



Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

***Nombre de la Materia : Nutrición en el
Embarazo y Lactancia***

***Nombre del profesor: ANDREA MARISOL SOLIS
MEZA***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuarto cuatrimestre***

***Fecha de elaboración: 30 de noviembre de
2024***





La Alimentación del Escolar y del Adolescente: Clave para un Desarrollo Completo

Introducción

La alimentación en la etapa escolar y la adolescencia es fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional. Estas dos etapas son clave, ya que el cuerpo está en constante cambio y crecimiento, por lo que los nutrientes que se consumen tienen un impacto directo en la salud actual y futura. Sin embargo, muchos niños y adolescentes no llevan una alimentación adecuada debido al consumo de productos ultraprocesados, la falta de actividad física y una educación nutricional limitada. Este ensayo busca explicar las necesidades alimenticias de cada etapa, los problemas más comunes y la importancia de promover hábitos saludables.

Desarrollo

Alimentación del Escolar

En la etapa escolar, que va de los 6 a los 12 años, los niños crecen rápidamente y están en constante aprendizaje. Por eso, su alimentación debe ser equilibrada para garantizar que tengan la energía y los nutrientes necesarios para rendir tanto física como mentalmente.

- **Requerimientos nutricionales:**

Los escolares necesitan alimentos que aporten carbohidratos, proteínas y grasas saludables, además de micronutrientes como el calcio y el hierro. El calcio, por ejemplo, ayuda a fortalecer los huesos, mientras que el hierro es clave para prevenir la anemia, que puede afectar su concentración en la escuela.

- **Hábitos importantes:**

Enseñarles a comer bien desde pequeños es básico. Por ejemplo, el desayuno debe ser obligatorio, ya que les da energía para empezar el día. Un desayuno ideal podría ser un vaso de leche, un sándwich integral y una fruta como plátano.

- **Problemas comunes:**

Muchos niños enfrentan problemas de sobrepeso por consumir demasiados alimentos procesados y hacer poca actividad física. Esto no solo afecta su salud física, sino también su autoestima y rendimiento escolar.





Alimentación del Adolescente

En la adolescencia, que abarca de los 12 a los 18 años, el cuerpo pasa por cambios físicos y hormonales que aumentan las necesidades calóricas y de nutrientes. Es una etapa complicada porque muchos adolescentes empiezan a tomar decisiones propias sobre su alimentación.

- Requerimientos específicos:

Los adolescentes necesitan más proteínas para el desarrollo muscular, calcio para los huesos y hierro para prevenir problemas como la anemia, especialmente en las mujeres por la menstruación. Un ejemplo de comida balanceada sería pollo a la parrilla con arroz integral y verduras al vapor.

- Factores sociales y emocionales:

Aquí entran en juego factores como la presión social, los estándares de belleza y los trastornos alimenticios. Algunos adolescentes dejan de comer o comen en exceso debido a la ansiedad, lo que puede afectar seriamente su salud.

- Problemas comunes:

El consumo de comida rápida y refrescos es muy frecuente, lo que lleva a deficiencias nutricionales y problemas como obesidad o acné. Es importante enseñarles a equilibrar su dieta para evitar estos problemas.

Conclusión

La alimentación adecuada en escolares y adolescentes es esencial para su crecimiento y desarrollo. No se trata solo de que coman, sino de que lo hagan bien. Promover hábitos saludables desde casa y en la escuela es clave para prevenir problemas como la obesidad o las deficiencias nutricionales. Además, es importante educar tanto a los niños como a los adolescentes para que aprendan a tomar mejores decisiones sobre lo que comen.

Bibliografía

Antología de Nutrición en el embarazo y lactancia UDS

Alimentación infantil

