

Universidad del Sureste

Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales

L.N.: Andrea Marisol Solís

Asignatura: Nutrición en el Embarazo y Lactancia

Tipo de Trabajo: Ensayo

Unidad IV

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas.



Alimentación del Escolar y del Adolescente

La etapa escolar de un niño va desde los 3 años hasta los 12, en donde se pasan por una serie de cambios físicos, intelectuales y emocionales. En esta etapa de vida se establecen algunas bases del desarrollo académico (aprendizaje) pero también se forman hábitos que van a influir en los hábitos, bienestar y salud de la adultez. La nutrición durante esta etapa de vida tiene mucho que ver con el desarrollo y la capacidad de aprendizaje del infante. Interviene en la capacidad de aprender como antes se dijo, crecer saludablemente, evitar la formación de enfermedades futuras como la obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. La correcta alimentación en esta etapa de crecimiento es importante también para un buen rendimiento escolar. El niño que se alimenta bien, tiene la capacidad de mayor concentración y mejor desempeño para las actividades de aprendizaje o cognitivas. Sin embargo, el niño que lleva un a dieta carente o inadecuada para su edad, afecta su capacidad de aprendizaje y su salud emocional, por lo que en un futuro podría afectar en sufrir algún trastorno alimentario. La alimentación de todos los niños no es la misma ya que depende de la edad de cada uno y su respectiva etapa de crecimiento. Las necesidades nutricionales y el desarrollo de niños de 3 a 6 años no son las mismas que las de niños de 7 a 12 años. Los niños que presentan edad de 3 a 6 años se les denominan niños en etapa preescolar. Los niños que presentan edad de 7 a 12 años se les denominan niños en edad escolar. Los infantes que están en la edad preescolar, presentan un crecimiento acelerado pero sus necesidades nutricionales no son tan grandes como los niños en edad escolar. Aquí se enfoca más en la calidad de los alimentos, los aportes de cada uno y dejan de lado el volumen de los alimentos. Como se decía antes, en esta edad el infante empieza por optar hábitos que le servirán o influirán en la vida adulta. Sin embargo, a medida que los niños entran en la etapa escolar, su crecimiento continúa, aunque de forma más lenta. Las necesidades de energía y de nutrientes siguen siendo importantes, pero la ingesta de estos se ve irregular gracias a factores como el ejercicio, apetito variable y factores sociales y emocionales. La alimentación en niños en edad preescolar debe ser cuidada, asegurándose de que se alimenten con una dieta variada en alimentos que cubran las distintas necesidades de los niños preescolares. Las recomendaciones nutricionales de los niños preescolares deben de estar adaptadas a sus características de acuerdo a la etapa en la que estén. En la edad escolar, es esencial seguir una dieta equilibrada que cubra las necesidades de energía y nutricionales del niño, tomando en cuenta su actividad física y los factores de crecimiento y desarrollo. Para poder cumplir esto, es fundamental que los

niños consuman alimentos de los cinco grupos básicos como: frutas, verduras y hortalizas que son ricos en vitaminas, minerales y fibra. Las vitaminas presentes en frutas y verduras son las A, E y C que son importantes para el sistema inmunológico del niño, su salud ocular y piel. Ayudan a mejorar su digestión, dan saciedad por lo que controlan el apetito y evitan el sobrepeso. Los lácteos son fuente de calcio y vitamina D importantes para el desarrollo óseo de los niños. Es recomendable que los niños en esta etapa consuman al día 500 ml de leche o de derivados lácteos para una ingesta adecuada. Los lácteos aportan proteínas de muy buena calidad que son necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos. Las proteínas animales y vegetales también son importantes para el crecimiento, funcionamiento del sistema inmune y la reparación de los tejidos. En las fuentes de origen animal se encuentra la carne magra (sin tantas grasas), pescado y huevos, y de origen vegetal se encuentran las legumbres, tofu y los frutos secos, que todo esto es recomendable para que lo consuman los niños. Tampoco se recomienda el consumo excesivo de carnes por la cantidad de grasas que tienen. Los cereales y los tubérculos. Existen los carbohidratos complejos que están presentes en los cereales integrales como el pan, papas, arroz y pastas integrales, todos estos alimentos son la principal fuente de energía en los niños, les aportan hierro, vitaminas B claves para el metabolismo y formación de glóbulos rojos. Grasas saludables. Existen también las grasas saturadas aunque esas no son recomendables de consumir y menos en niños. Las grasas son necesarias para la absorción de las vitaminas y el desarrollo cerebral. Se recomienda el consumo de grasas saludables y debe de ser una prioridad, ya que es una excelente fuente de aporte de lípidos y mucho más saludable. Las grasas saludables provienen de los frutos secos, aceite de oliva, aguacates y el pescado por su contenido alto en Omega 3 y 6. Se decía antes que se debe evitar el exceso de grasas saturadas que están presentes en alimentos y productos a padecer obesidad y problemas del corazón. El control de la calidad de los alimentos es importante así como de la elección de los mismos. Existen veces en que los niños no tienen apetito para comer y tampoco es correcto forzarlos a comer porque en un futuro pueden presentar alguna reacción negativa a la comida. Se debe recordar que el consumo excesivo de azúcares y condimentos incluido la sal debe de ser evitados en niños ya que benefician al desarrollo de enfermedades como obesidad e hipertensión. De igual forma evitar el consumo de bebidas azucaradas, los refrescos y golosinas, se debe favorecer el consumo de agua natural. Cuando los niños aprenden a comer, las elecciones alimentarias y la actitud que tienen con la comida, son acciones que perduran hasta la vida adulta y tienen un impacto en su salud. Estudios arrojan que aquellos niños que consumen una dieta rica

en azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados, tienen mayor posibilidad de desarrollar problemas de salud durante la adolescencia y la adultez. Y por el contrario, los niños que crecen con hábitos alimenticios saludables, que incluyen una amplia variedad de alimentos naturales, tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro. La etapa escolar es el momento ideal para que padres y educadores fomenten la importancia de llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, comer conscientemente y llevar un estilo de vida activo. La nutrición en la infancia depende también de los factores sociales, emocionales y culturales, y no solo de la disponibilidad de ciertos alimentos. La familia, amigos y escuela tienen un papel importante en la toma de decisiones alimentarias de los niños. En la mayoría de los casos, los niños se encuentran expuestos a los alimentos ultra procesados y más en fiestas, reuniones o eventos familiares, esto les genera preferencias a alimentos no tan saludables. El entorno escolar también se ve influenciado, ya sea por la presión de otros niños, para querer experimentar con nuevos alimentos o por los productos que comercializan en los puestos escolares. Las instituciones educativas y las familias deben de trabajar en conjunto para conseguir una valoración positiva de los alimentos saludables. También, realizar otras alternativas saludables a temprana edad. Pasa lo mismo con los adolescentes, ya que esta es la etapa de vida en la que se producen más cambios. Aquí se define el crecimiento y desarrollo de los adolescentes. Los chicos crecen hasta los 21 años, mientras que las chicas dejan de crecer hasta los 18 años de edad. Es importante llevar un estilo de vida saludable en conjunto con una dieta equilibrada, variada y sana para que ellos obtengan un buen crecimiento y desarrollo. Cada individuo pasa por una etapa en la que cada una requiere de cantidades y nutrientes en diferentes cantidades y así también evitar trastornos a futuro. También se adquieren nuevas formas de alimentación que perdurarán hasta la vida adulta.

La alimentación en la etapa escolar es un pilar fundamental para el desarrollo físico, intelectual y emocional de los niños, como antes se dijo. El establecimiento de hábitos saludables en esta edad es importante para evitar la formación de enfermedades futuras y garantizar una vida saludable. A través de una dieta equilibrada que incluya todos los grupos de alimentos, junto con la promoción de hábitos saludables tanto en casa como en la escuela, es posible que los niños lleven una vida adulta saludable, activa y libre de enfermedades que se asocian hacia la alimentación errónea. La educación nutricional desde la infancia beneficia a los pequeños a tener una vida adulta saludable y feliz.

Bibliografía

Universidad del Sureste. 2024. Antología de Nutrición en el Embarazo y Lactancia. PDF.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4963b8041b52027b38fb8d77a8edb8ef-LC-LNU404%20NUTRICION%20EN%20EL%20EMBARAZO%20Y%20LACTANCIA.pdf>

