



MATERIA: NUTRICION EN LA INFANCIA Y LA  
ADOLESCENCIA

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA  
GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL  
Y SU MARCO LEGAL



La alimentación infantil juega un papel fundamental en el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los niños. Durante los primeros años de vida, los niños experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y emocional, y una nutrición adecuada es esencial para apoyar este proceso. Una alimentación equilibrada proporciona a los niños los nutrientes necesarios para desarrollar huesos fuertes, músculos sanos, un sistema inmunológico robusto y un cerebro en crecimiento. Los nutrientes clave incluyen proteínas, grasas saludables, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. La falta de estos nutrientes puede tener un impacto negativo en el desarrollo físico y cognitivo de los niños, aumentando el riesgo de enfermedades y trastornos a largo plazo. Además de proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, una alimentación saludable en la infancia también establece patrones alimenticios saludables que pueden durar toda la vida. Los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia tienden a persistir en la edad adulta, lo que subraya la importancia de fomentar una alimentación equilibrada desde una edad temprana. Exponer a los niños a una variedad de alimentos saludables y enseñarles la importancia de comer de manera equilibrada puede ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, en la edad adulta. La alimentación infantil también desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los niños. Los nutrientes presentes en los alimentos juegan un papel importante en la función cerebral y la concentración. Los estudios han demostrado que los niños que reciben una dieta equilibrada tienen mejores habilidades cognitivas, atención y rendimiento escolar en comparación con aquellos que tienen una dieta deficiente. Además de los aspectos físicos y cognitivos, la alimentación infantil también influye en la salud emocional y el bienestar general de los niños. Compartir comidas en familia y disfrutar de alimentos saludables puede promover una relación positiva con la comida y fomentar la autoestima y la confianza en los niños. Por otro lado, los hábitos alimenticios poco saludables pueden contribuir a problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. a NOM-043-SSA2-2012, también conocida como "Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación", es una norma mexicana que establece los criterios para la

promoción y educación en materia alimentaria, con el objetivo de mejorar los hábitos alimenticios y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición, especialmente en niños y adolescentes. Esta norma proporciona directrices para la orientación nutricional en diferentes contextos, como centros de salud, escuelas y comunidades, y promueve la colaboración intersectorial para abordar los problemas relacionados con la alimentación. Por otro lado, la NOM-008-SSA2-1993, titulada "Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad", establece los criterios para el diagnóstico, tratamiento y prevención del sobrepeso y la obesidad en la población mexicana. Esta norma aborda específicamente el problema de la obesidad en niños y adolescentes, así como en adultos, y proporciona directrices para la atención médica integral, incluyendo recomendaciones dietéticas, actividad física y manejo psicológico. Ambas normas son importantes marcos legales en México que buscan promover la alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición, especialmente en la población infantil. Establecen estándares y directrices para la promoción de hábitos alimenticios saludables, el tratamiento de condiciones como el sobrepeso y la obesidad, y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta, contribuyendo así a mejorar la salud y el bienestar de la población infantil en el país.

