



Mariza Alejandra Cancino Morales

5to cuatrimestre

Nutrición

LN. Andrea Solis

Ensayo

Nutrición en la infancia y adolescencia

Universidad del Sureste

La infancia y el desarrollo infantil.

El ser humano es un ser en constante evolución, a lo largo de nuestra vida pasamos por distintas etapas, cada una caracterizada por el crecimiento y nuestro desarrollo, cuando hablamos de crecimiento nos referimos al aumento de tamaño de nuestro cuerpo o nuestro físico, así como el cambio de nuestra apariencia, en cambio el desarrollo se refiere a lo que aprendemos o el conocimiento que adquirimos a lo largo de nuestro camino de vida. Sin embargo, durante la infancia estos procesos son más notorios, cada niño experimenta de diferente manera estos acontecimientos que influirán a lo largo de su vida para bien o para mal. Es por ello que en este ensayo hablare a cerca de algunos procesos importantes en la infancia de un pequeño.

Un infante al nacer, pasa por diferentes cambios, al principio no sabe coordinar, controlar y mucho menos tiene una vista desarrollada. Pero conforme pasan los días el cuerpo del bebe experimenta algunos cambios, se nota el crecimiento, la duplicación del peso, el cambio en la postura de las plantas de los pies inclusive el cambio de la piel y del cabello. Estos cambios son muy normales ya que él bebe tiene que adaptarse a su nuevo entorno, que ya no es dentro del vientre de la madre, si no en un entorno distinto, condiciones diferentes y sobre todo otro tipo de objetos, cosas, texturas, personas, etc. Durante los primeros años de vida, cada niño vive y atraviesa distintas experiencias, por ello es tan importante la estimulación correcta y exámenes para evaluar si el pequeño tiene un correcto desarrollo neurológico y social, así como un crecimiento acorde a la etapa o edad que presenta. Un correcto desarrollo neurológico influye en las capacidades motrices del pequeño, desde la coordinación, la fuerza, el movimiento y postura, al igual que influirá sobre la capacidad que tendrá para adaptarse a su entorno, establecer vínculos y sobre todo su entendimiento de lo que pasa a su alrededor. Es necesario anticipar que el pequeño lleve a cabo correctamente cada ámbito para que a lo largo de su vida no tenga complicaciones, de no ser así o de ser detectado a tiempo, poder ayudarlo a que se adapte y logre sobrellevarlo a tiempo, para evitar complicaciones en las siguientes etapas de la vida. Este desarrollo puede darse desde los 8 meses de vida hasta los primeros 2 años. Esta etapa se caracteriza porque los niños son pequeñas esponjas, todo lo que observen o escuchen lo aprenderán, influyendo en su lenguaje, valores, comportamiento, sentimientos y en sus actitudes, por ello la importancia de fomentar lo correcto en el hogar o en el entorno del pequeño. Ya que mucho de lo que el niño experimente repercutirá positiva o negativamente en su vida adulta.

Ya hablé sobre el desarrollo neurológico del infante así que abordare otro tema de suma importancia en la niñez. La nutrición de un pequeño es tan importante como la de un adulto, sobre todo por la maduración de su aparato digestivo y la construcción de sus preferencias hacia los alimentos. Durante los primeros 6 meses de vida, la lactancia materna debe de ser exclusiva la leche materna proporciona nutrientes, anticuerpos y factores bioactivos que favorecen el desarrollo intestinal. En contraste, la alimentación con fórmula puede modificar la composición de la microbiota., en caso de no poder administrarle leche materna, podemos sustituirlo por leches de fórmula que sean adecuadas para el pequeño, esos 6 meses son de vital importancia para la maduración del sistema digestivo del bebe, por ello posteriormente podemos agregar alimentos ya que el aparato gastrointestinal está suficientemente desarrollado para comenzar la introducción de alimentos sólidos. En esta etapa, se incrementa la producción de enzimas como la amilasa pancreática, necesaria para digerir carbohidratos complejos cumpliendo con el régimen de la alimentación complementaria, el objetivo de la alimentación complementaria es que el pequeño descubra sabores, texturas, descubrir posibles alergias y que pueda crear sus preferencias. , el sistema inmune intestinal se encuentra más preparado para diferenciar entre antígenos alimentarios y patógenos, reduciendo el riesgo de alergias e infecciones. Al igual que en este proceso, el niño puede adquirir ciertos hábitos y evitar alimentos que a la larga pueden ser dañinos para su salud.

El desarrollo y la maduración del aparato gastrointestinal infantil son procesos complejos y críticos para la salud y el crecimiento. Comprender estos cambios permite optimizar las intervenciones nutricionales y clínicas en los primeros años de vida, asegurando así un desarrollo óptimo y previniendo problemas a largo plazo relacionados con la salud digestiva e inmunitaria.

Es importante conocer estos cambios para garantizar un estilo de vida saludable en el infante, desde el desarrollo neurológico, hasta su desarrollo nutricional, asegurando un buen futuro en las etapas restantes de la vida, previniendo un correcto desarrollo, buenos hábitos y sobre todo regulando su crecimiento. Al igual que una estimulación correcta y temprana será muy beneficiosa para el infante.

Universidad del Sureste. 2024. Antología de nutrición en la infancia y adolescencia.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/4100534e953f780695f9cda8f9c1c66b-LC>

LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.p
df