

Nombre del profesor: L.N Andrea Solís

Nombre del alumno: Dili Haidee Reyes Argueta.

Curso: Nutrición en el embarazo y lactancia.

Carrera: Nutrición

Grado : 4to. cuatrimestre



La Importancia de la Alimentación en la Etapa Escolar y Adolescente

La alimentación es un factor crucial en todas las etapas de la vida, pero cobra una relevancia especial durante la infancia y la adolescencia, ya que en estos periodos se producen cambios físicos y psicológicos importantes. El inicio de la etapa escolar, que abarca desde los 7 hasta los 12 años, y la adolescencia, que va de los 12 a los 20 años, son momentos decisivos en la formación de los hábitos alimentarios. Durante esta etapa, los niños y adolescentes atraviesan fases de crecimiento rápido y desarrollo de sus capacidades cognitivas y sociales. Un adecuado aporte nutricional durante estos años es muy importante ya que no solo sirve para garantizar un crecimiento saludable, sino que también para prevenir futuros problemas de salud como la obesidad, la diabetes, la hipertensión o la osteoporosis en la vida adulta. Ya que necesitan una alimentación equilibrada durante estas etapas y las recomendaciones necesarias para asegurar un desarrollo óptimo y prevenir enfermedades crónicas.

Durante la etapa escolar, los niños de 7 a 12 años atraviesan una fase de crecimiento constante, pero es más lenta en comparación con la adolescencia. Es una etapa donde los hábitos alimentarios que se establezcan en este momento de vida influirán directamente en la salud en la vida adulta. La dieta de los niños en esta etapa debe ser equilibrada, incluyendo los cinco grupos básicos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, lácteos y cereales. Estos alimentos proporcionan los nutrientes esenciales para el desarrollo del cuerpo y la mente. En particular, el hierro y el calcio son nutrientes cruciales en esta etapa, ya que son necesarios para el desarrollo adecuado de los huesos y para la formación de la sangre. La deficiencia de estos nutrientes puede resultar en problemas de crecimiento, como podemos mencionar la anemia o debilidad ósea, que pueden afectar a la salud a largo plazo.

Es importante fomentar a los niños que eviten el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas saturadas, como puede ser los caramelos, refrescos y comida rápida. Estos alimentos no solo carecen de nutrientes esenciales, sino que también pueden contribuir al desarrollo de enfermedades como la obesidad infantil, una condición que puede tener consecuencias graves en la vida adulta, como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Es importante fomentar el consumo de alimentos frescos y naturales, como las frutas, verduras y legumbres, que son ricos en fibra y antioxidantes. Además, los niños deben ser educados en la importancia de tomar agua como bebida principal, limitando el consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas.

También podemos decir que, en la adolescencia, el ritmo de crecimiento se acelera significativamente, y los requerimientos nutricionales aumentan considerablemente debido a los cambios hormonales, la maduración sexual y el aumento de la masa corporal. Durante este período, los adolescentes experimentan un aumento en la masa muscular en los varones y un incremento en la masa grasa en las mujeres. Estos cambios requieren una ingesta elevada de nutrientes, especialmente de proteínas, hierro, calcio y vitaminas. La alimentación adecuada en la adolescencia no solo es clave para un crecimiento físico saludable, sino también para el desarrollo cognitivo y emocional.

Uno de los nutrientes más importantes durante la adolescencia es el hierro, ya que la masa magra y el volumen sanguíneo aumentan considerablemente. Su deficiencia de hierro es uno de los déficits más comunes entre los adolescentes. Así también la a ferropenia puede afectar negativamente el rendimiento escolar, la energía y la salud en general. Para poder prevenir la deficiencia de hierro, es esencial el consumo de alimentos ricos en este mineral, como carnes rojas, legumbres, espinacas y cereales fortificados. También es importante el consumo de vitamina C puede mejorar la absorción de hierro, por lo que se recomienda incluir frutas como naranjas, fresas o kiwis en la dieta diaria.

Otro nutriente importante en los adolescentes es el calcio, esencial para el desarrollo óseo y la prevención de la osteoporosis en la adultez. Durante este período, los huesos alcanzan su máxima densidad, por lo que es necesario un consumo adecuado de calcio. Se recomienda consumir de 1,300 mg de calcio al día, lo que equivale a aproximadamente 1 litro de leche y sus derivados. Sin embargo, muchos adolescentes no logran alcanzar esta cantidad recomendada debido a la falta de hábitos alimentarios saludables. Para evitar esta deficiencia, es importante incorporar lácteos, vegetales de hojas verdes y alimentos fortificados con calcio en la dieta diaria. Así mismo podemos mencionar que en las grasas, es necesario que los adolescentes elijan grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y los frutos secos, y que eviten las grasas saturadas presentes en productos procesados como las golosinas, las frituras y los productos de repostería industrial. Una ingesta adecuada de grasas saludables favorece a su función cerebral y cardiovascular, además de contribuir al equilibrio hormonal durante la adolescencia.

Cuando nos referimos a carbohidratos, se recomienda que entre el 55 y el 60% de las calorías totales provengan de carbohidratos, siendo preferibles los carbohidratos complejos que se encuentran en los cereales integrales, las frutas y las verduras. Estos alimentos, además de proporcionar energía, son ricos en fibra, lo que favorece la digestión y previene problemas de

estreñimiento, una condición común en los adolescentes debido a dietas que son poco equilibradas

La etapa escolar y la adolescencia son momentos clave en la vida de los niños y adolescentes, ya que marcan no solo el crecimiento físico, sino también el establecimiento de hábitos alimentarios que influirán en su salud futura. Es fundamental que durante estos períodos se proporcione una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales como proteínas, hierro, calcio, vitaminas y minerales. Poder fomentar una alimentación adecuada y prevenir el consumo de alimentos ultra procesados es importante para poder evitar problemas de salud en la vida adulta, tales como la obesidad, la hipertensión, la diabetes o la osteoporosis. Así mismo el educar a los niños y adolescentes sobre la importancia de una alimentación saludable y promover hábitos de vida activos que favorezcan su bienestar físico y emocional. La familia, la escuela y la sociedad tienen un papel importante en la formación de hábitos alimentarios saludables, lo que garantizará un desarrollo óptimo y una mejor calidad de vida en el futuro.

Bibliografía:

ANTOLOGIA DE NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA. UDS.2023.PDF