

**Ensayo**

*Bryant reyes robles*

*1er Parcial*

*Nutricion en la adolecencia*

*Nutriion*

*5to Cuatrimestre*

*23/01/25*

Para comenzar a redactar el presente ensayo debemos tener una idea de lo que se viene en la siguiente lectura, comenzare con un tema de de alto interes ya que este nos dice que la infancia o bien la niñez es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad. Legalmente, el término puede referirse a cualquier persona menor de edad o a algún otro límite de edad.

Si bien se puede saber que la calidad de las vidas de los niños y las niñas puede cambiar de manera radical dentro de una misma vivienda, entre dos casas de la misma calle, entre las regiones y entre los países industrializados y en desarrollo. Cuanto más se acercan los niños y las niñas a la edad adulta, más diferencias hay entre las distintas culturas, países e incluso personas del mismo país con respecto a lo que se espera de la niñez y sus estándares de crecimiento y desarrollo.

La primera infancia es el periodo del transcurrir vital, en el cual se determinan los elementos fundamentales para el posterior desarrollo de las personas. Aspectos familiares, sociales, culturales, ambientales, psicológicos y nutricionales condicionan múltiples características que formarán parte del niño durante toda su vida.

En los primeros años de vida, el niño inicia un proceso de aproximación al mundo, momento mismo en el cual se inician sus primeros aprendizajes, construyendo su desarrollo, y relacionándose con el medio externo, es por ello, que los niños-niñas se desarrollan y maduran en capacidades fundamentales y prioritarias, como las áreas del lenguaje, cognitiva, motriz, social y afectiva, consideramos que el desarrollo físico, se refiere al proceso secuenciado de cambios en el crecimiento y la maduración.

Despues de esta breve explicacion me gustaria explicar en lo que consiste las etapas de la vida, y las etapas de la vida HOFFMAN, (1996) menciona que uno de los factores que influyen en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo de vida. Cuando hablamos del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: lactancia, infancia, adolescencia, adultez inicial, adultez madura y senectud o vejez. Aunque esta división nos parezca normal, no es compartida por todas las sociedades contemporáneas, ni siquiera por nuestra propia sociedad en épocas anteriores. Algunas sociedades dividen la vida en tres periodos (infancia, niñez y vida adulta) o sólo en dos (infancia y vida adulta).

La edad cronológica es una manera deficiente de dividir el ciclo de la vida, y es en los mayores en los que menos útil resulta. Los marcadores biológicos, cronológicos y sociales coinciden aproximadamente con las principales fases de la vida, pero comúnmente ocurren simultáneamente. De todos modos, al hablar del desarrollo parece conveniente utilizar cinco periodos cronológicos, que más o menos corresponden a nuestra cultura.

El periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2

años de edad.

El segundo periodo es la infancia desde los 2 años hasta la niñez tardía de unos 12 años. El tercer periodo es la adolescencia que comienza con la pubertad que es el final de la infancia y el inicio de la adolescencia comprende de los 12 a los 20 años. El cuarto periodo es la adultez inicial que abarca de los 20 a los 40 años. El quinto periodo es la adultez madura que abarca de los 40 a los 60 años de edad. Por último, el sexto periodo senectud o vejez abarca de los 60 años en adelante.

Se dice que el desarrollo psicomotor implica los cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia. El término suele limitarse por consenso a los primeros dos años de vida. Aunque en muchas ocasiones nos referimos al término maduración y desarrollo de forma similar, no hay que olvidar que la maduración es el proceso genéticamente determinado, que implica la organización gradual de las estructuras neurales, mientras que el desarrollo se refiere al incremento y perfeccionamiento de las habilidades funcionales.

Por lo tanto, los factores genéticos y ambientales actúan sobre la maduración del sistema nervioso, que se traduce en el proceso del desarrollo. El fenómeno biológico clave en el desarrollo psicomotor es la consolidación de los circuitos corticales. La mielinización de estos circuitos comienza a los 8 meses de gestación y está prácticamente completa a los 2 años de edad. Durante este periodo, los circuitos neuronales tienen gran plasticidad, siendo muy sensibles a los estímulos externos. La adquisición del conocimiento y el refinamiento de habilidades depende de las oportunidades que se le vaya a dar a los niños para observar, copiar y experimentar de sus iguales, así como de la interacción entre su genética y el ambiente que le rodea, contribuyendo todo ello de forma interactiva y compleja al proceso de desarrollo.

Al entrar al tema de la anatomia y la fisiologia del aparato digestivo de los niños les puedo decir que el aparato digestivo es un conjunto de órganos que tienen como misión fundamental la digestión y absorción de nutrientes. Para lograrlo, es necesario que se sucedan una serie de fenómenos a lo largo de las diferentes partes que lo constituyen. Debemos distinguir entre el tubo digestivo en sí mismo y las llamadas glándulas anejas.

El tubo digestivo está formado por la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso o colon. En cada una de estas partes del tubo digestivo tienen lugar los diversos eventos que permitirán la digestión y la absorción de los alimentos ingeridos.

Para concluir con el ensayo puedo recoendar que las indicaciones de alimentación durante el primer año deben considerar no sólo los requerimientos nutritivos de esa edad sino también las características de maduración y desarrollo de los sistemas neuromuscular, gastrointestinal, renal e inmunológico, de modo que se establezca una transición gradual desde la alimentación al pecho materno hasta la dieta mixta habitual del niño mayor y del adulto.

Y tambien hay que tener presente que, aunque se trate de un recién nacido con un peso, talla y nivel psíquico adecuado, el organismo presenta limitaciones ya que no está completamente desarrollado. Además, se une el hecho de que, como consecuencia del ritmo acelerado de crecimiento, las necesidades nutritivas en esta etapa son muy altas.