



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García Alfonso.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Nutrición en infancia y adolescencia.**

**Grado: 5°**

**Grupo: LN5**

Comitán de Domínguez Chiapas a **06 de Abril del 2024.**

## Nutrición en infancia y adolescencia

La alimentación y nutrición es importante en todas las etapas de la vida, pero en esta ocasión se hablará sobre la nutrición en la infancia y en la adolescencia.

La infancia es un periodo de vida que consta en la etapa preescolar que inicia a los tres años y termina a los 6 años, y la etapa escolar que empieza a los 6 años y termina a los 12 años. La nutrición en la infancia es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños, es necesario de una dieta balanceada, que incluya una variedad de nutrientes como proteínas (muy importantes para el desarrollo y crecimiento), así como también hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales, ya que es crucial durante este periodo, porque de lo contrario los niños no se pueden desarrollar correctamente. Una buena nutrición no solo promueve el desarrollo físico y cognitivo, sino que también fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta. Los padres y cuidadores deben ofrecer una alimentación equilibrada, fomentar hábitos saludables, por lo que en este periodo es donde se adquieren y marcan que tipo de hábitos tendrán por lo largo de su vida; así como también es importante evitar alimentos procesados y azucarados en exceso, aunque se entiende que son niños y por curiosidad quieren probar este tipo de alimentos, solo que hay que tratar que sean de lo más saludable posible, debido que la nutrición en la infancia es la base para una vida saludable en el futuro.

Cabe mencionar que en esta etapa para los Licenciados en Nutrición es un gran reto, ya que para elaborar los menús de los niños (y más en la etapa preescolar) hay que tener en cuenta que se tiene que cumplir con todos los nutrientes necesarios y la creatividad para que los niños se incentiven a probar los alimentos, porque hay ocasiones en que algunos tienen fobia alimentaria y es muy complicado que los niños acepten los alimentos nuevos, aunque esto se va dependiendo con el tiempo y la edad, igual depende de los padres; pero esto se logra cambiando las texturas, cocción y formas de los alimentos.

Ahora bien, la adolescencia es un periodo que va de los 12 a los 18 años, en esta etapa se marca la adultez.

Durante esta etapa de la vida, los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo físico, así como cambios hormonales y sociales significativos. Por lo tanto, una alimentación adecuada es crucial para satisfacer las necesidades nutricionales en constante cambio y para promover un buen desarrollo saludable.

La alimentación en la adolescencia debe proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento, el fortalecimiento de los huesos y músculos, también para impulsar la función cognitiva y apoyar el desarrollo hormonal. Esto incluye una adecuada ingesta de proteínas, carbohidratos, lípidos (grasas saludables), vitaminas y minerales. Además, durante la adolescencia, la ingesta de calcio, hierro y zinc suele ser especialmente importante debido a los rápidos cambios físicos, así como también las vitaminas del complejo B.

Es común que los adolescentes enfrenten desafíos relacionados con la alimentación, como dietas restrictivas, exceso de comida rápida o alimentos procesados, o por los trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia nerviosa, la bulimia, el trastorno por atracón, la vigorexia y la ortorexia, que son generalmente producidos por estereotipos en la sociedad o influencia de personas cercanas y redes sociales. Por ello, es esencial fomentar hábitos alimenticios saludables, promover la importancia de una alimentación equilibrada y variada, y proporcionar información sobre cómo mantener un peso saludable y una relación positiva con la comida.

Los padres y profesionales en esto, como son los Licenciados en Nutrición, desempeñan un papel fundamental en la orientación de los adolescentes hacia elecciones alimenticias saludables y en la creación de un entorno que promueva una relación positiva con los alimentos y el cuerpo.

En conclusión, el tema que más me interesó fue la nutrición en infancia, ya que para mí es lo más importante porque depende de que tipo de alimentación tengan los niños es como se van desarrollando, también acá aprenden los hábitos, ya sean buenos o malos, aunque como ya mencioné, es un gran reto para realizar

los menús para que queden de forma divertida y nutritiva. Para esto me gustaría informarme más, aprender más y capacitarme más para poder atender de la manera más adecuado a los pequeños.

## Bibliografía

Universidad del sureste (2024). Antología de Nutrición en infancia y adolescencia. Pdf. [8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504 NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504_NUTRICION_EN_LA_INFANCIA_Y_ADOLESCENCIA.pdf)