

*Universidad del sureste*

*Andrea*

*Lucero Pérez Solórzano*

*licenciatura en nutrición*

*Nutrición en embarazo y lactancia*

*cuarto cuatrimestre*

*noviembre 2024*



Alguna vez te has preguntado la importancia que tiene la alimentación en las etapas de los niños? Este es un espacio para hablar de ello, de lo que es y no recordable en la alimentación de un niño de diferentes edades y cómo enseñarles a tener buenos hábitos y una alimentación sana .

la etapa de un escolar abarca desde los tres años hasta cubrir una edad determinada de 12 años, en esta etapa el niño tiene un desarrollo fundamental y adquirencia de conocimientos y por otro lado también el desarrollo físico del niño, es por ello que debemos tener el mayor cuidado de la adquisición de hábitos sanos alimentarios, ya que esto determinará hasta la adultez , entonces lo que debemos hacer es prevenir hábitos malos. Guiarlos a una alimentación saludable, ya que esto será fundamental para prevenir enfermedades como obesidad y diabetes entre otras enfermedades más a lo largo del tiempo a que la mayoría de las enfermedades se desarrollan en esta etapa las características de crecimiento se dan en edades diferentes, es decir, que esta etapa se divide en dos partes, la primera, abarca desde los 3 a 6 años de vida, esta etapa está denominada como la etapa preescolar, y desde los 7 a 12 años está dominada como etapa escolar, en estas etapas de la vida la alimentación del infante es de forma irregular ya que va de acuerdo al crecimiento, es por eso que nosotros debemos asegurar una alimentación armónica para el niño,es decir, tiene que estar equilibrada pero también debemos de hacer que al niño le guste y no sienta esa “obligación” por comer, al niño se le debe proporcionar los 5 grupos de alimentos ya que su dieta debe ser completa en nutrientes, y debemos suplementar hierro , calcio ya que nos ayudará muchísimo en el proceso de desarrollo, en huesos y deficiencias de nutrientes también debemos reventarle un platillo que se agradable visualmente, es decir no jugar con a comida pero que esta sea atractiva y que tenga esa expuesta de apetito a la hora de comer y podemos combinar siempre las presentaciones y no solamente tener lo mismo en el luto cada vez que el coma, es fundamental tener u aporte correcto en proteínas tanto de origen vegetal y animal, que la carne no sea de tamaño generoso, aportar poca grasa y que sea aceite de oliva en lugar de alguna mantequilla o margarina, cuidar el consumo de sal y azúcar, por lo general, el niño si no le proporcionamos azucares o condimentos a las comidas pues el se acostumbrará a comer los alimentos con el sabor natural ya que ellos no saben de gustos y hay que emplearles buenos hábitos y no impulsar a que coman con condimentos y azucares, podemos poner de ejemplo que es mil veces mejor que el niño consuma un vaso de agua de frutas con el dulce que la fruta proporciona y no agregarle aún más estimulantes, como camino a un buen hábito o hay que obligar a infante a comer o a recibir “castigos” con comida ya que esto solo causará un rechazo, por otra parte la alimentación del adolescente es muy diferente ya que el crecimiento en esta etapa que recurre desde los 12 años hasta los 19 años es más acelerado La adolescencia representa mucho más que un simple periodo de transición entre la infancia y la vida adulta es un momento de transformación física, psicológica y social que marca definitivamente el futuro de un individuo en la adolescencia la velocidad y profundidad de los cambios corporales en apenas unos años, el cuerpo experimenta una verdadera revolución: se adquiere el 50% del peso

definitivo, el 25% de la talla y el 50% de la masa esquelética. Sin embargo, estos cambios no son uniformes ni iguales para todos. La diferencia entre sexos es notable: los varones experimentan un incremento significativo de masa muscular, mientras que las mujeres desarrollan mayor masa grasa esta diversidad en el desarrollo corporal no es casual, sino parte de un proceso biológico complejo que requiere una atención nutricional personalizada la alimentación en esta etapa no debe verse como un mero acto de consumo, sino como una inversión en la salud futura cada nutriente, contribuye no solo al crecimiento actual, sino que sienta las bases para prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta la presión de los compañeros, el deseo de independencia, el consumo fuera de casa y la rebeldía contra las normas familiares pueden generar patrones alimenticios poco saludables crucial que padres, educadores y profesionales de la salud comprendan estas dinámicas para guiar, no imponer, buenos hábitos nutricionales, un aspecto que me parece particularmente importante es la individualización de las recomendaciones nutricionales no solo se trata solo de seguir tablas generales por edad cronológica, sino de entender el ritmo de crecimiento individual, la edad biológica y el nivel de actividad física de cada adolescente los macronutrientes como grasas e hidratos de carbono juegan roles igualmente cruciales la recomendación de que la grasa total represente solo el 30% de las calorías totales, con un límite máximo del 10% en ácidos grasos saturados, evidencia la importancia de una dieta equilibrada y consciente, los minerales merecen una mención especial, el hierro, por ejemplo, se convierte en un nutriente casi emblemático de la adolescencia la demanda aumenta significativamente debido al incremento de masa muscular y volumen sanguíneo la ferropenia, que afecta entre un 10-15% de adolescentes, es más que una simple deficiencia nutricional; es un marcador de vulnerabilidad que requiere atención especial, especialmente en mujeres y deportistas.

en conclusión la alimentación sana es fundamental para nuestro desarrollo como personas y nos ayuda a no desarrollar una enfermedad en la edad adulta, cada etapa de la vida es superficial ya que cada una de ella nos enseña a como crear hábitos en los que nos ayuden en un futuro y tanto corola edad escolar, y la adolescente las dos son súper importantes, es por ello que en ninguna de estas etapas debemos dejar pasar las necesidades nutricionales y ayudar a mejorar a calidad de nuestra vida, gracias.

referencias: universidad del sureste 2024, antología de embarazo y lactancia, unidad 4.pdf