

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

UNIDAD I ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA

Alumno: Damián Alexander Garcia Velasco

Docente: Luz María Cervantes Monroy

En nutrición es predecible hablar sobre la salud, es algo que simplemente es de suma importancia porque como nutriólogos estudiamos y queremos mejorar la salud de todas las personas.

En esta primera unidad, la nutrición en la infancia es algo fundamental para el desarrollo sanamente de un niño.

En este ensayo se abarcarán los siguientes temas: 1.1 El niño normal, 1.2 Etapas de la vida infantil, 1.2.1 Desarrollo neurológico, 1.3 Anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, 1.3.1 Maduración gastrointestinal, 1.4 Sabor y saciedad, 1.5 Nutrición, desarrollo y crecimiento, 1.6 Valoración nutricional infantil, 1.6.1 Medios técnicos de valoración nutricional en pediatría.

La infancia es un proceso increíble, por lo mismo es importante cuidarlos para que la fase de su desarrollo sea exitosa.

El niño normal

Para iniciar, la calidad de las vidas de los niños y las niñas puede cambiar de manera radical dentro de una misma vivienda; 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.

Etapas de la vida infantil

Ahora bien las etapas y por lo tanto el desarrollo son una manera deficiente de dividir el ciclo de la vida. Los marcadores biológicos, cronológicos y sociales coinciden aproximadamente con las principales fases de la vida, pero comúnmente ocurren simultáneamente; pero en un cierto lapso de tiempo, estos también cambian.

Desarrollo neurológico

El sentirse sano no quiere decir que estás sano, esto tiene que ver con los cuidados que le das a un infante, 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.

Un factor de riesgo se da en el embarazo por lo tanto, los factores genéticos y ambientales actúan sobre la maduración del sistema nervioso, que se traduce en el proceso del desarrollo.

Un desarrollo no se da de la noche a la mañana existe un lapso de tiempo para que este proceso se lleve a cabo, es particularmente largo y complejo; ya que la infancia es el periodo que va a marcar el cambio desde la dependencia que exige el lactante hasta la madurez y autosuficiencia que alcanza el sujeto adulto

Anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil

¿Qué es el aparato digestivo? El aparato digestivo es un conjunto de órganos que tienen como misión fundamental la digestión y absorción de nutrientes.

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.

Por ejemplo, la boca es una entrada que se abre en la parte central e inferior de la cara y por la que se ingieren los alimentos; la faringe se comunica con la boca por la parte anterior, y por la parte posterior con la laringe, de la que está separada por la epiglotis, y con el esófago, al que derrama el bolo alimenticio, el esófago es donde el bolo alimenticio sigue su curso hacia el estómago, el estómago es una dilatación en forma de J del tubo digestivo, que se comunica con el esófago a través del cardias, y con el duodeno a través del píloro.

Maduración gastrointestinal

La 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, a menos tratado en la literatura, a pesar del rápido aumento de sus datos a escala global.

La digestión de hidratos de carbono ocurre principalmente en el intestino delgado, un recién nacido tiene enzimas que le permiten digerir adecuadamente azúcares sencillos, su digestión y absorción de proteínas funcionan eficientemente en recién nacidos y en prematuros, sin embargo, debe evitarse una ingesta excesiva porque esto implica un sobreesfuerzo renal de consecuencias negativas.

Sabor y saciedad

Muchas veces para ingerir un alimento nos basamos en su olor, el sabor, la textura y el aspecto visual de un alimento o preparación, ya que puede influir en su efecto para calmar nuestra hambre, es decir, puede ser un factor clave en el proceso de saciedad.

La sensación de saciedad es aquella que solemos experimentar cuando nuestro estómago se distiende y envía señales al cerebro que anulan el hambre, estableciendo el cese de una comida y el espacio entre ésta y otra.

También podemos identificar que cada alimento que consumimos da diferentes tipos de saciedad, por ejemplo, podemos estar comiendo una manzana e imaginarnos que es una hamburguesa y se activan zonas cerebrales donde saciarnos de un alimento que estamos consumiendo o hemos comido por los estímulos de otros alimentos o platos con diferente sabor, aroma, aspecto o textura.

Nutrición, desarrollo y crecimiento

Se define crecimiento como el aumento de tamaño del organismo. Desarrollo, en cambio, es la aparición de nuevas características o la adquisición de nuevas habilidades. Estos procesos están íntimamente unidos en la realidad y su separación se hace más bien con fines didácticos. Hay etapas de crecimiento y desarrollo que se van produciendo en sucesión ordenada, si bien con alguna variación temporal. Por lo tanto más importante que comparar entre niños con respecto cuanto pesan o miden.

Conviene señalar además que este período de crecimiento rápido hace al organismo más vulnerable y las alteraciones que pudieran aparecer, si no son detectadas y corregidas pueden provocar trastornos que se mantienen y acentúan en el tiempo.

Valoración nutricional infantil

La evaluación nutricional de individuos o grupos de población constituye un área fundamental en la cual deben estar capacitados los profesionales que trabajen en el campo de la nutrición.

La deficiencia prolongada de un determinado nutriente, conduce a su desaparición progresiva en los tejidos, con las consiguientes alteraciones bioquímicas, que más tarde se traducen en manifestaciones clínicas.

Medios técnicos de valoración nutricional en pediatría

La medición debe ser realizada en un lugar confortable para la persona, teniendo presente que algunas mediciones pueden afectar su confort y su intimidad, los niños mayores de 5 años ya tienen pudor y se les debe respetar su intimidad. Respete los tiempos y las necesidades de la persona.

Hay diferentes instrumentos para realizar un análisis a un niño o a un lactante, además sabemos que en un principio las cosas no pueden salir tan bien, pero con el tiempo agarras práctica y sobre todo a tener paciencia al momento de estar realizando valoraciones.

Podemos concluir que los ciclos de cada individuo llegan a ser diferentes si desde su infancia no se tiene una delicadeza y sobre todo análisis constantes sobre pesos, tallas, edad, o las diferencias nutricionales de cada niño, para poder salvaguardar la alimentación de cada uno es importante mencionar ciertas recomendaciones nutricionales para que los padres los lleven a cabo y el niño pueda mantener un desarrollo íntegro.

Antología de nutrición en la infancia y adolescencia de la Universidad del Sureste 5to cuatrimestre