



Nombre de alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en infancia y adolescencia

Grado: Quinto

Grupo: LNU17EMC0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 31 de marzo de 2023

NUTRICION EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

En este ensayo podremos comprender la importancia de una buena alimentación desde la infancia.

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.

En los primeros años de vida, el niño comienza a acercarse al mundo, justo cuando comienza su primer aprendizaje, construyendo su propio relacionamiento con el desarrollo y el entorno externo, por lo tanto, niños-niñas desarrollan y maduran en habilidades básicas y prioritarias, como áreas lingüística, cognitiva, motora, social y afectiva, encontramos que el desarrollo físico se refiere al proceso de cambio secuencial de crecimiento y maduración, parámetros funcionales y morfológicos, resultado de la transacción entre la capacidad orgánica de un niño y un entorno que promueve o prohíbe la adquisición de comportamiento dictado por su reloj biológico.

El desarrollo psicomotor incluye cambios en los aspectos motores, cognitivos, aspectos emocionales y sociales del niño desde la concepción hasta la adolescencia.

El olor, el sabor, la textura y el aspecto visual de un alimento o preparación puede determinar nuestros deseos de consumirlo o no, pero también, puede influir en su efecto para calmar nuestra hambre, es decir, puede ser un factor clave en el proceso de saciedad.

La sensación de saciedad es aquella que solemos experimentar cuando nuestro estómago se distiende y envía señales al cerebro que anulan el hambre, estableciendo el cese de una comida y el espacio entre ésta y otra.

El concepto de crecimiento y desarrollo es parte integral del proceso esencial de ser humano. El crecimiento se define como un aumento en el tamaño de un organismo. desarrollo, en cambio, es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades.

Se necesita una cantidad adecuada de proteínas y carbohidratos para la nutrición durante la lactancia. carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua para cubrir el mantenimiento de funciones básicas, gasto energético y demanda de nueva formación de tejidos.

El inicio de la alimentación complementaria está influido por una serie de factores anatómicos, fisiológicos ya mencionados, y otros no menos importantes que deben tenerse en cuenta en la práctica diaria, como la incorporación de la madre.

al trabajo, el tiempo disponible de los padres, el nivel adquisitivo familiar, la cultura de los padres, las costumbres propias de cada región y el ámbito rural o urbano.

La lactancia materna puede aportar más de la mitad de los requerimientos energéticos totales en un niño entre 6 y 12 meses de edad, y continúa aportando nutrientes adecuados, junto con los alimentos complementarios; por lo tanto, el objetivo fundamental de la alimentación complementaria en esta etapa es poner en contacto y entrenar al niño con los alimentos que posteriormente lo van a acompañar a lo largo de su vida.

entre 12 y 24 meses de edad, la alimentación complementaria cubrirá más de la mitad de los requerimientos energéticos totales del niño; sin embargo, la lactancia materna continuará cubriendo hasta un tercio de los requerimientos de energía del niño, además de otros nutrientes de elevada calidad.

Conforme al paso de los años podemos decir que ese niño ahora es un adolescente y tendremos que cuidar un poco más su estado psicológico, ya que depende de este una serie de factores para desarrollar distintas enfermedades como:

Los TCA son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso.

Anorexia nerviosa Se define como un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria que condiciona una serie de alteraciones orgánicas. La causa inmediata es el intenso miedo a ganar peso a pesar de encontrarse en un peso normal, lo cual es el resultado de una alteración de su imagen corporal.

La bulimia nerviosa es una entidad distinta a la anorexia nerviosa, en la cual las pacientes, después de realizar ingestas masivas de alimentos, pretenden controlar su peso provocándose el vómito o utilizando laxantes o diuréticos.

La obesidad se define como un acúmulo excesivo de grasa corporal, que se traduce en un aumento del peso corporal. Desde el punto de vista de la Salud Pública es interesante considerar la relación existente entre composición corporal-adiposidad y la morbimortalidad a largo plazo.

Hipertensión arterial: es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos (arterias) 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 (mm) de (Hg) mediante dos cifras.

Síndrome metabólico: es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes. Los componentes del SM se han definido según diferentes guías y consensos.

El estreñimiento se define como la evacuación de heces excesivamente secas, escasas e infrecuentes. Se considera que el estreñimiento es un trastorno neuromuscular plurifactorial, que determina un número de deposiciones inferior a una cada 72 horas o con un peso inferior a 35 g/día, aunque en mujeres se consideran normales pesos en las heces ligeramente inferiores.

A raíz de todas estas enfermedades se han creado espacios para ayudar a la buena alimentación de los niños, así como lo son El comedor comunitario infantil que tienen como propósito brindar solución a las necesidades de alimentación a los sujetos de atención, identificados dentro de las comunidades, cuyas condiciones de edad, discapacidad, pobreza extrema y de carencia alimentaria los hacen elegibles para recibir acceso al consumo de alimentos nutritivos y la transformación de hábitos alimenticios para una vida saludable.

En conclusión, en este ensayo pudimos encontrar cual es la gran importancia de una buena alimentación desde la lactancia materna hasta el buen consumo de una dieta para evitar enfermedades y lograr tener una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE 1 ANTOLOGIA. (n.d.).

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