



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

MAESTRA: JULIBETH GUILLEN

ALUMNA: NOEMI CAROLINA COBOS ZUMARRAGA

CUATRIMESTRE: QUINTO

PARCIAL: CUARTO

ACTIVIDAD: ENSAYO DE LA MATERIA

La nutrición durante la infancia y la adolescencia es de vital importancia para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los individuos. Durante estos períodos de la vida, el cuerpo experimenta un rápido crecimiento y desarrollo, lo que requiere una ingesta adecuada de nutrientes para asegurar un desarrollo óptimo y prevenir posibles problemas de salud a largo plazo. Abordamos muchos temas de relevancia en esta materia a lo largo de todo el cuatrimestre, en lo personal se me hizo difícil esta materia ya que no es muy de mi gusto, sin embargo, con la ayuda de la profesora hizo que los temas sean más fáciles.

Empezamos la unidad con temas como el niño normal en donde vimos características físicas, cambios conductuales, emocionales, fisiológicos y anatómicos; hicimos comparaciones con el adulto y pasamos al tema de etapas de la vida infantil que son: intrauterina, neonatal, lactancia, infancia y adolescencia, aprendimos cada etapa y sus características, los cambios que ahí ocurrían y algunos requerimientos y fórmulas para las etapas. Abordamos temas como el desarrollo neurológico, circuitos corticales, mielinización, bioquímicos en pediatría y practicamos con un caso clínico. Aprendimos algunos ejemplos de riesgo neurológico en las etapas: prenatales, perinatales, neonatales, postnatales. Hicimos comparaciones del niño y el adulto y los signos de hambre y saciedad.

En la siguiente unidad trabajamos mucho el tema de alimentación complementaria, este tema en lo personal me gusto mucho y me pareció que es de gran importancia para que el bebe o niño desde temprana edad tenga buenos nutrientes y de igual manera cree buenos hábitos. Englobamos el tema muy a detalle, desde que es, hasta cuando comenzar y los tipos de alimentación complementaria que son: BLW, BLISS Y LA TRADICIONAL. Algo que conlleva al siguiente tema ya que en algunas hay riesgo de atragantamiento y así, la profesora nos puso unos videos y practicamos con unos nenucos sobre las técnicas y las maniobras para un atragantamiento y la reanimación pulmonar.

En esta misma unidad aprendimos sobre los alérgenos, y la maestra nos compartió unas tablas de crecimiento infantil, puntuación y percentiles. Para poder ubicar los diagnósticos y armar un caso clínico.

En la tercera unidad comenzamos con la neofobia alimentaria la cual es el miedo y rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos, estudiamos algunas recomendaciones para combatir estas neofobias que en general fueron muy buenas, ya que considero que es un problema habitual en los niños de corta edad y en algunos adolescentes.

Este tema nos lleva a los trastornos de conducta alimentaria, un tema sencillo pero lo vimos en clases mas a detalle. Iniciamos con la anorexia nerviosa y hay varios tipos entre ellos la pura, la acompañada de actividad física y la purgante. De ahí seguimos con la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón, la vigorexia y la ortorexia. Aprendimos los tratamientos de las TCA, así como también unas encuestas que podemos dar en nuestras consultas para detectar algún trastorno de este tipo. Pasamos al síndrome de realimentación el cual me pareció demasiado interesante , ya que nunca se me hubiera ocurrido el daño que le puedes causar a un humano si le introduces montones de comida después de haber padecido alguna enfermedad como la anorexia donde pasa de no comer nada a comenzar a comer y en este tema nos proporcionaron unas formulas para poder llevar a cabo los menús y cálculos para pacientes de este tipo y en base varios aspectos poder reintroducirle los alimentos al paciente sin que este se vea afectado. Nos enfocamos después en el adolescente y los requerimientos en cuanto a lípidos, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y analizamos algunos errores en la nutrición para el adolescente, ahí es donde note que amplia es la nutrición y cuantos factores influyen para que alguien en cualquier etapa de su vida pueda odiar la comida o amarla o cuidarse o no hacerlo.

Para finalizar la unidad, entramos al tema del vegetarianismo, hicimos un debate muy agradable, pues fue muy dinámico y fue una buena manera de descubrir el tema. Abordamos los tipos de vegetarianismo, la dieta vegetariana y la suplementación.

Para finalizar en la unidad 4, entramos al tema de los niños en comunidad y de las enfermedades mas comunes como son la obesidad, hipertensión arterial, síndrome metabólico o la diabetes. Vimos que son, que las causa, sus consecuencias. Realizamos una clase donde la profesora describió cada enfermedad , sus factores de riesgo y nos dejo los tipos de diabetes en niños , aprendimos los objetivos de un plan nutricio para los niños y aclaramos que corregir la alimentación de un niño no es restringirle comidas o matarlo de hambre , pero es de suma importancia que desde esa edad aprendan a comer de manera adecuada para prevenir enfermedades que antes creíamos posibles solo en adultos y hoy ya es una realidad que en México muchos infantes padecen enfermedades muy crónicas por no cuidar sus hábitos y su alimentación.

En conclusión, esta materia fue de suma importancia para nosotros como futuros nutriólogos para promover los buenos hábitos, enseñar y poder atender a nuestros futuros pacientes de una manera adecuada.

Esta materia me dejo mas de lo que esperaba y estoy muy satisfecha con eso.

#### BIBLIOGRAFIA:

ANTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE.  
(2023).NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.PDF.  
[8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504 NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf)