

**Alumna: Hilary Ariadne Guillén
Maldonado.**

**Profesora: Andrea Marisol
Solís Meza**

**Materia: Nutrición en la infancia
y adolescencia**

Grado: 5to. Cuatri

Actividad: Ensayo

Universidad del sureste (UDS)



ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA

La nutrición en la infancia es un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Durante los primeros años de vida, el cuerpo experimenta un crecimiento acelerado y cambios significativos en diversos sistemas biológicos. La nutrición adecuada en esta etapa es crucial, ya que influye directamente en el desarrollo general del niño. Este ensayo tiene como objetivo abordar algunos aspectos esenciales de la nutrición infantil, tales como el concepto de niño normal, las etapas de la vida infantil, el desarrollo neurológico, la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, y así como también la maduración gastrointestinal.

El término "niño normal" hace referencia a aquel que crece y se desarrolla conforme a los parámetros de salud establecidos para su edad. Este concepto no solo abarca un adecuado crecimiento físico, sino también el desarrollo emocional y cognitivo. Un niño normal debe alcanzar ciertos rangos específicos en su desarrollo motor, lingüístico y social, así como mantener un patrón de crecimiento que se ajuste a las curvas de peso y altura correspondientes para su edad. En este contexto, la nutrición juega un papel vital, ya que una alimentación adecuada garantiza que el niño tenga la energía, los nutrientes y el soporte inmunológico necesarios para alcanzar estos estándares de salud. La leche materna, por ejemplo, es fundamental en los primeros meses de vida, ya que proporciona todos los nutrientes esenciales para un crecimiento saludable.

La vida infantil se divide en varias etapas que presentan diferentes necesidades nutricionales. La primera etapa, la lactancia (0-2 años), es crucial porque durante los primeros seis meses, los bebés deben recibir exclusivamente leche materna o fórmula. Esta leche es rica en nutrientes y anticuerpos que protegen al infante de infecciones. A partir de los seis meses, se introduce la alimentación complementaria, es decir, alimentos sólidos, para cubrir las necesidades crecientes de energía y nutrientes.

La siguiente etapa es la niñez temprana (2-6 años), caracterizada por un crecimiento continuo pero menos acelerado que en los primeros años. En esta fase, los niños requieren una dieta equilibrada que contenga una variedad de alimentos, como frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables, para asegurar un desarrollo adecuado.

Finalmente, la niñez intermedia y la adolescencia (6-18 años) son etapas de crecimiento más acelerado, especialmente en términos de masa muscular y ósea, lo que implica un incremento en las necesidades de calorías y nutrientes, como proteínas y calcio.

El desarrollo neurológico infantil es un proceso complejo que se da principalmente durante los primeros años de vida. El cerebro infantil se desarrolla a un ritmo acelerado, y la nutrición tiene un impacto directo en este proceso. Nutrientes como los ácidos grasos esenciales, particularmente los omega-3, son fundamentales para el desarrollo de la estructura cerebral y la formación de las conexiones neuronales. La leche materna es una fuente rica en estos ácidos grasos, lo que la convierte en el mejor alimento durante los primeros meses de vida.

Además de los ácidos grasos, minerales como el hierro y el zinc son vitales para el desarrollo cognitivo. La deficiencia de estos nutrientes en los primeros años puede ocasionar retrasos en el desarrollo mental, dificultando el aprendizaje y afectando la memoria. Por lo tanto, una dieta rica en estos nutrientes durante la infancia contribuye al óptimo desarrollo cerebral y, por ende, a una mejor capacidad cognitiva y emocional.

El aparato digestivo infantil presenta características únicas que lo hacen distinto del de un adulto. Desde el nacimiento, los bebés cuentan con un sistema digestivo inmaduro, lo que limita su capacidad para digerir alimentos complejos. El estómago de un recién nacido tiene un volumen pequeño, por lo que necesita alimentarse con mayor frecuencia. Además, el pH gástrico en los lactantes es menos ácido, lo que afecta la digestión de alimentos más sólidos. A medida que el niño crece, el sistema digestivo se va madurando, permitiéndole tolerar alimentos más variados.

El intestino delgado de los bebés también es inmaduro en los primeros meses, lo que implica una absorción limitada de nutrientes. Con el tiempo, la producción de enzimas digestivas aumenta, lo

ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA

Que facilita la digestión y absorción de una mayor cantidad de nutrientes. La capacidad de digestión y absorción mejora gradualmente con la diversificación de la dieta.

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.

La maduración del sistema gastrointestinal es un proceso que comienza al nacer y continúa hasta los primeros años de vida. Desde el nacimiento hasta los seis meses, el sistema digestivo aún está en desarrollo, lo que limita la capacidad de los bebés para procesar alimentos sólidos. El intestino comienza a adaptarse gradualmente a los alimentos más complejos a medida que el niño crece. En esta etapa, la microbiota intestinal, formada por microorganismos que habitan en el sistema digestivo, juega un papel fundamental. La leche materna promueve el crecimiento de una microbiota intestinal saludable, que a su vez favorece la digestión, la absorción de nutrientes y el desarrollo de un sistema inmunológico fuerte.

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.

La digestión y absorción de grasas es deficiente en el recién nacido y en el prematuro debido a que la actividad de ciertas enzimas pancreáticas y la cantidad de sales biliares son insuficiente. Esta baja actividad se compensa especialmente por una lipasa específica contenida en la leche materna que se activa al llegar al duodeno, lo que no ocurre cuando la leche materna es reemplazada por fórmulas lácteas.

A medida que el niño entra en la niñez temprana, su sistema digestivo se ha desarrollado lo suficiente para manejar una variedad de alimentos, lo que permite la introducción de una dieta más diversa y equilibrada. La maduración completa del aparato digestivo sigue siendo un proceso continuo durante los primeros años de vida, lo que asegura que el niño pueda aprovechar de manera óptima los nutrientes de los alimentos que consume.

La maduración gastrointestinal es un proceso esencial en el desarrollo de los niños, ya que influye directamente en su capacidad para digerir y absorber nutrientes de manera eficiente. Este proceso comienza al nacer y continúa durante los primeros años de vida, permitiendo que el sistema digestivo infantil se adapte a una dieta más variada y compleja a medida que el niño crece. Su importancia radica en varios aspectos clave que impactan la salud general y el desarrollo del niño.

La nutrición en la infancia es fundamental para garantizar el crecimiento y desarrollo saludables de los niños. A lo largo de las distintas etapas de la vida infantil, las necesidades nutricionales varían, y la adecuada alimentación durante estos períodos críticos impacta directamente en el desarrollo neurológico, el aparato digestivo y la salud general del niño. Una nutrición adecuada en la infancia no solo asegura un desarrollo físico y cognitivo adecuado, sino que también establece las bases para una vida saludable en la adultez. Por ello, es esencial promover una dieta balanceada y adecuada a las necesidades de cada etapa del desarrollo infantil.