



Alumna: Jimena Maldonado Marín.

Profesora: Julibeth Martínez Guillen.

Materia: Nutrición en infancia y adolescencia.

Ensayo.

5°cuatrimestre.

Fecha: abril del 2024.

INTRODUCCIÓN.

La nutrición en la infancia y adolescencia es algo fundamental para toda nuestra vida, ya que estas etapas son muy importantes, porque los alimentos que consumen los niños o bebés contienen los nutrientes que les sirven para poder vivir de forma saludable. El cuerpo de los infantes utiliza los nutrientes para poder desarrollarse y mantenerse saludable, ya que estos contienen las vitaminas, aminoácidos y minerales necesarios para cada ser humano.

En esta materia nos enfocamos en la alimentación del recién nacido, en cómo es toda la nutrición en esta etapa, también hubo un enfoque en la alimentación complementaria y la adolescencia, en esta última etapa hablamos de las distintas patologías que pueden aparecer por todos los cambios de conducta y cambios sociales.

NUTRICIÓN EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

En el primer parcial empezamos a ver cómo es la fisiología de los niños, es decir ellos tienen capacidades que nosotros no tenemos, tienen más flexibilidad, su tráquea es mucho menor, tienen una lengua grande a comparación de su cabeza, cuello corto y poseen más cantidad de mucosa, en el bebé existen dos tipos de respiración que es la pulmonar y la diafragmática. También tienen una mandíbula de manos tamaño, cavidad oral pequeña, esfínteres maduros y esófago de menor tránsito.

Debemos destacar que las etapas de la vida infantil son cuatro: intrauterina (período germinal, embriogénesis y período fetal), neonatal (desde el nacimiento hasta los 28 días) lactancia (menor o mayor) e infancia (preescolar). Vimos que el desarrollo psicomotor, cambios en habilidades tanto motoras como cognitivas se dan desde un período fetal hasta la adolescencia, es decir se dice que en la etapa de la infancia el cerebro de los niños es una esponja, ya que este puede absorber mucha información que tal vez en una edad más avanzada sería difícil de recordar, esto debe ser gracias a la mielinización que es recubrimiento de los axones de vainas de mielina para que la información puede pasar y ser procesada. En este primer parcial también vimos cómo deben de ser los parámetros bioquímicos normales en los niños.

Un tema que me pareció muy interesante fue el de los diferentes tipos de riesgos neurológicos, este se puede dividir en prenatales (usos de alcohol y drogas), perinatal (bajo peso al nacer), neonatal (encefalopatías) y postnatal (daños accidentales).

Ahora bien sabemos que la etapa de crecimiento del infante es todo un proceso, en el cual debemos de saber que se necesita tiempo para que los niños tengan la

misma madurez y su cuerpo funcione de la misma forma de un adulto, por ejemplo la madurez del aparato gastrointestinal se da hasta los dos años de edad.

Otro tema que vimos fue cuales son los signos del infante cuando tiene hambre y se puede representar con llanto, chupa su puño y se despierta, en cambio cuando existe una saciedad en ellos se voltean, aprietan labios y se duermen. Otro tema que vimos fue la alimentación complementaria, los distintos tipos, como introducir los alimentos y que riegos existen cuando hay una AC precoz o muy tarde.

Los tipos de AC son tres: tradicional, BLISS y BLW, en donde la tradicional es empezar con papillas y solo con una verdura, la mamá se encarga de decidir cuanto come y se va a introduciendo de forma lenta cada grupo de alimentos en papillas. En cambio el BLW es algo más autónomo en donde se dan alimentos sólidos, el bebé decide cuanto comer, se van introduciendo poco a poco los grupos de alimentos, no se utilizan tenedores para así poder sentir las texturas y para finalizar en método BLISS es un método en donde se integran todos los grupos de alimentos, alimentos de forma sólida y más energía en la dieta.

También vimos el como realizar la maniobra de Heimlich y el RCP en un bebé, en la etapa infantil existen diferentes alimentos que pueden ser causantes de alegría y alimentos que no se deben consumir hasta una edad más avanzada ej. Aditivos, Sodio y edulcorantes.

Vimos como debe ser una distribución de los macronutrientes en los niños, cuantos gramos de pt debe consumir dependiendo su peso.

Existen algunos casos de un miedo o rechazo a la introducción de alimentos nuevos o desconocidos y se conoce como neofobia alimentaria, esto muchas veces puede ser una traba en la alimentación de bebé, en estos casos vimos que lo que se debe de hacer es ir acercando los alimentos hasta su aceptación y jugar con los sabores.

Ahora bien terminamos la etapa de la infancia e iniciamos la etapa de la adolescencia, esta va desde los 12-18 años de edad, en esta etapa se presentan distintos tipos de problemas con la alimentación, también en esta etapa hay muchos cambio que abarcan desde lo conductual hasta lo ambiental. En la adolescencia es muy común que se presenten los distintos tipos de TCA, en los cuales podemos encontrar a la anorexia (con AF, pura y purgante) esta es una restricción en la ingesta alimentaria, es decir existe un rechazo a los alimentos por miedo a subir de peso, otro TCA es la bulimia la cual es la ingesta de alimentos para luego vomitarlos, para así evitar un aumento de peso, tenemos también el de atracón que es comer durante un lapso grande de tiempo y luego sentir culpa hasta provocar vómito, la ortorexia es una obsesión por comer sano y la vigorexia

es la obsesión por el estado físico del px. De los TCA se deriva el síndrome de realimentación el es un conjunto de alteraciones metabólicas por una reintroducción rápida del soporte nutricional.

En la adolescencia como ya antes mencioné se presentan cambios conductuales: autoexploración, búsqueda de autoestima, aprobación y empoderamiento, cambios ambientales: nuevos grupos sociales, relaciones, cambios escolares, tecnología, etc. Y los cambios físicos que son como el crecimiento de vello, el cambio de voz, la presencia de menstruación, desarrollo, más altura, entre otros.

En el último parcial vimos, la diabetes en niños, los objetivos de un plan nutricio, síndrome metabólico y los tipos de vegetarianismo y que es lo que se debe de suplementar en estos casos.

A lo largo de este cuatrimestre aprendí mucho, no sólo de forma teórica, sino también práctica, el como debe ser una correcta distribución, como hacer un buen menú ajustándonos muchas veces a la economía y como conclusión creo que fue una de las materias que más me gustó, el ver como es que van cambiando las necesidades según las diferentes etapas de la vida, los temas que más me gustaron fueron la AC, pude aprender cuales son las distintos tipos de introducción de alimentos, me pareció muy interesante que no sólo nos quedamos con la AC tradicional y el otro tema que me gustó mucho fueron los TCA, este tema me gusta mucho desde que supe de él, me gusta mucho leer cuantos distintos tipos de TCA existen y aunque tal vez existen más de los que vimos fue interesante saber como debemos de tratar y ayudar a los pacientes que presentes este tipo de trastornos.

BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste (UDS) antología de nutrición en infancia y adolescencia (2024).