

Mariza Alejandra Cancino Morales

4to cuatrimestre

Nutrición

Universidad del Sureste

Nutrición en el embarazo y lactancia

Ensayo

La nutrición como pilar del desarrollo

La nutrición es extremadamente esencial en cada etapa de la vida, la nutrición es fundamental para que todo ser humano u organismo lleve a cabo y de manera correcta la satisfacción de sus necesidades fisiológicas, como lo son el crecimiento y el desarrollo. Sin embargo, la alimentación en la etapa de la niñez y de la adolescencia son importantes. Durante estas etapas, el cuerpo experimenta cambios significativos que requieren un suministro adecuado de nutrientes esenciales para garantizar un desarrollo óptimo. Una dieta equilibrada no solo fomenta un crecimiento saludable, sino que también previene enfermedades a corto y largo plazo.

La alimentación en la niñez debe de ser equilibrada y sobre todo incentivar una correcta conducta alimentaria desde esta etapa, esta etapa abarca desde los 3 a los 12 años, una etapa en la que se logran notar muchos cambios físicos y psicológicos del infante. Los niños necesitan una dieta que proporcione todos los nutrientes esenciales: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Estos componentes no solo son cruciales para el crecimiento físico, sino también para el desarrollo del cerebro y la formación de un sistema inmunológico fuerte. En esta etapa es indispensable fomentar el consumo de las verduras, frutas y limitar el exceso de alimentos procesados evitando enfermedades relacionadas a la obesidad.

Así como una dieta variada y que estimule a el consumo del niño, la comodidad es indispensable, todo niño adopta comportamientos, es por ello que cada adulto o persona que este a su alrededor fomente una buena conducta y ambiente para la alimentación del niño. Un enfoque equilibrado no implica simplemente ofrecer variedad, sino también asegurarse de que la calidad y la cantidad de los alimentos sean adecuadas para la edad y las necesidades específicas del niño. La introducción temprana de frutas, verduras, cereales integrales y proteínas puede sentar las bases de hábitos alimenticios saludables que perduren toda la vida.

En esta edad no solo la obesidad podría ser problema, sino también una desnutrición o alguna deficiencia de nutrientes puede darse si se lleva a cabo una mala alimentación. a falta de nutrientes esenciales puede llevar a retrasos en el crecimiento, debilidad en el sistema inmunológico y dificultades de aprendizaje. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños desnutridos tienen un mayor riesgo de enfermedades infecciosas como neumonía y diarrea, que pueden ser letales si no se tratan adecuadamente. La nutrición en la niñez es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los niños. Una alimentación adecuada no solo

garantiza un crecimiento saludable, sino que también previene enfermedades y sienta las bases para una vida plena

Por otro lado la nutrición y alimentación en la adolescencia también es muy importante, es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por cambios físicos, emocionales y cognitivos significativos. En esta etapa los adolescentes están en un despertar, en un descubrimiento de preferencias y gustos, que abarcan muchas percepciones. Estos procesos de transformación demandan un aumento en la ingesta de nutrientes esenciales para garantizar un crecimiento óptimo y el bienestar general. Sin embargo, factores como la influencia social, los cambios hormonales y las preferencias alimentarias pueden dificultar la adopción de una dieta equilibrada. El crecimiento acelerado durante la adolescencia aumenta las necesidades calóricas y nutricionales. Los adolescentes requieren un aporte adecuado de macronutrientes y de micronutrientes esenciales como el hierro, el calcio y las vitaminas A, C y D. Asimismo, los adolescentes necesitan mantenerse hidratados y consumir suficiente fibra para una digestión saludable. Estas necesidades varían según el sexo, la actividad física y otros factores individuales. Todo hábito aprendido en la niñez puede seguir en esta etapa o reformarse debido a las nuevas experiencias e influencias de esta edad. En esta edad a parte de observar enfermedades dadas por una mala alimentación, también entran en juego distintos trastornos de conducta alimentaria, que pueden ser un riesgo para todo adolescente. En esta etapa la psicología y la nutrición van muy de la mano para el desarrollo de el adolescente y asegurar una vida adulta saludable. El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, la presión social por la apariencia física y el desarrollo de desórdenes alimenticios, como la anorexia o la bulimia, son desafíos comunes. La nutrición en la adolescencia desempeña un papel esencial en el crecimiento físico y en el desarrollo emocional y cognitivo. Una dieta adecuada no solo favorece un desarrollo saludable, sino que también ayuda a prevenir enfermedades y a establecer hábitos que perduren en la adultez. Por ello, es fundamental proporcionar a los adolescentes las herramientas y el apoyo necesarios para tomar decisiones alimenticias conscientes, enfrentando los desafíos que esta etapa implica y asegurando un futuro lleno de salud y bienestar.

En conclusión la correcta alimentación en cada etapa de la vida es fundamental y sobre todo la alimentación en cada etapa garantiza la salud en la etapa consecuente una con otra, es indispensable promover buenas conductas alimentarias y promover la educación con estrategias para los papás y los niños, adolescentes, etc. Logrando un trabajo en equipo y cumpliendo el objetivo de la salud para cada ser humano.

Universidad del Sureste. 2024. Antología de Nutrición en el embarazo y lactancia.