



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema

Parcial I

Nombre de la Materia Infancia y Adolescencia

Nombre del profesor Andrea Solís Meza

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Quinto

La nutrición en la infancia es un tema de suma importancia, ya que en esta etapa de la vida se establecen las bases para un crecimiento y desarrollo saludables. Los niños necesitan una alimentación equilibrada y adecuada para obtener los nutrientes necesarios que les permitan crecer, tener energía, fortalecer su sistema inmunológico y mejorar su rendimiento cognitivo.

En primer lugar, es importante destacar la importancia de una alimentación variada y completa que incluya todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (como carne, pescado, huevos, legumbres), lácteos, grasas saludables y agua. Cada uno de estos grupos aporta nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas. Es fundamental que los padres y cuidadores se aseguren de que los niños consuman una dieta balanceada y variada para garantizar su adecuado crecimiento y desarrollo.

Así también en la etapa infantil se divide en diferentes etapas, cada una con sus propias características y características particulares. Estas etapas son fundamentales para el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños. A continuación, se describen las principales etapas de la vida infantil:

Infancia temprana (0-2 años): Durante esta etapa, los niños experimentan un rápido crecimiento físico y desarrollo motor. Aprenden a sostener la cabeza, sentarse, gatear y caminar. Además, comienzan a desarrollar habilidades cognitivas básicas, como la comprensión del mundo que les rodea y la capacidad de comunicarse a través de gestos y sonidos.

Edad preescolar (3-5 años): En esta etapa, los niños continúan desarrollando sus habilidades motoras, cognitivas y sociales. Comienzan a adquirir habilidades de pensamiento lógico, memoria y lenguaje más avanzadas. También empiezan a interactuar con otros niños y a desarrollar habilidades sociales, como compartir y cooperar.

Edad escolar (6-12 años): Durante la etapa escolar, los niños experimentan un rápido crecimiento intelectual y social. Desarrollan habilidades de lectura, escritura y matemáticas, así como habilidades sociales más complejas, como la empatía y la capacidad de resolver conflictos. También comienzan a formar su identidad y a desarrollar sus intereses y aptitudes individuales.

Adolescencia (12-19 años): La adolescencia es una etapa de transición en la que los niños experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos. Durante esta etapa, los adolescentes buscan independencia, exploran su identidad y comienzan a establecer relaciones más profundas con sus compañeros. También experimentan cambios en su cuerpo, como el desarrollo sexual y el crecimiento físico. Cada una de estas etapas de la vida infantil es crucial para el desarrollo integral de los niños y tiene un impacto duradero en su bienestar y en su desarrollo futuro.

Así también en el desarrollo neurológico del niño es un proceso fundamental que tiene lugar durante los primeros años de vida, y que tiene un impacto significativo en su desarrollo cognitivo, emocional y físico. El cerebro de un niño experimenta un rápido crecimiento y cambios estructurales durante este periodo, lo que lo hace especialmente sensible a la influencia de factores ambientales y nutricionales.

En este sentido, la nutrición juega un papel importante en el desarrollo adecuado del sistema nervioso de un niño. La primera infancia es un periodo crítico para el desarrollo neurológico, ya que es durante estos primeros años cuando se establecen las bases para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas. Una nutrición adecuada es esencial para garantizar un desarrollo óptimo del cerebro, ya que los nutrientes proporcionan la energía y los materiales necesarios para el crecimiento y la formación de las estructuras cerebrales.

Entre los nutrientes más importantes para el desarrollo neurológico del niño se encuentran los ácidos grasos omega-3, como el DHA (ácido docosahexaenoico), que es un componente esencial de las membranas celulares del cerebro y que se encuentra en alimentos como el pescado azul. Además, las vitaminas del grupo B, como la vitamina B12 y el ácido fólico, son fundamentales para el desarrollo neurológico, ya que juegan un papel clave en la formación de las células nerviosas y en la función del sistema nervioso. Una deficiencia de estas vitaminas puede tener consecuencias negativas en el desarrollo neurológico del niño, como retrasos en el desarrollo cognitivo o problemas de aprendizaje.

La maduración gastrointestinal es un proceso gradual que ocurre en los primeros años de vida del niño, y que consiste en el desarrollo y la optimización de las funciones del sistema digestivo. Durante el periodo prenatal, el sistema digestivo del feto se desarrolla a partir de las primeras semanas de gestación. Al nacer, el sistema digestivo del recién

nacido está inmaduro y no está completamente desarrollado, lo que puede resultar en dificultades en la alimentación y en la digestión de los alimentos. A medida que el niño crece, su sistema digestivo se va madurando y adquiriendo la capacidad de digerir y absorber los nutrientes de los alimentos de manera eficiente. Algunos de los aspectos que se desarrollan durante la maduración gastrointestinal del niño incluyen la producción de enzimas digestivas, el desarrollo de la motilidad intestinal, la maduración de la mucosa intestinal y la adecuada absorción de nutrientes. Además, durante este proceso el tracto gastrointestinal del niño también se va adaptando a la introducción de alimentos sólidos y a la diversificación de la dieta. Es importante tener en cuenta que cada niño se desarrolla de manera individual, por lo que es fundamental respetar los tiempos de maduración gastrointestinal de cada niño y seguir las recomendaciones nutricionales adecuadas para cada etapa de su desarrollo. Además, es importante asegurarse de ofrecer una alimentación equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del niño.

Así también en el aparato digestivo de un niño pasa por varias etapas de desarrollo desde su nacimiento hasta la edad adulta. El recién nacido: Al nacer, el sistema digestivo del bebé es inmaduro y todavía no está completamente desarrollado. Tiene un estómago pequeño que se expande poco a poco medida que el bebé crece. La enzima lactasa, necesaria para digerir la leche materna, está presente en cantidades adecuadas. Infancia temprana (de 0 a 2 años): Durante esta etapa, el bebé sigue dependiendo principalmente de la leche materna o de fórmula. El sistema digestivo continúa desarrollándose y adaptándose a la introducción de alimentos sólidos. La saliva y las enzimas digestivas se producen en cantidades cada vez mayores para ayudar en la digestión de los alimentos. Niñez (de 2 a 11 años): En esta etapa, el sistema digestivo del niño está más desarrollado y puede tolerar una variedad más amplia de alimentos. El estómago y los intestinos están completamente desarrollados, lo que permite una digestión más eficiente de los nutrientes. Los dientes de leche se caen y son reemplazados por dientes permanentes, lo que facilita la masticación de alimentos sólidos. Adolescencia (de 12 a 18 años): Durante la adolescencia, el sistema digestivo del adolescente está completamente desarrollado y funcionando de manera óptima. La capacidad de digerir y absorber los nutrientes es alta, lo que es crucial para el crecimiento y desarrollo durante esta etapa de la vida.

En Conclusión, la nutrición en la infancia es fundamental para asegurar un crecimiento y desarrollo saludables. Es responsabilidad de los padres, cuidadores y educadores fomentar hábitos alimenticios saludables, proporcionar una alimentación equilibrada y variada, limitar el consumo de alimentos procesados y azucarados, y promover la hidratación adecuada en los niños. Una buena nutrición en la infancia sienta las bases para una vida saludable y feliz en el futuro.

Bibliografías

Nuria Burgos Carro, 19/04/2007 , Alimentación y Nutrición En Edad Infantil, Revista universitaria digital, https://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf

Dr. Juan Manuel Saucedo García, 2022, Desarrollo en la infancia , <https://psiquiatria.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2023/10/2023-EL-DESARROLLO-EN-LA-INFANCIA.pdf>

UDS , 2025 ,Antologíade de Nutrición en Infancia y Adolescencia, <https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=173InfanciaDeInfanfanciayAdolescencia>