



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Nutrición en infancia y
adolescencia

Ensayo

Nutrición 5to A



Nutrición en la infancia y adolescencia

La nutrición en la infancia es muy importante para el crecimiento y desarrollo del niño, si existe una mal nutrición puede afectar el desarrollo y crecimiento del niño. En este y las unidades pasadas vimos sobre cómo es la nutrición en infantes y en niños, vimos cómo es muy importante enseñarle a los niños hábitos alimenticios saludables para evitar los problemas de nutrición, es importante anotar que los niños que mantienen un peso adecuado tienen mayor probabilidad de permanecer en un peso saludable cuando sean adultos.

La nutrición inicia en las etapas de la vida infantil en donde el periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2 años de edad y a su vez en este periodo se inicia la alimentación complementaria que inicia de 4 a 6 meses del bebé, 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 y Por último, el sexto periodo es la vejez abarca de los 60 años en adelante.

Al iniciar la alimentación complementaria, además de la edad del niño, es necesario observar si su desarrollo es adecuado, en esa etapa aparecen los primeros dientes y empiezan a poder masticar y deglutir alimentos.

Cuando el niño comienza a comer alimentos de distintos sabores, olores y textura, que para él significan nuevas experiencias, lo más probable es que muestre preferencias y rechazos, para evitar el rechazo o la preferencia exclusiva por algún alimento, es necesario crear un ambiente tranquilo y agradable a la hora de sus comidas, en lo posible libre de tensiones, juegos y elementos de distracción como la televisión.

También hay que saber si llega a aparecer una neofobia alimentaria que es cuando un niño tiene miedo a probar nuevos alimentos, si un niño no acepta ciertos alimentos se le debe volver a presentar preparado de otra forma, para ir incorporándolo poco a poco hasta lograr que lo acepte. Se recomienda dar alimentos en ciertas formas como figuras, caricaturas que le agraden a los niños y les llame la atención para que acepten los alimentos aquí ya hablando en otra etapa de la vida del niño.

Ahora hablando de la alimentación en la adolescencia que es un 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.

La alimentación del adolescente debe de cubrir todas sus necesidades nutricionales para su crecimiento y desarrollo, también hay que prevenir patologías si no se tiene una correcta alimentación, se deben de crear buenos hábitos, aunque también se sabe que a esta edad los adolescentes están experimentando nuevas cosas ya que experimentan muchos cambios tanto físicos como emocionales y ambientales que puede llegar a afectar su nutrición.

Hablando de cambios podemos ver cómo es que los trastornos de conducta alimentaria llegan a afectar mas sobre todo en esta etapa de la vida, hay mayor incidencia y prevalencia en mujeres que hombres aunque también hay casos.

Encontramos trastornos como la anorexia, la anorexia es un trastorno que se caracteriza por personas que rechazan los alimentos por miedo a verse gordos aunque no lo estén, y esto ocasiona muchos problemas tanto emocionales como físicos que ponen en riesgo la salud.

En otro caso se encuentra la bulimia, la bulimia es un trastorno que se basa en episodios de comer mucho y luego sentirse culpable y llegar a medidas como provocarse vómitos, usar laxantes u otras medidas y al igual es sumamente peligroso.

La vigorexia es un trastorno mental en el que la persona afectada se obsesiona por su estado físico, y afecta sobre su conducta alimentaria.

La ortorexia es una obsesión por comer siempre sano de echo se dice que las personas tienen un menú en lugar de vida, las personas que más están cerca de padecer esto son los nutriólogos.

El trastorno por atracón es una condición en la cual la persona come generalmente una cantidad de comida mucho mayor de lo normal, todo al mismo tiempo. La persona se siente fuera de control durante estos atracones.

En conclusión puedo decir que para la alimentación y generar más conciencia hay que comenzar desde una edad más temprana y también enseñando a los padres para que ellos lo introduzcas a sus hijos y desde pequeños puedan conocer más de una buena nutrición para que a lo largo de su vida puedan tener una vida totalmente más equilibrada también motivarles a realizar actividad física que es un punto muy importante para que no lleguen a ser sedentarios, así teniendo una buena alimentación y hábitos saludables podrán prevenir y evitar

que lleguen a tener muchos problemas de salud, destacando la obesidad, diabetes y todas las que se desencadenan por estos trastornos.



Bibliografía:

Nutrición en infancia y adolescencia. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado 3 de enero del 2023,de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC->

LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf