



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martines Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Nut. En infancia y
adolescencia**

Grado: 5to. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de marzo de 2023

NIÑOS EN COMUNIDAD

En esta unidad se hablará de los niños en comunidad ya que son los más vulnerables y pueden adquirir alguna enfermedad ya que pueden llegar a ser los más desprotegidos y que por los bajos recursos pueden llegar a presentar una malnutrición por su baja calidad de alimentos que se consumen y como también la desinformación puede ser un factor de riesgo.

Una de las enfermedades más comunes es la hipertensión arterial que consta de una a fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos que tiene el corazón, el volumen sanguíneo, la resistencia de las arterias al flujo y el diámetro de la luz arterial, se expresa en mm de Hg con dos cifras que la primera es cuando el corazón se paredes contrae y la sangre ejerce en las paredes de las arterias y la cifra menor es cuando, él corazón se relaja después de las contracciones.

Un síndrome metabólico es también otra enfermedad que consiste anormalidades metabólicas que se considera factor de riesgo para adquirir otras enfermedades cardiovasculares y también la diabetes que uno de los factores es la obesidad por el consumo de grasas saturadas, sal y el azúcar.

La mala alimentación también influye con el estreñimiento que la expulsión de eses secas que 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, esta puede ser ocasionada por el poco consumo de fibra.

Los adultos son responsables de los que los niños comen sea bien o mal, y muchas veces la desinformación es mayor, ya que el 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne.

La alimentación de los niños que son de baja calidad es la principal causa de la nutrición y 2 de cada 3 niños no reciben una alimentación saludable para su crecimiento y desarrollo. La lactancia materna exclusiva es solo se le da a 2 de cada 5 niños y por eso se usa formulas como sustituto de la leche materna. Los bancos de leche es de gran utilidad ya que 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. Las mujeres que pueden donar son las que se encuentra en periodo de lactancia, sin antecedentes de riesgo a hepatitis, sin transfusiones sanguíneas los últimos 5 años y que no

consume alcohol. 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.

La falta de alimentos se crearon comedores comunitarios infantiles que tiene como propósito brindar alimentos 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. Teniendo como un objetivo promover una buena alimentación.

Cuando los alimentos saludables son asequibles, convenientes y deseables, los niños y las familias toman mejores decisiones alimentarias. Unos de los obstáculos serían los nuevos alimentos que se crean que son pocos saludables, que son productos con mucha azúcar o con grasas saturadas que promueven el sobre peso, obesidad y la diabetes infantil.

Una buena nutrición es esencial para el bienestar de los niños y el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Por lo tanto, esta cuestión debe situarse en el centro de las políticas públicas, con el apoyo de los principales agentes interesados, en particular la sociedad civil y el sector privado

Y como objetivo también es proporcionar alimentos de calidad que sean nutritivos y suficientes para que las personas que no tiene acceso a la alimentación no tengan una inseguridad alimentaria y que no padezcan de ninguna patología. Pero uno de los problemas es la falta de recursos para poder satisfacer esta gran necesidad

Al final la alimentación de calidad implica muchas cosas como una economía estable para poder sustentar, estar informado y tener conocimiento. Los niños que son los más vulnerables y que son los que más necesitan nutrirse deben ser protegidos de todas las enfermedades que pueden aparecer por una mala alimentación y que cuando sean bebés reciban de la leche madre que es fundamental para su óptimo desarrollo y que sin la madre no puede darle de comer, acudir a los bancos de leche. Como también los comedores comunitarios serían un gran apoyo.

Y como adultos se tiene una responsabilidad mayor en cuidar la alimentación de los niños y ofrecer alimentos de calidad, promover buenos hábitos alimenticios y la actividad física que es muy importante para no desarrollar una obesidad y después problemas cardiovasculares y la diabetes.

Universidad de sureste, antología de nutrición en la infancia y adolescencia, recuperado el 31 de marzo de 2023, paginas 88-99

[d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC-LNU504 NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/d53e94b5c0ed9b616ba0fa90169cdf73-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf)
(plataformaeducativauds.com.mx)