

NUTRICION EN INFANCIA Y
ADOLESENCIA

ENSAYO

NUTRICION 5 CUATRIMETRE
UNIDAD 4



LUIS RODRIGO CANCINO
CASTELLANOS
profesor: Martínez guillen julibeth

Introducción:

Desde su nacimiento hasta la adolescencia, el niño experimenta un viaje de desarrollo físico, mental y emocional que es crucial para su salud y bienestar a largo plazo. A lo largo de estas etapas, es esencial comprender la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, así como la maduración gastrointestinal que acompaña su crecimiento. Este proceso, intrínseco al desarrollo neurológico del niño, establece las bases para una adecuada absorción de nutrientes y el establecimiento de hábitos alimentarios saludables.

Hablando de hábitos alimentarios, el sabor y la saciedad desempeñan un papel crucial en la alimentación infantil. La exposición temprana a una variedad de sabores y texturas puede influir en las preferencias alimentarias del niño, mientras que la capacidad de autorregular la ingesta de alimentos ayuda a mantener un equilibrio energético adecuado y prevenir la obesidad infantil.

Nutrición, desarrollo y crecimiento son conceptos inseparables en el mundo infantil. Los requerimientos nutricionales varían según la etapa de vida del niño, desde la lactancia materna y la alimentación complementaria hasta la adolescencia. Es fundamental asegurar una ingesta adecuada de nutrientes para promover un crecimiento y desarrollo óptimos, así como prevenir deficiencias nutricionales y problemas de salud a largo plazo.

La valoración nutricional es una herramienta vital que nos permite monitorizar el estado de nutrición del niño a lo largo del tiempo. Desde la medición del crecimiento y la composición los profesionales de la salud están equipados con una variedad de métodos para evaluar y gestionar la nutrición infantil.

En el ámbito de la lactancia materna, nos encontramos con uno de los pilares fundamentales de la nutrición infantil. La lactancia materna proporciona una nutrición óptima y protección contra enfermedades para el bebé, además de fortalecer el vínculo emocional entre madre e hijo. Sin embargo, cuando la lactancia materna no es posible, la lactancia artificial y los sucedáneos de la leche materna juegan un papel crucial en la alimentación del lactante.

A medida que el niño crece, la introducción de alimentos sólidos marca el comienzo de la alimentación complementaria. Este proceso gradual permite al niño explorar una variedad de alimentos y texturas, mientras se adapta a las necesidades cambiantes de su crecimiento y desarrollo.

La alimentación en la adolescencia presenta desafíos únicos, ya que los jóvenes experimentan cambios físicos y emocionales significativos. Es fundamental proporcionar una dieta equilibrada que satisfaga las crecientes demandas nutricionales de esta etapa de la vida, al tiempo que se fomentan hábitos alimentarios saludables que perdurarán en la edad adulta.

La familia juega un papel crucial en el abordaje de la alimentación infantil. Desde el establecimiento de rutinas alimentarias hasta la promoción de un ambiente positivo en torno a la comida, los padres y cuidadores desempeñan un papel vital en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y la prevención de trastornos de conducta alimentaria.

Hablando de trastornos de la conducta alimentaria, es importante estar atentos a condiciones como la prematuridad, la celiaquía, las alergias alimentarias y la diabetes infantil, que pueden afectar la salud y el bienestar del niño. La intervención temprana y el manejo adecuado de estos trastornos son fundamentales para garantizar un crecimiento y desarrollo saludables.

Finalmente, en el marco legal de la alimentación infantil, nos encontramos con iniciativas como las biberonerías y bancos de leche humana, que proporcionan un apoyo invaluable a los bebés prematuros y aquellos que no pueden ser amamantados. Asimismo, los comedores comunitarios infantiles desempeñan un papel vital en la atención colectiva a la desnutrición, garantizando el acceso a alimentos nutritivos para todos los niños.

En conclusión

La nutrición infantil es un campo complejo y multifacético que abarca desde el desarrollo físico y emocional del niño hasta la intervención en trastornos específicos y el marco legal que garantiza su bienestar.

Bibliografía

(N.d.). Com.Mx. Retrieved February 7, 2024, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/a174289b3b03a86eabe32cff7c9e592e-LC-LNU501%20NUTRICION%20Y%20MEDICINA%20ALTERNATIVA.pdf>

ANOTACIONES DE CLASE 2024 MARZO-ABRIL