“ENSAYO”

NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

Este trabajo fue realizado es un ensayo sobre los temas abordados a lo largo del cuatrimestre donde vemos cómo debe de ser la nutrición de los niños y adolescentes.

ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA.

La infancia o niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

Etapas de la vida infantil.

El periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2 años de edad. UNIVERSIDAD DEL SURESTE 11 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. Por último, el sexto periodo senectud o vejez abarca de los 60 años en adelante

Desarrollo neurológico.

 desarrollo psicomotor implica los cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia.

Maduración gastrointestinal.

Llegarán a su madurez alrededor de los 3 años de edad.

Sabor y saciedad.

El olor, el sabor, la textura y el aspecto visual de un alimento o preparación puede determinar nuestros deseos de consumirlo o no, pero también, puede influir en su efecto para calmar nuestra hambre, es decir, puede ser un factor clave en el proceso de saciedad.

La sensación de saciedad es aquella que solemos experimentar cuando nuestro estómago se distiende y envía señales al cerebro que anulan el hambre, estableciendo el cese de una comida y el espacio entre ésta y otra.

desarrollo y crecimiento.

El concepto de crecimiento y desarrollo es parte fundamental en el proceso vital del ser humano. Se define crecimiento como el aumento de tamaño del organismo. Desarrollo, en cambio, es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades. Estos procesos están íntimamente unidos en la realidad y su separación se hace más bien con fines didácticos. Por una parte, entonces, se estudia el aumento en tamaño del organismo (medición de peso y talla básicamente o antropometría) y por otra la aparición sucesiva de nuevas habilidades (motoras, sociales, afectivas, de lenguaje...) Hay que tener presente que si bien el ritmo de crecimiento y desarrollo es propio de cada niño existe un orden de él que permite evaluarlo.

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Lactancia materna.

Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno. Sin embargo, existen diferencias en cuanto a su práctica. Estas tienen repercusión en la salud del niño.

 Lactancia exclusiva: Es la alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido, con fines nutricionales o no.

Lactancia sustancial o casi exclusiva: Es la alimentación del seno materno, pero brinda agua o té entre las tetadas.

Ventajas de la lactancia materna Las ventajas de la alimentación del seno materno son más evidentes en los primeros 6 meses de vida, pero sus efectos se prolongan hasta los dos años de vida. 40 capacidad protectora de padecer enfermedades como la: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana. La leche materna no cuesta nada, esta al momento y esta echa especialmente para satisfacer las necesidades de los bebes. Es importante mencionar que el ejercicio de la lactancia evita, promueve o estimula un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación. Otra de las ventajas es que a través de la lactancia se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo, por el contacto piel a piel, ojo a ojo y principalmente el vínculo binomio madre.

Existen distintas fórmulas, las de inicio o tipo 1, indicadas a partir de 0 meses y las de continuación o tipo 2, indicadas a partir de los 6 meses de vida. Las fórmulas para lactantes también se clasifican en función de su forma física en; listas para usarse, líquida concentrada o en polvo.

Alimentación del lactante y el niño sano. Requerimientos y recomendaciones

El alimento proporciona la energía y los nutrientes que los bebés necesitan para estar sanos. Para un bebé, la leche materna es lo mejor. Contiene todas las vitaminas y minerales que necesitan. Las fórmulas para lactantes están disponibles para aquellos bebés cuyas mamás no pueden o deciden no amamantar.

Alimentación en la adolescencia.

En cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones. Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal). En relación con la ingesta de grasa, sirven para esta edad las recomendaciones generales de una dieta saludable: – La grasa total representará el 30% de las calorías totales. – Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total. – La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día. No existen unas recomendaciones específicas de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, aunque una alimentación variada y equilibrada suele aportar cantidades suficientes de los mismos.

Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico. Se aconseja que este aporte sea en su mayoría en forma de carbohidratos complejos, aportados con los cereales, frutas y vegetales, que constituyan además una importante fuente de fibra

La recomendación de esta última es de 0,5 g/kg de peso, aunque puede utilizarse una fórmula más práctica, que es la edad en años más 5. En este grupo de edad las necesidades de vitaminas aumentan respecto a otras etapas de la infancia, debido al crecimiento acelerado y al aumento de los requerimientos de energía. Necesitan un aumento del aporte de tiamina, riboflavina y niacina, que participan en la obtención de energía a partir de los macronutrientes.

El abordaje de la alimentación en la familia.

La conducta alimentaria se instaura en la infancia, donde el entorno familiar contribuye al modo de alimentarse, siendo la madre la principal responsable en trasmitir estas conductas a sus hijos, instaurándose las preferencias y rechazos a determinados alimento, creándose en este periodo patrones de alimentación que pueden desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria durante la adolescencia.

Los TCA son trastornos mentales caracterizados por un comportamiento patológico frente a la ingesta alimentaria y una obsesión por el control de peso

Anorexia nerviosa Se define como un síndrome psiquiátrico multifactorial, que se manifiesta por la pérdida de peso voluntaria que condiciona una serie de alteraciones orgánicas. La causa inmediata es el intenso miedo a ganar peso a pesar de encontrarse en un peso normal, lo cual es el resultado de una alteración de su imagen corporal.

1. Tipo purgativo. Durante la bulimia nerviosa, el paciente se provoca el vómito, usa laxantes, enemas o diuréticos en exceso. 2. Tipo no purgativo. Las conductas compensatorias son ayuno o ejercicio intenso Manifestaciones clínicas

Síndrome de realimentación.

l Síndrome de Realimentación puede definirse como el conjunto de alteraciones metabólicas desencadenadas tras la rápida reintroducción del soporte nutricional (oral, enteral o parenteral) en pacientes con malnutrición calórico-proteica.

Lactoovovegetariano: su dieta consiste en alimentos vegetales, productos lácteos y huevos. Semivegetariana o vegetariana parcial: su dieta consiste en alimentos vegetales y puede incluir pollo o pescado, productos lácteos y huevos. No incluye la carne roja. Pescetariana: su dieta incluye vegetales y mariscos.