



NECESIDADES DEL **PREESCOLAR**



UNIDAD IV

ALUMNO: DAMIÁN ALEXANDER GARCÍA VELASCO

Sabemos bien que en esta unidad aprendimos temas de importancia para enfocarnos más en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños en esta etapa crucial de su crecimiento, sin dejar a un lado que también existe la adolescencia que es otra etapa por la cual cada uno de nosotros pasa. Se abarcarán dos temas importantes que son los siguientes: 4.7 Alimentación del escolar y 4.8 Alimentación del adolescente.

Alimentación del escolar

Esta etapa da inicio a los 3 años de edad y se mantiene hasta los 12 años es una etapa importante porque se adquieren conocimientos además de ser fundamental para el desarrollo del niño. En este periodo, el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables será crucial y definirá su estilo de vida, llevando a cabo a forjar un estilo de alimentación en la etapa adulta.

Existe un periodo de tiempo y este se puede definir en dos etapas:

1. La primera que va de los 3 a los 6 años llamada etapa preescolar
2. La segunda corresponde a la etapa escolar que abarca desde los 7 hasta los 12 años.

En estas etapas es de suma importancia que los niños mantengan un ritmo de vida adecuado junto con su alimentación ya que el consumo de alimentos durante esta fase se vuelve irregular, al igual que el crecimiento, que es un proceso de crecimiento retrasado pero continuo y por lo tanto su cuerpo está en busca de elementos que lo ayuden a fortalecerse.

La dieta durante la fase preescolar debe ser balanceada, diversa y saludable, proporcionando a los niños los nutrientes requeridos para un desarrollo apropiado. Es fundamental fomentar buenas costumbres desde una edad temprana.

Ahora bien, en la etapa educativa tener una buena alimentación no solo promueve el desarrollo y crecimiento físico, sino que influye directamente en el desempeño escolar y la salud emocional de los alumnos.

Un niño está sometido a cambios y es por ello que su alimentación debe incluir alimentos de los 5 grupos básicos, se sugiere incrementar el consumo de alimentos altos en hierro y calcio, solos o en preparaciones variadas y atractivas.

Es fundamental no forzar a los niños a comer ni castigarlos por no ingerir todo, para evitar conductas negativas y mantener la calma.

Alimentación del adolescente

Para iniciar, la adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la adultez, que abarca de los 12 a los 18 años. Durante este periodo, los adolescentes experimentan cambios físicos significativos, como la pubertad, y desarrollan características sexuales secundarias.

Emocionalmente, buscan su identidad y autonomía, enfrentando confusiones y altibajos debido a hormonas, expectativas sociales y presiones académicas y familiares, lo que hace de esta etapa un tiempo complejo de autodescubrimiento.

Cuando te conviertes en adolescente es muy fácil predecir con facilidad lo que te agrada, ya que vas avanzando hacia una edad adulta; la alimentación durante la adolescencia es importante para el crecimiento y desarrollo, además de establecer hábitos saludables que prevengan trastornos nutricionales. Esta etapa representa una oportunidad para preparar a los jóvenes para una vida adulta saludable, influenciada por factores sociales y psicológicos.

Durante la adolescencia, los cambios en la composición corporal son significativos, influenciados por el crecimiento y la nutrición adecuada, uno de los objetivos de las recomendaciones nutricionales es lograr un estado nutricional óptimo y un crecimiento adecuado, mejorando la salud actual y futura, y previniendo enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

Existen objetivos nutricionales que incluyen lograr un crecimiento adecuado y prevenir la falta de nutrientes, así como establecer hábitos alimentarios saludables. Esto ayuda a evitar problemas de salud futuros como hipercolesterolemia, hipertensión, obesidad y osteoporosis. Es esencial asegurar un aporte calórico acorde a la edad y actividad física, considerando también un estilo de vida saludable y evitando hábitos perjudiciales.

En las tablas de la ingesta diaria recomendadas de energía y nutrientes en la adolescencia se puede corroborar el índice calórico que cada uno necesita, por ejemplo en cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años; así sucesivamente.

La vitamina B6 y el ácido fólico son necesarias para la síntesis de ADN y ARN, y las vitaminas A, C y E participan en la función y estructura celular. Las necesidades de minerales también están aumentadas en la adolescencia, sobre todo las de hierro, cinc y calcio.

La etapa adolescente es crucial para el crecimiento físico y mental de los jóvenes. Una dieta apropiada es esencial para un desarrollo saludable y para conservar el bienestar a largo plazo. Sin embargo, se topan con múltiples retos que pueden conducirlos a adoptar costumbres alimenticias perjudiciales para su salud. Promover una alimentación correcta durante la adolescencia no solo impulsa un crecimiento físico ideal, sino que también establece las condiciones para una vida adulta equilibrada y saludable.

Para concluir, muchas veces no tenemos el conocimiento previo sobre los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, es fundamental que tanto los individuos como las instituciones educativas y sobre todo los hogares fomenten una cultura de hábitos saludables, si esto se realizará evitaremos un sin fin de enfermedades crónicas ya que no solo se estaría promoviendo una calidad de vida mejor, sino también un futuro de vida mejor para cada una de las futuras generaciones.

Bibliografía:

Antología de la universidad del sureste cuarto cuatrimestre, nutrición en el embarazo y lactancia.