

Universidad del sureste

Alumno: Anthony González Gordillo

Licenciatura: nutrición

Docente: Lic. Patricia luna

Materia: nutrición en la infancia

Trabajo: plataforma

Tapachula Chiapas a 06 de abril del 2024

## INTRODUCCIÓN

Como breve introducción al tema de interés del cual hablaremos en este ensayo mencionare que el tema del que platicaremos es de suma importancia y espero poder resumirlo en lo menos posible ya que es muy extenso, por lo tanto, empezare mencionando que la alimentación en la infancia es un punto crucial en el desarrollo de un infante, ya que este periodo será donde mejor se deben alimentar, absorber y conseguir nutrientes, con la finalidad de que tenga un correcto desarrollo cognitivo, físico y mental, ya que aquí será donde el infante empezara el proceso de crecimiento.

El correcto desarrollo de un niño va de la mano de una correcta alimentación y de correctos hábitos alimenticios, ya que el infante en este proceso debe de empezar a adoptar correctos hábitos no solo alimenticios, sino también, físicos, psicológicos, cognitivos, etc.

En este ensayo como ya mencione con anterioridad tratare de resumir lo mejor posible todo acerca de este tema ya que es un tema de muchísima información, ya que se trata de los niños, es decir, el futuro de nuestro país y si nosotros como padres de familia o tutores no cuidamos desde una temprana edad sus hábitos y su alimentación, el día de mañana tendrán enfermedades con una edad muy chica para tener una enfermedad como lo puede ser, hipertensión, daño hepático, diabetes, etc.

La alimentación infantil es un aspecto crucial en el desarrollo y bienestar de los niños y niñas en todas partes del mundo. No solo influye en su crecimiento físico, sino también en su desarrollo cognitivo y emocional. Es por eso que la importancia de una alimentación adecuada desde la infancia no puede ser subestimada. Además, existe un marco legal que respalda y regula esta cuestión, asegurando que los niños tengan acceso a una alimentación nutritiva y segura.

Uno de los aspectos más destacados de la importancia de la alimentación infantil radica en su impacto en el crecimiento y desarrollo adecuados de los niños. Durante los primeros años de vida, los niños necesitan una amplia variedad de nutrientes para apoyar el desarrollo de sus cuerpos en crecimiento y sus cerebros en desarrollo. La falta de nutrientes esenciales en esta etapa puede tener consecuencias a largo plazo en la salud y el bienestar de los niños, incluido el riesgo de retraso en el crecimiento, deficiencias nutricionales, enfermedades crónicas y problemas de salud mental.

Además del aspecto físico, la alimentación también desempeña un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional de los niños. Los nutrientes adecuados son fundamentales para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Una dieta equilibrada rica en vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales puede mejorar la capacidad de aprendizaje, la memoria y el comportamiento de los niños. Por otro lado, una mala alimentación puede afectar negativamente la capacidad de concentración, el estado de ánimo y la salud mental en general.

En este contexto, es fundamental que exista un marco legal que proteja y promueva la alimentación infantil adecuada. Este marco legal puede variar según el país, pero generalmente incluye regulaciones relacionadas con la calidad y seguridad de los alimentos, así como políticas y programas dirigidos a garantizar el acceso a una alimentación nutritiva para todos los niños.

Por ejemplo, muchas jurisdicciones tienen leyes que regulan la comercialización de alimentos dirigidos a niños, con el objetivo de limitar la publicidad de alimentos poco saludables y promover opciones más nutritivas. También existen regulaciones sobre la fortificación de alimentos para garantizar que los productos básicos sean

enriquecidos con los nutrientes necesarios para la salud infantil, como hierro, ácido fólico y vitamina D.

Además, muchas leyes y políticas se centran en garantizar que los niños tengan acceso a comidas nutritivas en entornos como las escuelas y los centros de cuidado infantil. Esto puede incluir programas de alimentación escolar que proporcionen comidas gratuitas o subsidiadas a los estudiantes, así como estándares nutricionales para los alimentos servidos en estas instituciones.

## CONCLUSION

En resumen, la alimentación infantil es un aspecto fundamental del bienestar y desarrollo de los niños, con importantes implicaciones para su salud física, cognitiva y emocional a largo plazo. Es crucial que exista un marco legal sólido que proteja y promueva la alimentación adecuada de los niños, garantizando su acceso a alimentos seguros y nutritivos desde una edad temprana. Solo a través de políticas y acciones concertadas podemos garantizar que todos los niños tengan la oportunidad de crecer y desarrollarse de manera saludable.