



# Ensayo

- Alumna: Marcia Sofía Hernández Morales
- Tema: Aspectos Genrales de la Nutrición en la Infancia
- Parcial I
- Asignatura: Nutrición en la Infancia y Adolescencia
- L.N.: Andrea Marisol Solís
- Licenciatura en Nutrición
- 5to. Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a Sábado 25 de enero de 2025.

La infancia es una etapa importante del ser humano en donde se forman las bases de la integridad de las personas, incluyéndose así al crecimiento y desarrollo. En el transcurso de este período, los factores biológicos, ambientales y sociales interactúan en conjunto para formar habilidades y competencias que serán sumamente esenciales para la vida adulta. Se sabe que el término infancia o niñez hace referencia a la fase del desarrollo entre el nacimiento y la adolescencia. También hace referencia a cualquier persona que sea menor de edad (menor de 18 años). Durante ese período de tiempo es donde el ser humano tiene mayores cambios en toda su vida de manera radical. Los infantes experimentarán cambios muy distintos entre niños y niñas, tanto cambios físicos como psicológicos. Se dice que en la infancia, es la etapa en donde se determinan distintos factores para la vida adulta como: factores sociales, familiares, culturales, ambientales, psicológicos y nutricionales. Los niños, pueden optar hábitos desde pequeños los cuales llegan a perdurar hasta la adultez, por lo que es importante, inculcarle a los pequeños hábitos y costumbres saludables ya que optar esto de adultos, es más difícil llevarlos a cabo por las costumbres que se tienen desde pequeños, ya sean aspectos sociales, psicológicos o nutricionales. El que los niños opten por hábitos sociales, emocionales, físicos, psicológicos y nutricionales adecuados, resulta ser importante para contribuir al progreso de generaciones futuras más equitativas y saludables. Antes del período o etapa infantil, existe el período del lactante que está conformado por siete etapas, desde que se nace hasta los primeros dos años de vida. Cada etapa del lactante tiene distintos cambios en el lactante, tanto en el crecimiento como el desarrollo. De igual manera, el ser humano tiene seis etapas distintas durante toda su vida, se habla de ellos desde el nacimiento, infancia, adolescencia, la adultez inicial, la adultez madura y por último la senectud o vejez. Aquí se abordarán temas sobre los procesos biológicos y sociales que condicionan el crecimiento y el desarrollo de los infantes, haciendo énfasis en su importancia de un ambiente estimulante y de los cuidados que se deben de llevar a cabo para un crecimiento óptimo y saludable en el infante. Señala a los factores antes mencionados para apreciar su relevancia en el crecimiento infantil. Se destaca la importancia de un ambiente saludable, enriquecido y adecuado para los cuidados necesarios en la fomentación de un desarrollo óptimo para los pequeños y la etapa adulta de ellos mismos. La importancia de conocer el organismo y los sistemas, así como de la maduración gastrointestinal del infante es fundamental para entender los cambios que se llevan a cabo en su cuerpo, durante su proceso de crecimiento y desarrollo en esta fase crucial de su vida para después entrar a la etapa de adolescencia, que es una de las etapas donde se también más se llevan a cabo cambios tanto físicos y emocionales así como en su salud y hábitos.

## Aspectos Generales de la Nutrición en la Infancia

El desarrollo infantil comienza desde el nacimiento y abarca una serie de cambios complejos donde el niño adquiere habilidades motrices, cognitivas y sociales. La infancia llega a dividirse en varias etapas. La primera es la lactancia que abarca desde el primer día del nacimiento del neonato hasta los primeros dos años de vida; la infancia temprana que abarca desde los dos años hasta los doce años de vida y por último, la adolescencia que va desde los doce hasta los veinte años de vida. A lo largo de estos períodos, el infante atraviesa por una serie de transformaciones donde puede construir conocimientos sobre el entorno que lo rodea, es capaz de desarrollar habilidades de socialización y motrices, y adquieren la capacidad de razonamiento y comunicación. Durante la lactancia, el crecimiento físico en el lactante es muy rápido y notorio. El lactante aumenta su peso y estatura de dos a tres veces más en los primeros meses de vida, haciendo de esto un avance significativo en el desarrollo motor y neurológico del lactante. Este período de vida en el ser humano es crítico para el desarrollo de circuitos neuronales, en donde la mielinización emplea un papel clave. Cabe mencionar, que la mielinización es un proceso donde se cubren los axones de las neuronas con mielina; la mielina es una sustancia que asegura y protege la transmisión de impulsos nerviosos. El contacto cercano de los cuidadores con el lactante, asegura y facilita un buen desarrollo social y emocional, haciendo de total importancia la interacción humana durante los primeros años de vida. El desarrollo psicomotor del niño está influenciado por factores genéticos y factores ambientales. En la maduración biológica se incluyen procesos como la mielinización neuronal y la pérdida de reflejos primitivos que se ve complementada por la estimulación del entorno. Por otro lado, las etapas de desarrollo motor también están determinadas por el control postural, el desarrollo del esquema corporal y la capacidad de interpretar información visual. Durante los primeros dos años de vida, los niños adquieren habilidades como la prensión voluntaria, el gateo y la caminata por sí mismos, que son fundamentales para su independencia y exploración del entorno. La nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo infantil. Desde el nacimiento del neonato, la leche materna es fuente de nutrientes necesarios para el crecimiento, además se encarga de transferir anticuerpos que fortalecen el sistema inmunológico del lactante. Para proporcionar una dieta mixta al lactante se requiere que su sistema digestivo madure conforme a su tiempo adecuado, adaptándose así a alimentos más complejos de los que ya está acostumbrado. El aparato digestivo del niño experimenta cambios significativos durante los primeros años de vida. La capacidad del estómago del infante aumenta de 10 a 200 mililitros en el primer año, permitiendo que las

ingestas sean más abundantes y con mayor capacidad. Además, aunque las enzimas digestivas están presentes desde el nacimiento, su actividad es limitada, lo que subraya la importancia de una dieta adaptada a esta etapa de desarrollo para evitar alteraciones en el sistema digestivo del niño. El ambiente social también desempeña un papel crucial en el desarrollo infantil. La interacción con los padres, familiares y otros cuidadores influye directamente en la construcción de la autoestima, la regulación de las emociones y las habilidades para socializar en los niños. Estudios demuestran que los niños que crecen en un entorno afectivo y se les proporciona constantemente apoyo, presentan un desarrollo emocional y cognitivo más equilibrado. Los juegos en esta etapa no deben de ser subestimados ya que permiten que los niños desarrollen su creatividad, puedan solucionar problemas y aprender a trabajar en conjuntos con otros individuos. Además de que fomentan la expresión emocional en los niños y ayuda a establecer conexiones significativas con sus padres y los demás adultos. A pesar de los avances en la comprensión del desarrollo infantil, existen problemas que amenazan el crecimiento óptimo de los niños. La pobreza, la desnutrición y la falta de acceso a los servicios de salud y educación son factores que limitan las oportunidades de muchos niños en todo el mundo. Cabe decir que el aumento del uso de la tecnología y dispositivos digitales de comunicación plantea nuevas preocupaciones sobre el impacto en el desarrollo cognitivo y social de los niños, especialmente en las etapas tempranas que son de importante crecimiento. También se debe considerar la importancia de la salud mental de los cuidadores de los niños, ya que su bienestar influye directamente en la calidad de atención y estimulación que pueden brindar a los niños. Los programas de apoyo a familias vulnerables así como capacitaciones en crianza y el acceso a servicios de salud mental, son esenciales para tratar estos desafíos.

La infancia es un periodo vital de la vida humana que define el rumbo del desarrollo humano. La interacción entre distintos factores biológicos, como la maduración neurológica y el desarrollo motor; y factores ambientales, como la nutrición y la estimulación, es crucial para garantizar un buen crecimiento en los pequeños. Se destaca cómo un ambiente enriquecido y los cuidados adecuados durante los primeros años de vida pueden influir positivamente en el desarrollo y crecimiento integral del niño, preparando su camino para una vida adulta saludable y plena. Además, abordar los desafíos que se presentan y promover políticas públicas que garanticen el acceso a recursos esenciales para todos los niños es una responsabilidad de todos, que impacta tanto en el individuo como en la sociedad en su conjunto para una sociedad más justa y próspera.

## Bibliografía

Universidad del Sureste. 2025. Antología de Nutrición en la Infancia y Adolescencia. PDF. 2025.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4100534e953f780695f9cda8f9c1c66b-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf>