



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: 5to °

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de abril de 2024

Introducción:

Una buena alimentación en lactantes, niños y adolescentes es muy importante pues los hábitos que adquieran desde pequeños son los que tendrán toda su vida, mostrarle hábitos saludables y llevar una alimentación saludable como algo normal y no como un régimen estricto les facilitará adaptarse y no verlo como un castigo, la responsabilidad es de nosotros como papás el enseñarle buenos hábitos y buenas costumbres, para que tengan un buen estilo de vida, saludable y podamos evitar diversas enfermedades, es muy común ver a niños pequeños con obesidad o sobrepeso a muy temprana edad y derivado de esto surgen distintas enfermedades como la DM, o las ECV.

Desarrollo:

Los niños son muy susceptibles a los cambios cuando son pequeños, mostrarle hábitos saludables a los niños pequeños les dejará una gran enseñanza para su vida adulta, serán personas sanas y con un buen estilo de vida, los malos hábitos en la alimentación de niños y adolescentes pueden traer grandes consecuencias a su vida adulta pues será más difícil para ellos adaptarse a esto cuando sean mayores, los bebés deben tener lactancia exclusiva durante sus primeros 6 meses, no se recomienda el uso de fórmulas ni suplementos de leche, pues no le aportará los nutrientes que necesita el bebé recién nacido, es muy importante que todos los bebés tomen el calostro (la primera leche de mamá) pues es la que contiene mayor cantidad de todos los nutrientes, la alimentación complementaria debe iniciarse a los 6 meses, para esto el bebé debe mostrar varias señales de que está listo para iniciar, como por ejemplo debe sentarse solo, debe mostrar interés por la comida y sus tomas ya no deben ser suficientes, la AC es un proceso en el cual se le ofrecen al lactante alimentos de consistencia sólidos o líquidos distintos a la leche materna, la leche materna debe ser un complemento hasta el momento que la madre lo decida, los px prematuros iniciarán la AC a la misma edad que un bebé normal, estos pueden tener mayor déficit de ciertas vitaminas y minerales, entre ellas la vit. D o el hierro, es muy importantes incluir alimentos ricos en estos, y si el pediatra lo ve necesario suplementar ambos, el retraso en la AC puede afectar al crecimiento y al

neurodesarrollo, y una introducción precoz arriesga el riesgo de infecciones, existen diferentes métodos para llevar AC el método tradicional (que es el mas común), el método BLW que se basa en que el bebé autoregule su propia ingesta y el método BLISS. No se debe añadir sal ni azúcar a los alimentos para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos. Cuando son adolescentes debemos vigilar la manera en que se alimentan pues son mas propensos a desarrollar TCA, entre ellos bulimia nerviosa, anorexia, trastornos por atracón, cuando comienzan a realizar ejercicio son propensos a desarrollar vigeroxia u ortorexia.

Conclusión:

Como papás es nuestra responsabilidad vigilar a nuestros niños, enseñarles buenos hábitos y a tener una buena alimentación para que sea algo normal para ellos cuando sean adultos, debemos mostrarles a que no deben tenerle miedo a la comida ningún alimento es malo si es consumido adecuadamente, a los adolescentes guiarlos para que no desarrollen un TCA y para que no vean el ejercicio como un castigo por comer demás o algo que no debían, el ejercicio debe ser una actividad que disfruten y que hagan para relajarse y estar saludables, enseñarles la manera adecuada en que deben ejercitarse y se autocastiguen con horas y horas de ejercicio.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). *Antología de nutrición en infancia y adolescencia* [Archivo PDF].