



Mi Universidad

Ensayo.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Ensayo: Nutrición en la infancia y la adolescencia.

Parcial: 4to parcial.

Nombre de la Materia: Nutrición en la infancia y la adolescencia.

Nombre del profesor: LNU. Julibeth Martínez Guillén.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 5to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

Introducción

El siguiente ensayo trata sobre la nutrición durante las etapas de la vida infantil hasta la adolescencia, ya que dependiendo de la edad del pequeño la alimentación es distinta, influyen distintos factores como los fisiológicos, anatómicos así como cambios conductuales y emocionales mediante crece, los niños poseen poca madurez gastrointestinal (antes de los 2 años de edad), la laringe asemeja a la forma de un embudo en comparación a la de un adulto (que tiene forma cilíndrica) por lo que algunos alimentos pueden generar asfixia, en caso de su lengua, ocupa el 90% de la cavidad oral y su boca es pequeña por lo que algunos alimentos aunque sean cotidianos para nosotros y no generen un riesgo en caso de niños pequeños pudiera resultar peligroso.

Las etapas de la vida infantil incluyen: La intrauterina, neonatal, lactancia, infancia y adolescencia. En la que la etapa intrauterina podría dividirse en tres que serían periodo germinal (primeras dos SDG), embriogénesis (4-20 SDG), y periodo fetal (28 SDG-nacimiento); la etapa neonatal comprende del nacimiento hasta los 28 días; al lactante lo podemos catalogar en lactante menor (29 días- 12 meses y 29 días) y lactante mayor (13 meses- 2 años 11 meses); al infante lo podemos clasificar en preescolar (3 años-5 años) y escolar de 6 años hasta los 11 años 11 mes, siendo la adolescencia a partir de los 12 años hasta los 18 años.

Nutrición durante la lactancia hasta la adolescencia.

El período de la lactancia comienza desde el nacimiento por lo debemos asegurar un aporte adecuado de los nutrientes para el neonato y la lactancia materna presenta muchas ventajas además de cubrir con las necesidades nutricionales del pequeño, nos ayuda a brindarle protección inmunológica y antibacteriana, reducir riesgos de sensibilización alérgica y crea lazos de afecto entre la madre y el bebé, así como disminuir en los gastos económicos de la familia, aunque las primeras veces puede generar incomodidad a la madre puede buscar un ambiente cómodo y agradable para al menos cumplir con la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida del bebé y evitarle así futuras enfermedades como colitis, infecciones gastrointestinales, caries tempranas mediante vaya creciendo y el ejercicio que el bebé realiza al succionar estimula un buen desarrollo en los mecanismos de deglución y masticación.

La alimentación complementaria es recomendable iniciarla después de los 6 meses de vida, pero puede haber ocasiones en la que podría iniciarse antes de ese tiempo, se debe tener en cuenta la capacidad de digestión que tenga el niño en su dieta, tomar en cuenta también las habilidades sociales y motoras que haya adquirido, recordar también que la LM acompaña a la AC hasta los dos años, pero las ingestas irán de acuerdo a la demanda del pequeño. Podemos ir jugando con la presentación de los alimentos mediante la gran imaginación que tienen y evitar el miedo a probar nuevos alimentos o que generen un rechazo profundo por ellos, en caso de los adolescentes puede ser un reto, durante ese tiempo suceden muchos cambios tanto físicos, hormonales, sociales y psicoemocionales en su vida, siendo también un notable cambio en la composición corporal dependiendo el sexo y en consecuencia que sean muy diferentes los requerimientos de energía y nutrientes para cada sexo pero es de suma importancia el que cumplan con esos requerimientos ya que favorecerá al correcto crecimiento y desarrollo al irles promoviendo desde pequeños y en esta etapa hábitos de vida saludables y así poder prevenir trastornos nutricionales.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) constituyen a severas alteraciones patológicas en la ingesta de las personas o una obsesión por su peso, en las que generalmente los adolescentes son muy propensos debido a varios factores como las influencias psicológicas y sociales de sus amigos y compañeros, así como la constante búsqueda de autonomía. Entre las enfermedades más destacables están la anorexia nerviosa, el trastorno por atracón, la bulimia, vigorexia, etc.

Conclusión

En conclusión, la salud nutricional desde que nacemos hasta que llegemos a alcanzar cierta independencia dependerá de los padres aunque actualmente los estilos de vida, la economía o el tiempo pueden jugar en contra que desde pequeños podamos ir creciendo con hábitos de vida saludables y tener un correcto crecimiento y desarrollo, así también el poco conocimiento o la mala información sobre la introducción de los alimentos o las presentaciones en las que se las ofrecemos incluso el no darles una variedad de alimentos, muchas veces condiciona que los niños no quieran consumir ni frutas y mucho menos verduras, en el caso de las familias con pocos ingresos tienden a elegir alimentos de baja calidad por el bajo costo y es otro de los factores que aumentan los riesgos de malnutrición en los niños. En el caso de los adolescentes que tienden a ser propensos a padecer ciertos TCA por la influencia de

aquellos con los que pasan mucho tiempo, el querer pertenecer a cierto grupo o cumplir con los estándares tienen muchos comportamientos patológicos con la ingesta de alimentos siendo muy grave para su salud.

Fuentes de consulta

Nutrición en la infancia y la adolescencia. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en la infancia y la adolescencia UDS* (pp09-75.). Recuperado el 21 de marzo de 2023 de

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