



Nombre de alumno: Gpe. Elizabeth
Hidalgo Ruiz

Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en infancia y
adolescencia

Grado: Quinto

Grupo: LNU17EMC0121-A

Nutrición en Infancia y Adolescencia

Es muy importante tener una buena alimentación desde la lactancia materna hasta llegar a ser un adulto mayor.

Por esa razón en este ensayo hablaremos sobre la importancia que tiene la alimentación en todas las etapas del ser humano, pero mas enfocadas en la Infancia y Adolescencia.

Comencemos por hablar de las etapas de la vida:

El periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2 años de edad.

El segundo periodo es la infancia desde los 2 años hasta la niñez tardía de unos 12 años.

El tercer periodo es la adolescencia que comienza con la pubertad que es el final de la infancia y el inicio de la adolescencia comprende de los 12 a los 20 años.

El cuarto periodo es la adultez inicial que abarca de los 20 a los 40 años.

El quinto periodo es la adultez madura que abarca de los 40 a los 60 años de edad. Por último, el sexto periodo senectud o vejez abarca de los 60 años en adelante.

En las distintas etapas de la vida el ser humano comprende y desarrolla distintas habilidades, incluso al comenzar con la lactancia materna el bebe puede percibir olores o sensación que lo haga buscar el pecho de mama para poder alimentarse, con el paso de los meses el bebe crece (6 meses) y es ahí donde comienza una alimentación complementaria en la que debemos de considerar diversos factores como lo son 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. Todo esto con el fin de alimentarnos de la mejor manera posible, para lograr tener un buen desarrollo y un correcto crecimiento.

La evaluación del estado nutricional tiene como finalidad la detección temprana de grupos de pacientes con riesgo de padecer malnutrición, el desarrollo de programas de salud y nutrición y para controlar la eficacia de distintos regímenes dietéticos. La valoración del estado nutricional debe reunir los siguientes aspectos:

- ✓ Evaluación antropométrica
- ✓ Evaluación bioquímica
- ✓ Evaluación clínica
- ✓ Evaluación dietética

Esto es necesario para detectar algún tipo de malnutrición a temprana edad

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.

Los periodos de la alimentación infantil comprenden:

- Periodo de lactancia: comprende los 6 primeros meses de vida, durante los cuales su alimento debe ser de forma exclusiva la leche materna (según la OMS), y en su defecto, las fórmulas para lactantes.
- Periodo transicional: integra el segundo semestre de vida, hasta cumplir un año. En él se inicia la Diversificación Alimentaria (DA) que comporta el inicio progresivo de la alimentación complementaria, introduciendo alimentos distintos a la leche materna o fórmula.
- Periodo de adulto modificado: abarca la edad preescolar y escolar hasta los 7-8 años de edad. En este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos.

La malnutrición perjudica profundamente el crecimiento y el desarrollo de los niños. Si no tenemos en cuenta este problema, los niños y las sociedades tendrán dificultades para alcanzar su pleno potencial.

La alimentación en Adolescentes es algo que debe cuidarse ya que La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial.

En esta etapa pueden aparecer distintos trastornos de conducta alimentaria (TCA)

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.

Bulimia nerviosa: fue descrita por primera vez en 1979 por Russell, como 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.

Trastorno por atracón: El "comer en exceso" como un síndrome o un trastorno del comportamiento alimentario fue descrito por primera vez en 1992, caracterizándose por "atracones", como los que se observan en la bulimia, pero que no van seguidos de vómitos ni otras medidas para contener el apetito.

“La salud nutricional de los niños, es responsabilidad de los adultos”.

La baja calidad de la alimentación de los niños es la principal causa de la triple carga de malnutrición: 2 de cada 3 niños no reciben una alimentación mínimamente diversificada para un crecimiento y un desarrollo saludables.

Las familias pobres tienden a seleccionar alimentos de baja calidad que cuestan menos. Debido a la pobreza y la exclusión, los niños más desfavorecidos son los que corren mayor riesgo de sufrir todas las formas de malnutrición.

Mejorar la nutrición infantil requiere que los sistemas alimentarios proporcionen alimentos nutritivos, seguros, asequibles y sostenibles para todos los niños.

Afortunadamente existen los “ Bancos de leche humana”. Que son un centro especializado que se encuentra en una unidad hospitalaria y se encarga de recolectar, almacenar, procesar y distribuir la leche materna donada por mujeres que se encuentran en periodo de lactancia y cuya finalidad es ser utilizada como fuente de alimentación para pacientes recién nacidos que se encuentran hospitalizados en áreas críticas.

Los bancos de leche humana benefician a los recién nacidos prematuros o enfermos graves que se encuentran internados en las áreas críticas del hospital y que por cualquier razón no dispongan de leche suficiente de su propia madre.

También existen los “Comedores Comunitarios” 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.

Si bien los niños, los adolescentes, los jóvenes, los padres y las familias necesitan ayuda para exigir alimentos nutritivos, los entornos alimentarios deben, a su vez, promover y apoyar una alimentación saludable.

En base a este ensayo podemos concluir que es de suma importancia brindar a los menores una buena alimentación, ya que base a ello irán creciendo y desarrollando distintos hábitos, esto les permitirá tener una buena calidad de vida.

Bibliografía:

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>