

NOMBRE DEL PROFESOR: L.N ANDREA SOLÍS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.

CARRERA: NUTRICIÓN

GRADO: 5TO. CUATRIMESTRE

CURSO: NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



**BIBLIOGRAFIA:**

**ANTOLOGIA DE NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. UDS.2023.PDF**

## ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA

El desarrollo infantil es un proceso que involucra factores biológicos, sociales, culturales y ambientales. En los primeros años de vida, se establecen las bases para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños, lo que marca un periodo importante para su bienestar y crecimiento. Durante este tiempo, el sistema nervioso y el aparato digestivo experimentan importantes procesos de maduración que influirán directamente en el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales. Además, el entorno en el que los niños crecen, así como las experiencias que viven, juegan un papel fundamental en su capacidad para alcanzar su máximo potencial. La importancia de proporcionar un ambiente adecuado de estímulo, apoyo emocional y cuidados nutritivos, como la lactancia materna, se vuelve esencial para asegurar que cada niño se desarrolle de forma saludable y armoniosa. Este proceso complejo y continuo de maduración y adaptación implica no solo la evolución física de los niños, sino también la interacción constante de diversos sistemas biológicos, que requieren ser comprendidos y cuidados de manera integral.

El desarrollo infantil es un proceso complejo que depende de factores biológicos, sociales, culturales y ambientales. Durante la infancia, especialmente en los primeros años, se sientan las bases para el desarrollo cognitivo, motor, social y afectivo de los niños. Este desarrollo varía según el entorno, la cultura y las condiciones familiares, pero todos los niños requieren un ambiente de apoyo que les permita crecer de manera saludable. Lo importante es que cada niño reciba la estimulación y el cuidado adecuado. Cada niño tiene su propio ritmo de crecimiento, y es fundamental proporcionarles las condiciones para que puedan desarrollar todo su potencial. Las etapas de la vida infantil, según Hoffman (1996), son fases cruciales en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. Estas etapas incluyen la lactancia que es desde el nacimiento hasta los dos años, y la infancia de los 2 a los 12 años así también la adolescencia de los 12 a los 20 años. Cada una está marcada por importantes cambios, como el crecimiento físico acelerado, el desarrollo de habilidades motoras y la capacidad de razonar. El entorno social, cultural y emocional influye en el ritmo y la forma en que los niños alcanzan estos hitos. Durante la infancia, los niños exploran activamente su entorno, lo que favorece su aprendizaje y desarrollo. La calidad de las experiencias vividas en estas etapas impacta directamente en su bienestar y en su potencial de crecimiento. Como también podemos mencionar que en el desarrollo neurológico y psicomotor infantil es un proceso complejo que involucra cambios significativos en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia. Durante los primeros mencionar que

años de vida, especialmente los dos primeros, el sistema nervioso experimenta una maduración y consolidación de circuitos neuronales clave que permiten el perfeccionamiento de habilidades motoras y cognitivas. Este proceso está influenciado tanto por factores genéticos como por el entorno, ya que el cerebro en desarrollo es altamente plástico y sensible a estímulos externos. Por lo tanto, las oportunidades para que el niño observe, experimente y aprenda juegan un papel crucial en su desarrollo. En la maduración del sistema nervioso está determinada genéticamente, mientras que el desarrollo se refiere al perfeccionamiento y expansión de las habilidades funcionales del niño. Los primeros dos años son fundamentales, ya que la mielinización de los circuitos neuronales, que comienza en el embarazo, se completa alrededor de los dos años. Durante este periodo, los niños experimentan cambios significativos en su desarrollo motor, como el control postural, la adquisición de habilidades de locomoción, el desarrollo del esquema corporal y la pérdida de reflejos primitivos.

Es importante señalar que, aunque la adquisición de habilidades motoras puede seguir un patrón general, la dispersión en el desarrollo es amplia y puede variar debido a factores genéticos y ambientales. Y los niños pueden alcanzar hitos de manera diferente, y el hecho de que un niño no pase por una etapa típica, como el gateo, no necesariamente indica un problema. Así mismo la identificación temprana de posibles retrasos en el desarrollo psicomotor es crucial, pero distinguir entre un retraso "normal" y un trastorno del desarrollo no siempre es sencillo. Podemos decir que los Factores de riesgo que pueden afectar el desarrollo psicomotor incluyen condiciones prenatales, perinatales y postnatales, como el uso de sustancias durante el embarazo, prematuridad, infecciones, o maltrato, su diagnóstico temprano y el abordaje adecuado son esenciales para asegurar un desarrollo óptimo y prevenir complicaciones a largo plazo. Así mismo es importante mencionar que el aparato digestivo infantil está compuesto por una serie de órganos interrelacionados cuya función principal es la digestión y absorción de los nutrientes provenientes de los alimentos. Este sistema incluye el tubo digestivo, formado por la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado y colon, así como glándulas anexas como las salivales, el hígado y el páncreas. Podemos decir que, en la boca, la digestión comienza con la masticación de los alimentos y la acción de las glándulas salivales que producen saliva, la cual contiene amilasa salival que inicia la descomposición de los carbohidratos. Tras la masticación, el bolo alimenticio es dirigido hacia la faringe y luego al esófago a través de la deglución, un proceso controlado por mecanismos neuromusculares. Al igual el esófago se encarga de transportar el bolo alimenticio hasta el estómago. En cuanto al estómago, que actúa como un reservorio de los alimentos, secreta jugos gástricos como ácido clorhídrico y pepsina, los cuales facilitan la digestión y transformación del bolo alimenticio

en quimo. Este contenido se mueve hacia el intestino delgado, donde ocurre la mayor parte de la digestión y absorción de nutrientes. El intestino delgado consta de tres partes: el duodeno, el yeyuno y el íleon. En el duodeno, se mezclan las secreciones del páncreas (amilasa, lipasa, tripsina) y la bilis del hígado, que facilitan la digestión de grasas, carbohidratos y proteínas. Las paredes del intestino delgado tienen una alta capacidad de absorción, permitiendo la entrada de nutrientes esenciales al torrente sanguíneo. Así mismo el colon, por su parte, se encarga de almacenar y procesar los residuos no digeridos. Con su flora bacteriana, el colon facilita la fermentación de estos restos, produciendo ácidos grasos esenciales y ayudando a la absorción de agua y sal. Además, el colon tiene la capacidad de regular la cantidad de líquido absorbido, lo que afecta la consistencia de las heces. Las glándulas anexas también juegan roles cruciales en el proceso digestivo. Las glándulas salivales producen saliva, que inicia la digestión de los carbohidratos. El hígado, a través de la bilis, facilita la digestión de las grasas, y el páncreas produce jugos pancreáticos que contienen enzimas digestivas y también secreta hormonas como la insulina, fundamental para el metabolismo de los azúcares. Podemos decir que en el primer año de vida es una etapa fundamental en el desarrollo del niño, no solo desde el punto de vista físico, sino también en términos de maduración de diversos sistemas biológicos. Uno de los sistemas más cruciales en este proceso es el sistema gastrointestinal, que debe evolucionar de manera gradual para poder soportar una transición desde la leche materna hasta una dieta mixta adecuada para el niño mayor. Entender la maduración gastrointestinal y sus implicaciones en la alimentación es esencial para garantizar un crecimiento óptimo y una salud adecuada en los primeros meses y años de vida, uno de los aspectos más importantes a considerar es la inmadurez de los órganos gastrointestinales en el recién nacido. Ya que, desde el sistema renal hasta el sistema digestivo, todos los componentes del cuerpo humano siguen desarrollándose durante el primer año de vida. El sistema digestivo, por ejemplo, es incapaz de digerir eficientemente ciertos nutrientes durante los primeros meses debido a la baja producción de enzimas esenciales. Esto es especialmente relevante en el caso de los hidratos de carbono complejos, que el lactante no puede digerir adecuadamente hasta pasados los tres o cuatro meses de edad, a su vez, las proteínas y grasas requieren una atención especial. Si bien el recién nacido es capaz de absorber proteínas con eficacia, su capacidad renal para procesarlas no está completamente desarrollada. Una ingesta excesiva de proteínas en este periodo puede generar un sobreesfuerzo renal, lo cual puede ser perjudicial para su salud. Las grasas, por otro lado, son más difíciles de digerir en los primeros meses debido a la insuficiente cantidad de enzimas pancreáticas y sales biliares. Sin embargo, la leche materna contiene una lipasa

específica que facilita la digestión de las grasas, lo que subraya la importancia de la lactancia materna durante esta etapa. Además de los procesos digestivos, el sistema inmunológico del recién nacido también está en pleno desarrollo. Ya que la leche materna juega un papel esencial en la transferencia de inmunoglobulinas, que protegen al bebé frente a infecciones y contaminaciones. Este tipo de protección no se encuentra en las fórmulas infantiles adaptadas, lo que pone de relevancia de la lactancia materna en los primeros meses de vida. A medida que el bebé se va desarrollando, su sistema inmunológico se fortalece, pero durante las primeras semanas, la leche materna constituye una fuente invaluable de defensa. En cuanto al sistema nervioso, la maduración continúa tras el nacimiento. El cerebro experimenta un crecimiento rápido durante los primeros meses de vida, lo que resalta la importancia de una nutrición adecuada para este proceso de desarrollo cerebral. La alimentación equilibrada durante este período debe proporcionar no solo los nutrientes necesarios para el crecimiento físico, sino también los elementos esenciales para el desarrollo cognitivo y neurológico.

el desarrollo infantil es un proceso de muchas facetas que depende de una interacción constante entre factores biológicos, sociales, culturales y ambientales. Durante los primeros años de vida, se establecen las bases para el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social de los niños, lo que hace de esta etapa una de las más importantes para el bienestar a largo plazo. El sistema gastrointestinal y el sistema nervioso experimentan una maduración gradual, y es fundamental que los niños reciban los cuidados y la estimulación adecuada en este proceso. La lactancia materna juega un papel crucial en la nutrición y protección inmunológica, proporcionando los nutrientes esenciales y defendiendo al niño de posibles infecciones. Además, cada niño sigue su propio ritmo de desarrollo, por lo que es importante entender que la diversidad en el proceso de maduración es natural, y que un entorno de apoyo, junto con una nutrición equilibrada, son fundamentales para garantizar que los niños puedan alcanzar su máximo potencial. considerando los aspectos físicos como emocionales del desarrollo infantil, se puede favorecer un crecimiento saludable y un futuro prometedor para cada niño.