



Mi Universidad

Nutrición 5°A

Nutrición en la Infancia y Adolescencia

ENSAYO

Profesora: Julibeth Martinez Guillen

Alumna: Karol Figueroa Morales

05/abril/2024

Infancia y adolescencia

La nutrición en la infancia y en la adolescencia es muy importante, hay que conocer y tener mucho en cuenta que en estas edades empiezan los hábitos que formarán parte de su vida, sobre todo en la infancia, ahí hay que empezar a inculcar cosas buenas, tanto como en la alimentación que será algo muy importante y para la vida deportiva y todo a su alrededor.

En la infancia tienen cambios conductuales, emocionales, fisiológicos y anatómicos, y cada uno de ellos marcarán la forma en la que verán la vida, durante la infancia los niños pueden sufrir neofobia alimentaria (miedo o rechazo a probar alimentos nuevos o desconocidos) para ir introduciendo estos alimentos hay que tener un acercamiento de mínimo de 10-35 y hay que empezar lo a esta edad para que más grandes no rechacen definitivamente los alimentos, los que más llegan a rechazar son las carnes, verduras y frutas ya sea por un sabor unami, amargo y ácido.

Hay dos temas que me gustaron mucho de la materia que son la alimentación complementaria es algo muy bonito de cómo se le introducen los alimentos a los bebés aunque también hay que tener en cuenta que no se pueden dar en cualquier consistencia o de cualquier forma vimos 2 métodos que son en BLW (Baby Led Weaning) y el método BLISS (Baby Led Introduction To Solids) el que más me llamó la atención fue el método de BLISS Ya que en este se introducen alimentos ricos en hierro, zinc, Omega 3 y alimentos con alto aporte energético y se pueden meter cualquier tipo de grupo de alimentos solo que es uno por semana para que se acostumbre el sabor el bebé hay que empezar con alimentos no muy dulces para que no le llamen mucho la atención hay que empezar con alimentos no muy dulces para que no le llamen mucho la atención estos no hay que empezar con alimentos no muy dulces para que no le llamen mucho la atención estos no hay que empezar con alimentos no muy dulces para que no le llamen mucho la atención estos no así hay que empezar con alimentos no muy dulces, este método consiste en ofrecer alimentos de la textura y forma adecuados según el desarrollo

del bebé, tienen que ser alimentos sólidos, de un tamaño grande para que los puedan agarrar, que no sean redondos (en forma de moneda) Por qué celos pueden llegar a tragar y pueden atorarse.

Los otros temas que me llamaron la atención son sobre los trastornos de conducta alimentaria ya que son muy importantes y se dan sobre todo en la adolescencia aunque no cabe descartar que también se da en algunos adultos o niños, hay muchos tipos de trastornos alimenticios podemos encontrar a la anorexia nerviosa y dentro de ella existe la pura, acompañada de actividad física y la purgante en cada una de ellas rechazan los alimentos y procuran no comer para no subir de peso, también está la bulimia nerviosa que es un trastorno alimenticio y psicológico porque come pero después de un periodo de tiempo lo vomita, está el trastorno por atracón que es cuando los pacientes comen interrumpidamente por 4 horas pueden sentirse llenos y seguir comiendo, está la vigorexia que se da más en deportistas que practican el fisiculturismo ya que es un transtorno mental en la que la persona se obsesiona por su estado físico afectando su conducta alimentaria, Y por último tenemos la ortorexia que es el trastorno conductual alimentario por comer sano y lo que más lo caracteriza es que solo consume alimentos de color verde y que en sus etiquetas digan libre de gluten, fit, etc. este tema me interesó porque lo más preocupante es que suceden niños y en adolescentes ya que se ven desarrollados ya sea por comentarios o por alguna razón de inseguridad que normalmente empiezan por ciertos comentarios de parte de amigos, familiares, o extraños y es algo muy interesante y preocupante ya que esto los puede llegar a matar, entonces es muy importante siempre tener en cuenta la situación y si entorno en las consultas es necesario hacer algún test para saber si alguna persona sufre trastorno y qué tan grave es para saber si necesita ayuda psiquiátrica o psicológica, y así poder ayudarnos de eso y guiarnos, cabe aclarar que es un proceso y no se inicia con kilocalorías de 1000 en adelante ya que estas personas no todas están acostumbradas a comer tanto entonces hay que ir introduciendo los alimentos de poco a poco y que ellos vayan tolerando y sintiéndose a gusto.

BIBLIOGRAFÍA: Universidad del Sureste (2023) Antología de Nutrición en la Infancia y Adolescencia y apuntes de la libreta