



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*4to Parcial*

*Educación en nutrición*

*Andrea Marisol Solís Meza*

*Nutrición*

*4to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 29 de noviembre del 2024*

## La alimentación en la etapa escolar y adolescente

La alimentación es un aspecto fundamental en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. Durante la etapa escolar y adolescente, el cuerpo experimenta cambios significativos que requieren una alimentación adecuada para mantener la salud y el bienestar. En este ensayo, se analizarán los requerimientos nutricionales y las recomendaciones para la alimentación del escolar y del adolescente.

Los niños de 7 a 12 años requieren una alimentación rica en nutrientes esenciales, como proteínas, grasas saludables, carbohidratos complejos, vitaminas y minerales. La alimentación escolar debe incluir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos.

Una alimentación escolar saludable debe cumplir con ciertas características, como:

- Ser rica en nutrientes esenciales
- Ser baja en grasas saturadas y azúcares añadidos
- Ser alta en fibra y nutrientes esenciales
- Ser variada y atractiva para los niños
- Ser segura y manipulada de manera higiénica

La infancia es un período crítico para establecer hábitos alimentarios saludables y prevenir la aparición de enfermedades crónicas. Al proporcionar a los niños una alimentación equilibrada y variada y al fomentar hábitos alimentarios saludables, podemos ayudar a minimizar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta como la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

Es importante abordar la alimentación de los niños en edad escolar de manera positiva y respetuosa. No se debe presionar a los niños para que coman más de lo que desean, ni se les debe castigar si no terminan su comida. Esto puede generar una relación negativa con la comida y llevar a problemas de alimentación en el

futuro. En lugar de eso, es importante crear un ambiente relajado y positivo durante las comidas, donde los niños se sientan cómodos y seguros para explorar diferentes alimentos y desarrollar sus propios gustos y preferencias.

La adolescencia es una etapa de crecimiento y desarrollo acelerado, caracterizada por cambios físicos, hormonales y emocionales significativos. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan un aumento en la velocidad de crecimiento corporal, alcanzan el pico de masa ósea y adquieren el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla y el 50% de la masa esquelética.

La alimentación del adolescente es crucial para favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Sin embargo, esta etapa también puede ser propensa a la adquisición de nuevos hábitos de consumo de alimentos no saludables, debido a factores como la influencia de amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa y la búsqueda de autonomía.

En cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años. El límite máximo tolerable de ingesta proteica es el doble de las recomendaciones. Deben aportar entre el 10 y el 15% de las calorías de la dieta y deben ser predominantemente de alto valor biológico (origen animal). En relación con la ingesta de grasa, sirven para esta edad las recomendaciones generales de una dieta saludable:

- La grasa total representará el 30% de las calorías totales.
- Los ácidos grasos saturados supondrán como máximo el 10% del aporte calórico total.
- La ingesta de colesterol debe ser inferior a 300 mg/día.

La alimentación del adolescente debe incluir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos. Es importante limitar el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas.

En conclusión, la alimentación es un aspecto fundamental en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. Durante la etapa escolar y adolescente, es importante proporcionar una alimentación rica en nutrientes esenciales y limitar el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas saturadas. Es importante que los padres, educadores y profesionales de la salud promuevan una alimentación saludable y proporcionen educación nutricional a los niños y adolescentes. De esta manera, se puede ayudar a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación y promover un crecimiento y desarrollo saludable.

# Referencias

- UDS. (97-99). Antología de nutrición en el embarazo y lactancia. En UDS, *Antología de nutrición en el embarazo y lactancia*.
- UNICEF. (2020). *UNICEF*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/mexico/cada-ni%C3%B1a-ni%C3%B1o-y-adolescente-recibe-una-buena-alimentaci%C3%B3n>