener la salud, pero además se trata de un periodo que ofrece importantes oportunidades para establecer hábitos alimentarios saludables que persistirán a lo largo de la vida.

Bibliografía

Antología (UDS) Comitán Chiapas, 2023