

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Julibeth Martínez Guillén

**Nombre Trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

Nutrición en la Infancia y Adolescencia

**Grado:**

Quinto Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-05A

## NIÑOS EN COMUNIDAD

Hoy en día en la población sabemos que muchos niños no tienen muchas posibilidades a como los demás niños que tienen una estabilidad más grande, es esencial tener la iniciativa de tener acciones nutricionales, en general actualmente son pocas las campañas preventivas que se realizan acerca de medidas preventivas para enfermedades crónico – degenerativas, bien sabemos que un grupo de riesgo para adoptar alguna patología, o alguna enfermedad fuerte, son aquellos niños en comunidad que se encuentran en alto riesgo, muchas veces se debe al lugar donde se encuentran, hábitos que tienen, desde lo más sencillo como lo es el no comer de manera saludable por su bajo recurso, o el no tener la higiene que se debe con los alimentos, algo de lo más común que suele existir en los niños son los tipos de desnutrición más comunes, como lo son el marasmo y kwashiork, además de obesidad infantil, DM, HTA y Sx, metabólico.

Uno de los cambios más drásticos que han existido en este tiempo, es el cambio de la NOM-043 (que habla acerca del etiquetado) que como bien sabemos ahora se han quitado las animaciones de los empaques, y se han puesto un etiquetado como por ejemplo, (exceso de sodio, alto de calorías, exceso de grasa, exceso de grasas saturadas, exceso de azúcares), y eso ayuda a generar un poco de conciencia a las personas a saber que contiene el producto y saber lo que si pueden comer los niños o no, aún así es importante seguir generando conciencia para prevenir muchas enfermedades, y es por eso necesario poder tener pláticas, campañas, entre otros más, la obesidad infantil muchas veces se da por un mal consumo de los alimentos, o en un exceso, ya que algunos de los niños comen altos niveles de azúcar, grasas trans, sodio, un exceso de comida procesada, y bebidas azucaradas, al igual los niños por lo regular siempre tienen hambre emocional por lo mismo que son niños. Además de la neofobia alimentaria que es lo más común en desarrollar en niños pequeños, que tienen miedo por probar alimentos nuevos, es importante inculcar a los niños para realizar más actividad física además de la escuela, para que esten activos, igual es importante que se le de la dedicación para comer, y dar la prioridad a la actividad física.

Recordamos que todo esto depende del sector económico que los niños y sus padres tengan, debido a eso varían la compra del producto y de esa manera se elevan los productos, hay muchas consecuencias por la obesidad infantil, las podemos clasificar a corto plazo y a largo plazo, muchas veces en niños podemos llegar a encontrar fatiga, falta de agilidad, y si nos vamos a un lado más extremo, pueden tener cardiopatías, problemas respiratorios, apnea del sueño, e incluso enfermedades en el hígado, y en la vesícula, muchas veces también los niños son protagonistas del Bullying.

Hoy en día hay muchas más propuestas que se quieren o se han inculcado en escuelas por ejemplo el tener pláticas a los niños y a los padres, ya sea en las escuelas, o incluso en las comunidades, para poder tratar de cambiar los hábitos de los niños, al igual que se podría dar una guía en las escuelas, como lo es un nutriólogo para ayudar a los papás a darles una enseñanza nueva, nos referimos a todos aquellos niños que tienen posibilidades para poder ir a la escuela; pero si hablamos de aquellos niños que no tienen esas posibilidades, deberíamos poder llevar a esos lugares las pláticas, poder ser algo de caridad para ayudar a los niños, llevarles desayunos, frutas o algo que les ayude a su alimentación, ya que como bien sabemos que existen tipos de desnutrición como lo es el marasmo; que es aquel trastorno grave que se produce cuando la ingesta de nutrientes y energía es demasiado bajo, tiene características fáciles de identificar, por ejemplo que se le puede conocer como “mono o envejecimiento”, tienen un cabello seco, delgado, y con poca elasticidad. Mientras que en Kwashiork es una forma de mal nutrición que afecta a niños entre 6M y 3 años, sus características son al igual fácil de identificar por ejemplo; que tienen una hinchazón en la barriga, en los rostros, manos, y pies.

Podemos crear algo nuevo, innovador, haciendo un cambio con la sociedad e inculcando algo nuevo, como se decía anteriormente dar pláticas de nutrición a comunidades, incluso ofrecer comidas, aunque sean sencillas, al igual debemos generar conciencia a las personas que sí tienen esos recursos para poder tener una buena alimentación a sus niños, que también es necesario inculcar buenos hábitos en las escuelas y también darles pláticas a ambos sectores económicos.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Apuntes tomados en clase, impartidos por LN Julibeth Martínez Guillén. 2024

Antología para Nutrición en Infancia y Adolescencia. UDS. 2024. PDF