



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

4to Parcial

Nombre de la Materia: Embarazo y lactancia

Nombre del profesor: LNU Andrea Marisol Solis Meza

Licenciatura en nutrición

4to Cuatrimestre

La Alimentación en la Etapa Escolar

La etapa escolar, abarca desde los 3 hasta los 12 años, constituye un período importante en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. En este período, no solo se produce un crecimiento físico constante, aunque un poco lento, sino que también se crean las bases de hábitos que marcarán la vida adulta. La alimentación adecuada juega un papel muy importante, tanto en la prevención de enfermedades como en el desarrollo pleno de las capacidades del niño.

Importancia de los Hábitos Alimentarios Saludables

Durante la infancia, el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios es clave para prevenir la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad, la hipertensión o la diabetes. La formación de una dieta equilibrada desde edades tempranas contribuye a mantener un peso adecuado y reforzar el sistema inmunológico. Además, educar a los niños en la elección de alimentos saludables les da herramientas para tomar decisiones responsables sobre su dieta cuando sean grandes.

Características Nutricionales en las Etapas Preescolar y Escolar

La alimentación en estas etapas debe adaptarse al ritmo de crecimiento del niño, asegurando un equilibrio adecuado de nutrientes esenciales.

En la etapa preescolar (3-6 años):

El niño desarrolla sus preferencias alimentarias, por lo que es importante ofrecer una dieta variada y atractiva. Es un momento ideal para inculcar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en hierro y calcio, nutrientes que suelen ser deficitarios en esta edad. Además, la ingesta de proteínas tanto animales como vegetales debe estar presente para favorecer el desarrollo muscular.

En la etapa escolar (7-12 años):

El crecimiento es constante y las demandas energéticas aumentan debido a la mayor actividad física e intelectual. La dieta debe incluir los cinco grupos alimenticios principales: frutas, verduras, cereales, lácteos y proteínas. El consumo de leche (al menos 500 ml diarios) es esencial para cubrir las necesidades de calcio y vitamina D, fundamentales para el desarrollo óseo.

Recomendaciones nutricionales para la edad escolar

- **Aumentar el consumo de frutas y verduras:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra, promueven un buen tránsito intestinal y fortalecen el sistema inmunológico.
- **Priorizar el consumo de lácteos:** Garantizan el aporte necesario de calcio y otros micronutrientes. La recomendación es de al menos medio litro diario de leche o equivalentes en yogures y quesos.
- **Equilibrar las proteínas:** Combinar carnes magras, pescados, huevos, legumbres y frutos secos para asegurar un perfil proteico completo.

- **Reducir las grasas saturadas:** Optar por el aceite de oliva como fuente principal de grasa saludable.
- **Controlar la ingesta de sal:** Limitar los alimentos procesados y enseñar al niño a disfrutar de los sabores naturales de los alimentos.

Además, es importante no forzar al niño a comer más de lo que necesita, ya que puede generar una relación negativa con la comida. Es preferible fomentar un ambiente relajado y de descubrimiento en las comidas, permitiendo que el niño explore nuevos sabores y texturas.

Nutrición y Estilo de Vida Saludable

Una alimentación equilibrada debe complementarse con la práctica regular de actividad física y el mantenimiento de un estilo de vida activo. Estos hábitos no solo favorecen un desarrollo físico óptimo, sino que también refuerzan la salud mental y el rendimiento escolar.

La alimentación durante la etapa escolar es una oportunidad única para establecer hábitos alimenticios saludables que acompañarán al niño a lo largo de su vida. Una dieta variada, equilibrada y adaptada a las necesidades específicas de esta etapa contribuye no solo al crecimiento físico, sino también al desarrollo intelectual y emocional, marcando el camino hacia una adultez saludable.

La Alimentación del Adolescente

La adolescencia es una etapa de muchos cambios físicos, hormonales y emocionales. Se caracteriza por un crecimiento acelerado que incluyen el aumento de la talla, el peso y la composición corporal, con diferencias notables entre ambos sexos. Este período, que abarca desde la pubertad hasta la madurez biológica y psicosocial hacia los 20 años, constituye una oportunidad para consolidar hábitos alimenticios saludables que tendrán impacto a lo largo de la vida.

Importancia de la Nutrición en la Adolescencia

Durante esta etapa, se adquiere aproximadamente el 50% del peso corporal definitivo , el 25% de la talla y el 50% de la masa ósea . Además, las diferencias en la composición corporal entre chicos y chicas implican requerimientos nutricionales específicos:

- En los varones , aumenta la masa muscular, lo que exige un mayor aporte energético y proteico.
- En las mujeres , se incrementa la masa grasa, especialmente en áreas vinculadas al desarrollo sexual, lo que también eleva las necesidades energéticas, además del hierro debido a las pérdidas menstruales.

La alimentación adecuada en esta etapa no solo favorece el crecimiento, sino que es fundamental para prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la osteoporosis y la diabetes en la vida adulta.

Factores que afectan los hábitos alimentarios del adolescente

Varios elementos influyen en la dieta de los adolescentes, algunos de los cuales pueden ser un desafío para mantener una alimentación equilibrada:

- **Influencias sociales y psicológicas:** Amigos, tendencias y redes sociales pueden motivar elecciones alimenticias inadecuadas.
- **Mayor autonomía:** La posibilidad de comer fuera de casa con frecuencia puede reducir la calidad de la dieta.
- **Búsqueda de identidad:** En algunos casos, los adolescentes rechazan normas alimentarias tradicionales como una forma de independencia.
- **Estilo de vida sedentario:** El incremento en el uso de dispositivos electrónicos puede disminuir la actividad física, aumentando el riesgo de sobrepeso.

Recomendaciones nutricionales para adolescentes

1. **Aporte energético adecuado:**
Debe ajustarse al ritmo de crecimiento y la actividad física. Una dieta insuficiente

puede afectar el desarrollo, mientras que un exceso calórico puede predisponer a la obesidad.

2. **Distribución de macronutrientes:**

- **Hidratos de carbono:** Constituyen entre el **55-60% del aporte energético** , preferiblemente en forma de carbohidratos complejos como cereales integrales, frutas y vegetales.
- **Proteínas:** Deben ser suficientes para cubrir las necesidades de crecimiento muscular y óseo, combinando fuentes animales y vegetales.
- **Grasas saludables:** Priorizar grasas poliinsaturadas como las presentes en pescados y frutos secos, y limitar las saturadas.

3. **Ingesta de micronutrientes esenciales:**

- **Hierro:** Vital para prevenir la anemia, especialmente en chicas con pérdidas menstruales abundantes y deportistas. Se recomienda combinar alimentos ricos en hierro (carne, legumbres) con fuentes de vitamina C para mejorar su absorción.
- **Calcio:** Fundamental para alcanzar el pico de masa ósea y prevenir la osteoporosis. Se aconseja un consumo diario de **1.300 mg** , equivalente a **3-4 porciones de lácteos** .
- **Vitaminas:** Las necesidades de vitamina B6, ácido fólico y vitaminas A, C y E aumentan durante la adolescencia para apoyar el crecimiento acelerado y la síntesis celular.

4. **Hábitos saludables:**

- Establecer horarios regulares de comida.
- Fomentar el desayuno como la comida principal para mejorar el rendimiento físico e intelectual.
- Evite los ultraprocesados y las bebidas azucaradas, optando por agua como fuente principal de hidratación.

5. **Promover la actividad física:**

Es clave para mantener un peso saludable y fortalecer el sistema musculoesquelético. Los adolescentes deben realizar al menos **60 minutos de actividad física moderada o intensa al día** .

La adolescencia es un momento crucial para establecer patrones alimenticios adecuados que respalden el crecimiento y desarrollo óptimos. Proporcionar una dieta variada y equilibrada, rica en nutrientes esenciales, no solo garantiza un estado de salud óptimo en esta etapa, sino

que también prepara al adolescente para una vida adulta saludable y activa. Educar sobre alimentación, actividad física y la importancia de evitar hábitos perjudiciales como el tabaco y el alcohol, es una inversión en el bienestar futuro.

Referencias: Universidad del sureste.2024.Antología de embarazo y lactancia. Pdf

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4963b8041b52027b38fb8d77a8edb8ef-LC->

LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf