



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno:* Brayan Velasco Hernández

*Nombre del tema:* Unidad IV

*Parcial:* IV

*Nombre de la Materia:* Nutrición en la infancia y adolescencia

*Nombre del profesor:* Julibeth Martínez Guillen

*Nombre de la Licenciatura:* Nutrición

*Cuatrimestre:* 5°

*Comitán de Domínguez a 06 de abril 2024*

La nutrición durante la infancia y la adolescencia es fundamental para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general de los jóvenes. Es en estas etapas de la vida cuando los hábitos alimenticios se establecen y pueden tener un impacto duradero en la salud a lo largo de toda la vida.

La infancia es un viaje emocionante lleno de descubrimientos y crecimiento en todos los aspectos de la vida. Desde el primer aliento de vida, los niños comienzan su travesía por el mundo, explorando, aprendiendo y absorbiendo todo lo que les rodea.

Imagina a un bebé recién nacido, con ojos curiosos y una sed insaciable de conocimiento. Desde el momento en que llegan a este mundo, comienzan a interactuar con su entorno de una manera única y fascinante. Sus primeros años de vida están llenos de hitos emocionantes, desde aprender a sostener la cabeza hasta pronunciar sus primeras palabras.

Pero la infancia es mucho más que solo crecimiento físico. Es un período de desarrollo integral que abarca aspectos como el lenguaje, la cognición, la motricidad, lo social y lo afectivo. Cada día es una aventura nueva llena de aprendizaje y exploración.

Sin embargo, el camino de la infancia no siempre es fácil. Los niños están influenciados por una multiplicidad de factores que moldean su experiencia, incluyendo el entorno familiar, social, cultural y nutricional. La nutrición desempeña un papel fundamental en su crecimiento y desarrollo, proporcionando los nutrientes necesarios para alimentar tanto sus cuerpos como sus mentes en crecimiento.

Ahora, ¿alguna vez te has preguntado qué sucede dentro del cuerpo de un niño después de comer? ¡Prepárate para un viaje asombroso a través del aparato digestivo infantil! Desde la boca hasta el intestino, cada órgano juega un papel crucial en el proceso de digestión. Es como una montaña rusa emocionante dentro de nuestro cuerpo, donde cada giro y cada giro desempeñan un papel en la extracción de los nutrientes necesarios para crecer y mantenerse saludables.

Pero el viaje de la infancia no termina aquí. A medida que los niños crecen y se desarrollan, su alimentación evoluciona con ellos. La lactancia materna, esa conexión especial entre madre e hijo, proporciona los nutrientes esenciales en los primeros meses de vida. Luego, la introducción de alimentos sólidos marca el comienzo de un nuevo capítulo en su viaje nutricional.

La alimentación complementaria es un paso crucial en el desarrollo de un bebé, y su éxito depende de una variedad de factores, desde la edad del niño hasta su capacidad para digerir y absorber nutrientes. Es un proceso gradual que debe adaptarse a las necesidades individuales del bebé, respetando su desarrollo neurológico y digestivo.

La adolescencia es un viaje vertiginoso hacia la adultez, una montaña rusa de cambios físicos, emocionales y sociales que nos lleva a explorar nuevas emociones y experiencias. Es como si de repente nos lanzaran al escenario de la vida sin un manual de instrucciones, dejándonos a merced de nuestras propias decisiones y descubrimientos.

Desde la pubertad, nuestro cuerpo parece tener su propio plan, como si cada célula estuviera conspirando para transformarnos en adultos de la noche a la mañana. El crecimiento es desmesurado, como si estuviéramos construyendo rascacielos dentro de nosotros mismos, alcanzando alturas que antes solo podíamos imaginar. ¡El 50% de nuestro peso definitivo, el 25% de nuestra estatura, el 50% de nuestra masa esquelética! Es como si estuviéramos compitiendo contra el mismísimo crecimiento para ver quién llega más alto.

Pero en este viaje de autodescubrimiento, también enfrentamos desafíos. Nuestro cuerpo se convierte en un campo de batalla hormonal, con subidas y bajadas que nos dejan mareados y confundidos. Y, como si eso no fuera suficiente, nuestras diferencias biológicas también se hacen evidentes: mientras los adolescentes hombres se llenan de músculos, las adolescentes niñas luchan con la acumulación de grasa. Y así, nuestros requerimientos de energía y nutrientes se disparan, convirtiendo a la alimentación en una tarea crucial y a veces abrumadora.

La comida se convierte en un tema de debate constante. Por un lado, necesitamos alimentarnos bien para seguir creciendo y desarrollándonos adecuadamente. Pero por otro, nos enfrentamos a la tentación de la libertad culinaria, influenciados por amigos, salidas y la rebeldía contra las normas familiares. Es como si de repente nos dieran un pase VIP de la vida, y la tentación de comer lo que queremos está ahí, acechando en cada esquina.

Sin embargo, detrás de la diversión y la libertad, también hay seriedad. Esta etapa es crucial para nuestro futuro saludable, nuestra última oportunidad para preparar nuestro cuerpo y mente para la adultez. Una alimentación adecuada durante la adolescencia puede marcar la diferencia entre una vida llena de vitalidad o una llena de problemas de salud.

Pero la presión por encajar en ciertos estándares de belleza también puede ser abrumadora. Nos encontramos luchando contra los monstruos de los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia y la bulimia, mientras la sociedad nos bombardea constantemente con mensajes sobre nuestra apariencia y valía.

A pesar de todo, la clave está en encontrar un equilibrio. Comer bien, pero también disfrutar de la comida. Escuchar a nuestro cuerpo, pero también cuidarlo. Y sobre todo, recordar que somos más que un número en la báscula o una talla de pantalón. Somos únicos, especiales y dignos de amor y respeto, sin importar cómo nos veamos por fuera.

En conclusión, la infancia es un viaje lleno de descubrimientos, crecimiento y desarrollo. Desde los primeros momentos de vida hasta la adolescencia, cada etapa es única y emocionante. A través de una alimentación adecuada y una atención integral, podemos ayudar a los niños a alcanzar su máximo potencial y construir un futuro saludable y próspero. La adolescencia es un viaje lleno de altibajos, un emocionante capítulo en nuestras vidas donde nos enfrentamos a desafíos, descubrimientos y, sobre todo, autodescubrimiento. Es un momento para explorar, aprender y crecer, y aunque puede ser un camino accidentado, también es una

oportunidad para descubrir quiénes somos realmente y quiénes queremos ser en el futuro.

## **BIBLIOGRAFÍA**

SURESTE, U. D. (2024). *NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA* .  
Obtenido de ANTOLOGIA DE NUTRICION EN LA INFANCIA Y  
ADOLESCENCIA :  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf>

