



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor: Solís Méza Andrea Marisol

Nombre de la materia: NUTRICION EN LA
INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nombre de la licenciatura :nutrición.

NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: CLAVE PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA SON ETAPAS CRÍTICAS DE LA VIDA EN LAS QUE EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO ALCANZAN SU MÁXIMA VELOCIDAD, DETERMINANDO LA SALUD FUTURA. LA NUTRICIÓN JUEGA UN PAPEL ESENCIAL, INFLUYENDO TANTO EN EL CRECIMIENTO FÍSICO COMO EN EL DESARROLLO NEUROLÓGICO Y EMOCIONAL. ESTE ENSAYO ABORDA LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, EL IMPACTO DE LOS NUTRIENTES ESENCIALES, LOS DESAFÍOS DEL APARATO DIGESTIVO INFANTIL Y ADOLESCENTE, Y EL ROL DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL, INTEGRANDO INFORMACIÓN ACTUAL BASADA EN LA LITERATURA CIENTÍFICA.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA ADOLESCENCIA, LOS REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EVOLUCIONAN PARA SOSTENER EL CRECIMIENTO Y LA MADURACIÓN DE SISTEMAS CLAVE. DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA, LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO IDEAL. SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), LA LACTANCIA EXCLUSIVA PROVEE LOS NUTRIENTES, ANTICUERPOS Y ENZIMAS NECESARIOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y PROMOVER UN DESARROLLO ÓPTIMO (OMS, 2021). POSTERIORMENTE, LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS DEBE SER GRADUAL Y ADAPTADA A LAS NECESIDADES DEL INFANTE, ASEGURANDO UNA TRANSICIÓN ADECUADA HACIA ALIMENTOS SÓLIDOS.

EN LA ADOLESCENCIA, LA ACELERACIÓN DEL CRECIMIENTO Y LOS CAMBIOS HORMONALES REQUIEREN UN AUMENTO EN LA INGESTA DE CALORÍAS, PROTEÍNAS, HIERRO, CALCIO Y OTROS MICRONUTRIENTES. POR EJEMPLO, EL CALCIO Y LA VITAMINA D SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO ÓSEO, REDUCIENDO EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS EN LA ADULTEZ (GOLDEN & ABRAMS, 2019).

NUTRIENTES CLAVE PARA EL DESARROLLO NEUROLÓGICO Y FÍSICO

EL DESARROLLO NEUROLÓGICO DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE UNA NUTRICIÓN ADECUADA. LOS ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES, COMO EL OMEGA-3, CONTRIBUYEN AL DESARROLLO CEREBRAL Y LA FUNCIÓN COGNITIVA. UN DÉFICIT DE HIERRO, PRESENTE EN MÁS DEL 30% DE LOS NIÑOS EN PAÍSES EN DESARROLLO, PUEDE AFECTAR EL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA (BLACK ET AL., 2013).

ADEMÁS, UNA DIETA RICA EN FRUTAS, VERDURAS, CEREALES INTEGRALES Y PROTEÍNAS DE CALIDAD PROPORCIONA LA BASE PARA UN CRECIMIENTO FÍSICO SALUDABLE.

CARACTERÍSTICAS DEL APARATO DIGESTIVO INFANTIL Y ADOLESCENTE

EL APARATO DIGESTIVO DE LOS NIÑOS ES INMADURO AL NACER Y SE DESARROLLA PROGRESIVAMENTE. EN LOS PRIMEROS MESES, LA DIGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS, GRASAS Y PROTEÍNAS DEPENDE DE ENZIMAS ESPECÍFICAS QUE AUMENTAN SU ACTIVIDAD CON EL TIEMPO. UNA MICROBIOTA INTESTINAL SALUDABLE TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL, INFLUYENDO EN LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO (RENZ ET AL., 2017).

DURANTE LA ADOLESCENCIA, AUNQUE EL SISTEMA DIGESTIVO ESTÁ COMPLETAMENTE DESARROLLADO, LOS PATRONES ALIMENTARIOS INADECUADOS, COMO EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, PUEDEN IMPACTAR NEGATIVAMENTE EN LA SALUD DIGESTIVA Y METABÓLICA.

FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y REGULACIÓN DE LA SACIEDAD

LA INFANCIA ES EL PERIODO IDEAL PARA ESTABLECER HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES. LOS NIÑOS TIENEN UNA PREFERENCIA INNATA POR SABORES DULCES, PERO LA EXPOSICIÓN REPETIDA A ALIMENTOS VARIADOS PUEDE AMPLIAR SUS GUSTOS Y FOMENTAR UNA DIETA EQUILIBRADA (BIRCH & FISHER, 1998). ASIMISMO, LA REGULACIÓN DE LA SACIEDAD, INFLUENCIADA POR SEÑALES HORMONALES COMO LA LEPTINA Y LA GRELINA, DEBE SER PROMOVIDA PARA EVITAR LA SOBREALIMENTACIÓN Y EL RIESGO DE OBESIDAD INFANTIL.

VALORACIÓN NUTRICIONAL COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

LA VALORACIÓN NUTRICIONAL PERMITE IDENTIFICAR DEFICIENCIAS O EXCESOS QUE PODRÍAN COMPROMETER EL DESARROLLO. SEGÚN LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA, LA MEDICIÓN DEL PESO, TALLA Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, COMPLEMENTADA CON ANÁLISIS BIOQUÍMICOS, ES FUNDAMENTAL PARA EVALUAR EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES (AAP, 2016). LA IMPLEMENTACIÓN DE TECNOLOGÍAS MODERNAS, COMO ANÁLISIS DE BIOIMPEDANCIA, HA MEJORADO LA PRECISIÓN DE ESTAS EVALUACIONES.

CONCLUSIÓN

LA NUTRICIÓN ADECUADA EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA NO SOLO ASEGURA UN CRECIMIENTO SALUDABLE, SINO QUE TAMBIÉN ESTABLECE LA BASE PARA PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS EN LA ADULTEZ. PADRES, CUIDADORES Y PROFESIONALES DE LA SALUD DEBEN TRABAJAR EN CONJUNTO PARA GARANTIZAR QUE LOS NIÑOS RECIBAN UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA, RICA EN NUTRIENTES ESENCIALES, Y QUE DESARROLLEN HÁBITOS SALUDABLES. LA INTERVENCIÓN TEMPRANA Y LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL SON ESENCIALES PARA MAXIMIZAR EL POTENCIAL DE LAS FUTURAS GENERACIONES.

BIBLIOGRAFÍA

BIRCH, L. L., & FISHER, J. O. (1998). DEVELOPMENT OF EATING BEHAVIORS AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS. *PEDIATRICS*, 101(SUPPLEMENT 2), 539-549.

BLACK, M. M., QUIGG, A. M., HURLEY, K. M., & PEPPER, M. R. (2013). IRON DEFICIENCY AND COGNITIVE ACHIEVEMENT AMONG SCHOOL-AGED CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE UNITED STATES. *PEDIATRICS*, 131(1), E1-E9.

GOLDEN, N. H., & ABRAMS, S. A. (2019). OPTIMIZING BONE HEALTH IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. *PEDIATRICS*, 144(6), E20192282.