

MATERIA:
**NUTRICION EN LA INFANCIA Y
ADOLESCENCIA**

PROFESORA: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN

ENSAYO

ALUMNO:
JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

5° CUATRIMESTRE



COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A
06 DE ABRIL DEL 2024

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La nutrición en esta etapa de la vida es fundamental para un adecuado crecimiento y desarrollo en el niño para evitar enfermedades o una desnutrición en un futuro. La nutrición del niño debe ser adecuado a la etapa de vida en donde se encuentre, la primera etapa de vida infantil es la etapa intrauterina que consta el tiempo del embarazo de la madre, Donde la madre debe tener una buena alimentación para evitar riesgos durante el embarazo y evitar riesgos de malformaciones o desnutrición de la misma madre, suplementando con vitaminas y minerales a través de la dieta o suplementación alimenticia. La siguiente etapa es la etapa neonatal, que consiste desde el nacimiento del bebé hasta los 28 días, donde es de suma importancia que la madre le ve los primeros días de vida del bebe leche materna para poder transmitir los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias. La tercera etapa llamada lactante que consta en dos partes, lactante menor del día 29 al primer año de vida del bebé y lactante mayor que es del año hasta los 2 años de vida. La siguiente etapa se le conoce como etapa preescolar que es del año 3 hasta los 6 años, la penúltima etapa es de los 6 años hasta los 12 años, considerada como escolar y como última etapa se le conoce la adolescencia que va desde los 12 años hasta los 18 años.

La lactancia materna debe ser exclusivamente hasta los 6 meses, pasando este tiempo se le puede iniciar a dar alimentos al pequeño de forma lenta y adecuada. La alimentación complementaria puede iniciar desde los cuatro meses, seis meses hasta los ocho meses, dependiendo de la situación que presente el bebé. Para saber que el bebé está listo para la alimentación complementaria, hay factores a tomar en cuenta como, por ejemplo, que el bebé se sienta solo sin caerse (fuerza en el tronco), interés activo sobre los alimentos Y que las tomas que se le ve al bebé no sean suficientes para satisfacer su apetito del bebé...

Tenemos recomendaciones de la Asociación Española de pediatría sobre la alimentación complementaria. ¿Qué nos dice? Que la alimentación complementaria se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustituto de esta.

Existen diferentes métodos de alimentación complementaria que se pueden dar al bebé las cuales pueden ser como la tradicional que esta es la más Utilizada por los padres de familia, donde la alimentación es guiada por el padre o madre del bebé. Existe otro método llamado BLW Conocido también como destete guiado por el bebé, es una técnica de alimentación complementaria que se puede implementar desde los 6 meses de edad en la cual el bebé consume alimentos utilizando sus manos y autodeterminando la cantidad a consumir a base a los alimentos ofrecidos en el plato. Los alimentos deben estar en trozos para que el bebé lo pueda consumir. Por otra parte, hay otro método parecido al anterior llamada BLISS este método es una modificación de la anterior, que se centra en solucionar posibles inconvenientes que puede tener este método de alimentación complementaria, por ejemplo, prevenir el riesgo de asfixia, los bajos niveles de hierro o bajo consumo de energía que puede tener el bebe.

Con base al crecimiento del niño se pueden presentar conductas alimentarias negativas para la salud. Como la neofobia alimentaria, que es el miedo y el rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos o en peor de los casos un TCA.

La neofobia alimentaria afecta a niños de 2 años a 6 años, pero en ocasiones se puede presentar hasta la edad adulta. Para evitar esto se debe aprovechar al máximo la alimentación complementaria, jugar con texturas, colores y aspectos visuales del alimento, explicar la importancia de distintos alimentos en la dieta (Ley de la variación) a los padres, presentar el alimento en distintos guisos como salsa, puré, picado, asado, etc.

En casos extremos pueden presentar un problema mayor como un TCA (trastornó de la conducta alimentaria) ya sea una anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, trastorno por atracon una vigorexia o ortorexia para tratar estos px se debe tener un mayor cuidado en la alimentacion del px por su estado de salud y se debe tratar con ayuda de psicólogos y psiquiatras. El tratamiento de un px con TCA por parte de nosotros los Nutriólogos debe ser en forma educativa dando información y conocimientos nutricios y con un plan nutricio adecuado y vigilancia total del px por parte de sus familiares. Para evitar que el px caiga otra vez en una deprecion o peor aun causando su muerte...

Referencia: universidad del sureste del 2024 antología de nutrición en la infancia y adolescencia pág.(9-80)