

# NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

## ENSAYO GENERAL



ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: JULIBETH MARTINES GUILLÉN

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

05/04/2024

## **INTRODUCCIÓN**

En este ensayo podemos rescatar que la nutrición infantil se convierte en un tema central que une a padres, cuidadores y profesionales de la salud en un compromiso compartido: garantizar que cada niño tenga acceso a una alimentación adecuada para crecer y prosperar. En este ensayo, exploraremos el mundo de la nutrición en la infancia, desde los primeros días de vida hasta la adolescencia, y más allá. A través de este relato, nos sumergiremos en las etapas cruciales del desarrollo infantil, los desafíos que enfrentan algunas familias y comunidades, y las estrategias innovadoras para abordar estas necesidades nutricionales. En última instancia, examinaremos cómo la nutrición infantil no solo es un asunto individual, sino un compromiso colectivo que refleja los valores y la solidaridad de una comunidad unida.

En este cuatrimestre nuestra profesora abordó temas relacionados con el mundo de la nutrición infantil, explorando desde los primeros días de vida hasta la adolescencia, y más allá. Desde el principio nos enseñaron la importancia de entender al niño normal, con sus necesidades únicas y su ritmo de desarrollo.

A medida que los niños crecen, atraviesan una serie de etapas cruciales en su vida infantil. Desde el desarrollo neurológico que marca los primeros meses hasta la maduración gastrointestinal que les permite explorar nuevos sabores y texturas, cada etapa es una oportunidad para nutrir su crecimiento y desarrollo.

El sabor y la saciedad son conceptos que cobran vida en la mesa de cada familia. Con ingredientes frescos y coloridos, los padres se esfuerzan por crear comidas que no solo alimenten el cuerpo, sino también el alma. A medida que los niños exploran nuevos alimentos, aprenden a escuchar sus cuerpos y a reconocer las señales de hambre y saciedad.

La nutrición se convierte en una aliada en el camino hacia el desarrollo y el crecimiento. Desde el valor nutricional de la leche materna hasta las recomendaciones para la alimentación complementaria, los padres se sumergen en un mar de información que les ayuda a tomar decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos.

Sin embargo, no todos los niños tienen un camino fácil hacia la salud y el bienestar. Algunos enfrentan desafíos como trastornos de conducta alimentaria, prematuridad o alergias alimentarias que requieren intervenciones específicas y cuidados especiales. Con el apoyo de profesionales de la salud y la comunidad, estos niños encuentran la atención y el tratamiento que necesitan para prosperar.

A medida que los niños crecen y se convierten en adolescentes, la atención a su alimentación sigue siendo crucial. Con el abordaje de la alimentación en la familia y el apoyo de la comunidad, los jóvenes aprenden a tomar decisiones saludables que los acompañarán a lo largo de sus vidas.

En esta comunidad, la nutrición no es solo una cuestión individual, sino un compromiso colectivo. A través de biberonerías y bancos de leche humana, así

como comedores comunitarios e intervenciones colectivas contra la desnutrición, la comunidad se une para asegurar que todos sus niños tengan acceso a una alimentación adecuada y nutritiva.

A medida que los niños en esta comunidad crecen y se desarrollan, la nutrición se convierte en un tema que va más allá de las necesidades individuales de cada niño. Los padres y cuidadores también se enfrentan a desafíos relacionados con el acceso a alimentos saludables y asequibles. En un mundo donde la desigualdad económica es una realidad, algunos miembros de la comunidad luchan por proporcionar a sus hijos las comidas nutritivas que necesitan para crecer y prosperar. Es en estos momentos que la solidaridad comunitaria se hace aún más importante.

Podemos encontrar miembros comprometidos de la comunidad, organiza talleres y programas educativos sobre nutrición y cocina económica. Comparten recetas saludables y consejos sobre cómo maximizar los recursos disponibles para garantizar una dieta equilibrada para toda la familia. Además, colaboran con organizaciones locales y el gobierno para establecer programas de asistencia alimentaria y comedores comunitarios, asegurando que ningún niño pase hambre y que todos tengan acceso a alimentos nutritivos.

En resumen, la nutrición infantil no es solo una cuestión de alimentar cuerpos en crecimiento, sino de cultivar vidas saludables y felices. En esta comunidad, cada comida es una oportunidad para nutrir el cuerpo, la mente y el alma de los niños, y para sembrar las semillas de un futuro brillante y prometedor para las generaciones venideras.

## **CONCLUSIÓN**

En el aprendizaje que hemos explorado a lo largo de este ensayo, la nutrición infantil se revela como un pilar fundamental en la construcción de un futuro saludable y próspero para todos. Desde la lactancia materna hasta la alimentación complementaria, desde el abordaje de desafíos de salud específicos hasta la promoción de hábitos alimenticios saludables en la adolescencia, cada etapa del desarrollo infantil es una oportunidad para nutrir no solo el cuerpo, sino también el potencial de cada niño. A través del compromiso colectivo y la solidaridad comunitaria, este aprendizaje demuestra que la nutrición infantil es mucho más que una cuestión de alimentación; es un acto de amor, cuidado y compromiso con las generaciones futuras. En este viaje hacia la salud y el bienestar infantil, cada comida se convierte en un acto de celebración y cuidado, y cada niño es valorado y apoyado en su camino hacia un futuro brillante y prometedor. Espero cumpla con lo requerido.

Gracias.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2024). PARA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. COMITÁN DE DOMINGUEZ**