



Nombre de alumno: Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Escuela: Universidad del sureste UDS

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: 5° Cuatrimestre Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas. Abril del 2024

Nutrición infantil

Los niños en una mala calidad de vida, son susceptibles a muchas enfermedades, más los niños que viven en una comunidad rural, ya que hay menor disponibilidad de obtener todos los recursos necesarios con los cuales deben cubrir sus necesidades.

Las enfermedades que pueden presentar son diversas, y muchas veces puede ser por un tiempo corto o puede prolongarse para toda la vida.

Para prevenir que los niños presenten enfermedades, sería conveniente buscar diversas alternativas para poder prevenir, que este grupo de riesgo, vaya disminuyendo.

Los problemas que los niños o adultos pueden presentar son, con su presión arterial que es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos, que se puede encontrar muy alta o muy baja, ya que sus valores normales son de 140/ 90 mmHg.

El síndrome metabólico son anormalidades metabólicas que una persona puede tener y que da una predisposición para desarrollar enfermedades como la diabetes o cardiovasculares.

La obesidad es otra patología muy común que las personas presentan, tanto en adultos como niños, que se da por una mala alimentación y que puede ser predisposición para desarrollar otras enfermedades, por eso debe de tomarse diferentes medidas para eliminar este riesgo y cualquier decisión que se tome para mejorar la calidad de vida, debe estar orientada por un profesional.

El estreñimiento es una condición muy común en las personas y se caracteriza por evacuar heces muy secas o no poder hacerlo, pero es algo que se puede prevenir, tomando más agua o consumiendo más fibra.

Es considerado que las personas adultas deben ver por la salud de niños que tienen a su cargo, deben de proporcionarles alimentos de calidad, con los cuales puedan

cubrir todas sus necesidades, tener un buen desarrollo y no presentar alguna patología.

Cuando nacen los bebés para cubrir sus necesidades hasta los 6 primeros meses de su vida, se alimentan solamente de leche materna exclusiva, pero en ocasiones la mamá no tiene suficiente leche o los recién nacidos pueden encontrarse hospitalizados y es ahí cuando se recurre a bancos de leche materna. Que son lugares especializados en el que se recolecta, almacena y distribuye la leche donada por mujeres que se encuentran en el periodo de lactancia.

Otro proyecto muy beneficioso para las personas, especialmente en niños, más en comunidades rurales, son los comedores comunitarios que están enfocados en ayudar a cubrir necesidades de los niños, con alimentos ricos en nutrientes, debe ser balanceado, equilibrado, variado, etc. Este proyecto debería estar orientada con la ayuda de un especialista como un nutriólogo y promovido por el gobierno, y así se evitaría diversos problemas en ese grupo de riesgo.

Pero es un trabajo que todas las personas deberían de hacer, buscando propuestas y llevándolas a cabo como emprender pláticas informativas sobre cómo debería ser una correcta alimentación, sobre qué alimentos debería y cuáles no consumir una persona dependiendo su edad y su requerimiento nutricional necesario.

“Según la antología de Nutrición en la infancia y adolescencia, dice que: La comercialización de productos alimenticios poco saludables y bebidas azucaradas está directamente relacionada con el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil”

Actualmente la sociedad ha buscado más formas de ir comercializando alimentos nada nutritivos con el fin de solo obtener un beneficio económico, sin importarles si beneficia o no a los consumidores de tales productos, por eso las empresas de estos productos deberían ponerle un etiquetado en el cual vengán incluidos todos los ingredientes que contiene, sin omitir nada, para que quede a consideración de cada persona si lo consume o no, pero ateniéndose a que puede perjudicar su salud, teniendo alguna enfermedad.

Por eso es importante que promovamos más los alimentos sanos y nutritivos, a que promovamos más los alimentos chatarras, bebidas azucaradas, dulces, grasas saturadas, etc.

Para culminar, debemos tener propuestas para ayudar a los niños y tratar de llevarlas a cabo, previniendo que esa parte de la sociedad este afectada, con diversas enfermedades, debido a que muchas veces por sus posibilidades económicas o geográficas, no pueden cumplir con los mayores estándares para que cubran en su totalidad sus necesidades.

Y lo de los centros comunitarios es una buena manera en la que se podría usar para incentivar a que los niños traten de comer mejor y que aprendan de una manera divertida, para que puedan seguir medidas de como cuidar su salud.

Bibliografía.

Universidad del sureste 2024. Antología para la materia de Nutrición en la infancia y adolescencia