



NOMBRE DE LA ALUMNA: HILARY ARIADNE  
GUILLÉN MALDONADO.

NOMBRE DE LA PROFESORA: ANDREA MARISOL  
SOLIS MEZA

ACTIVIDAD: ENSAYO.

TEMA: NECESIDADES DEL PREESCOLAR Y  
ADOLESCENTE.

UNIDAD: 4TA UNIDAD.

CUATRIMESTRE: 4TO CUATRI.



## NECESIDADES DEL PREESCOLAR Y ADOLESCENTE

La alimentación es un factor muy importante en el desarrollo de los seres humanos, desde la salud física, emocional e intelectual. En las etapas de preescolar y adolescencia, la nutrición es particularmente importante, ya que en estos el período de crecimiento es rápido y se generan los hábitos que estarán a lo largo de la vida. Aquí se podrá ver la importancia de una alimentación adecuada en estas dos etapas del desarrollo humano y las consecuencias de una mala alimentación en estas edades.

El preescolar es una etapa importante para el crecimiento físico y cognitivo de los niños. En esta fase, entre los 3 y 6 años de edad, el cuerpo experimenta un desarrollo más rápido. Una nutrición adecuada es muy importante, ya que este nos ayuda con los procesos de crecimiento, la formación de huesos y dientes, el desarrollo del sistema nervioso y la mejora de las funciones cognitivas.

Los niños en esta etapa tienen requerimientos energéticos relativamente altos en comparación con su tamaño corporal, debido a su actividad constante y el crecimiento rápido. Además, sus hábitos alimenticios comienzan a formarse, por lo que es un momento clave para inculcar prácticas de alimentación saludable. Las recomendaciones nutricionales para los preescolares incluyen una dieta balanceada que proporcione suficiente energía y nutrientes esenciales como proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Los alimentos ricos en calcio, hierro, vitaminas A y C son especialmente importantes, ya que apoyan la salud ósea, la visión y la inmunidad, entre otros aspectos.

La dieta de un niño en edad escolar debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos. Si tenemos en cuenta que las deficiencias de nutrientes más comunes en esta edad son el hierro y el calcio se debe incrementar el consumo de estos alimentos, solos o en preparaciones variadas y atractivas, puede ser una buena opción.

Se debe fomentar el consumo de frutas, verduras y hortalizas y se tiene que cuidar que las raciones de carne no sean demasiado grandes, también se debe limitar el consumo de azúcar; caramelos, golosinas, bebidas azucaradas.

Es común que los niños en esta etapa tengan preferencias alimentarias muy marcadas. Los padres y cuidadores deben ser pacientes y creativos al ofrecer el alimento saludable, y es conveniente involucrar a los niños en la preparación de las comidas. De igual manera, los hábitos alimenticios deben ir acompañados de una buena hidratación, pues el agua es esencial para mantener el funcionamiento óptimo de todos los órganos del cuerpo. El agua debe ser la bebida principal del niño (preescolar).

Es importante saber que en esta edad no hay que forzar al niño a comer, ni castigarle si no ingiere todo lo que se le pone, ya que reforzaría una conducta negativa y el no querer consumir esos alimentos.

La adolescencia, que abarca aproximadamente desde los 12 hasta los 18 años, es una etapa de transformaciones físicas y psicológicas significativas. Durante este

Período, los adolescentes experimentan un crecimiento acelerado, cambios hormonales y una mayor independencia en la toma de decisiones, incluida la alimentación. En este período el desarrollo corporal y mental exige una nutrición adecuada para poder sostener el ritmo de crecimiento y para apoyar el desarrollo cerebral y emocional.

Los adolescentes tienen mayores necesidades energéticas debido al aumento de la masa muscular y la actividad física. A menudo, las dietas desequilibradas, ricas en alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, son comunes en esta etapa debido a la influencia de factores externos como la publicidad, las modas y el estilo de vida acelerado. Esta alimentación inadecuada puede generar problemas como el aumento de peso, la obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y deficiencias nutricionales. Además, el mal hábito alimenticio puede repercutir en el rendimiento académico y la salud mental, ya que el cerebro también requiere nutrientes específicos para funcionar de manera eficiente.

En este sentido, el rol de los padres y de la escuela es fundamental. Los padres deben servir como modelos de hábitos alimenticios saludables, y la escuela tiene la responsabilidad de ofrecer opciones alimentarias nutritivas en los comedores, además de educar a los adolescentes sobre la importancia de llevar una dieta balanceada.

Ya que así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética.

Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

Una mala alimentación en cualquiera de estas dos etapas puede tener consecuencias serias y duraderas. En el caso de los preescolares, una dieta deficiente puede afectar su crecimiento físico y debilitando su sistema inmunológico. Además, los niños mal alimentados son más propensos a sufrir enfermedades, ya que su cuerpo no tiene los nutrientes esenciales para defenderse contra infecciones.

En los adolescentes, una alimentación desequilibrada puede tener consecuencias, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. También una dieta deficiente puede afectar el desarrollo psicológico y emocional, aumentando la probabilidad de trastornos de ánimo, ansiedad o depresión. La obesidad, como consecuencia de una mala alimentación y el sedentarismo, también se ha convertido en una preocupación creciente, dado que la adolescencia es la etapa en la que muchos jóvenes adoptan hábitos que definirán su salud futura.

La alimentación en el preescolar y en el adolescente no es solo una cuestión de llenar el estómago, sino de proveer al cuerpo y al cerebro con los nutrientes necesarios para su desarrollo pleno. Una nutrición adecuada en estas etapas influye en el crecimiento físico, la salud mental, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas. Por ello, tanto la familia como la escuela deben desempeñar un papel crucial en la creación de hábitos alimenticios saludables.