

Universidad del sureste

Ensayo

Andrea Solís

Lucero Pérez Solórzano

Licenciatura en Nutrición

Cuarto cuatrimestre

Enero 2025

Nutrición en la infancia y adolescencia



Si bien sabemos que la importancia del crecimiento de un niño es importante también conoceremos la importancia de la nutrición para el desarrollo y crecimiento de un niño, daremos a conocer sus aspectos de la nutrición en la etapa de infancia y normo crecimiento, como profesionales de nutrición es nuestro deber y debemos saber fundamentos bases y necesarias, como objetivo es dar a conocer de una forma clara cómo es la fisiología de un infante esperamos cumplir con estos objetivos y desarrollar todos los temas necesarios

Un niño en un estado biológico normal, se le define desde la importancia del crecimiento y desarrollo desde el nacimiento, y adolescencia, no solo el crecimiento biológico uno, ica esto si no tener un balance en una calidad de vida estable, el periodo de infancia es un periodo que determina los alimentos fundamentales para el desarrollo de las personas. Este tiene diferentes aspectos que deben formar parte del niño durante toda la vida y cumplen con múltiples características, como es los aspectos familiares, los sociales, los culturales, los ambientales, los psicológicos y los nutricionales en las que el niño desarrolla un intelecto más sano y nos ayuda a que el niño socialice más sepa y tenga la seguridad de cómo relacionarse con las personas y con el mundo al exterior, lo psicológico nos ayuda aquel niño esté en un desarrollo neuronal sano y que podamos detectar deficiencias y mal desarrollados en la parte del crecimiento y los nutricionales nos ayuda en el ámbito en el que el niño debe crecer de una forma sana, en cuanto a los nutrientes necesarios y que podamos evitar lo máximo las enfermedades a largo plazo o desnutriciones, debemos dar a conocer que desde los primeros años de vida inicia un proceso muy importante en el niño, ya que ese es el proceso en el que el niño conoce al mundo del exterior, tiene una etapa de un aprendizaje y construye su desarrollo, su relación con el medio externo, también es desarrollado desarrollar y madurar, capacidades fundamentales y prioritarias, como la cuestión del lenguaje, la cognitiva, la motriz, la social y el afecto, en el caso del afecto, su primer acercamiento a él es la mamá y ya que mediante la lactancia materna construyen vínculos en las que el niño se siente seguro junto a ella y desarrolla una seguridad a futuro el ciclo de vida comienza desde la lactancia que es del nacimiento hacia los dos años, la infancia que es de los dos años, hasta los 12 años, la adolescencia que abarca desde los 12 a 20 años, después a los adultos inicial que empieza desde los 20, hasta los 40 años, el adulto maduro de los 40 hacia los 60, y finalmente la vejez que abarca desde los 60 hasta la muerte En estas etapas, pasan procesos y cambios biológicos diferentes en las que se encuentran y se relacionan al mundo exterior de diferente manera como la lactancia que cambia en la maduración de órganos y crecimiento de y el aprendizaje una parte importante de el tiempo, desde los seis meses es el inicio de la alimentación complementaria, la cual nos ayuda y es la primer cercanía que tiene el lactante hacia los alimentos, es el grupo de los alimentos y en la que la leche nada más va a ser una complementación para su

nutrición, estos alimentos empiezan desde los menos dulces hasta dos más dulces y desde los menos dañinos hasta los que pueden generar una intolerancia, si no los podemos administrar en un tiempo y en una manera correcta, en la infancia tienen muchísimos cambios ya que se relacionan al medio exterior con la interacción social y tienen cambios físicos y deben involucrarse más autónomos para la hora de comer en la etapa de la adolescencia, los cambios más notorias es iniciar la pubertad, el autoconocimiento emocional y la alimentación consciente en la adultez inicial, en ese etapa se desarrolla las adicciones, el ejercicio y el académico en adultos madura, pues en el caso de las mujeres, la menopausia, enfermedades y responsabilidad familiar y en la vejez, el cansancio, enfermedades desgaste y falta de actividad física al centrarnos más en la primer etapa hay un desarrollo indispensable que es el desarrollo neurologico que desde al nacer, obtienen conocimientos que son indispensables hasta los dos años de vida. Al nacer. La cabeza representa una cuarta parte del cuerpo total, y el bebé crece muy rápido y los primeros cuatro meses ha doblado su peso y han crecido más de 10 cm. Sus ojos empiezan a enfocar y doblar su peso de cinco a ocho meses, su peso aumenta entre 1.8 a 2.3 kg, su altura crece aproximadamente centímetros. su pelo empieza a ser un poco más grueso y las plantas de los pies están hacia abajo de nueve a 12 meses. El crecimiento es de 23 a 25 cm. Las niñas pesan más que los niños y el bebé ya se levanta sin ayuda los primeros 12 meses la cabeza se representa 1/8 total del cuerpo, los dientes y huesos se transforman y en los 18 meses el rango de talla es de 78 a 83 cm, el peso es de 9.9 a 12.5 kg y a los dos años de vida suma 5 cm aproximados su peso es de un kilo aproximado de crecimiento y el crecimiento disminuye. Esto varía mucho en el reloj biológico de los niños, algunos pueden desarrollarse más rápido y algunos pueden tardarse un poco más de tiempo, pero ya cuando el tiempo está más predominado, es decir que ya se tarda más el niño en crecer, eso puede generar un retraso del desarrollo El desarrollo psicomotor es el cambio de habilidades desde el periodo fetal hasta la adolescencia. Las actividades son motrices sociales y cognitivas. La maduración es un proceso genéticamente determinado que implica organización gradual de estructuras naturales el desarrollo es el incremento y perfeccionamiento de habilidades funcionales, como el lenguaje y el interactuar, el sistema digestivo del infante es un conjunto de órganos que tienen como misión de digestión y absorción de nutrientes. Este está formado por inicialmente la boca, la faringe, el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso, el intestino delgado se conforma por tres partes que es el duodeno, yeyuno y el ileon y el intestino grueso se conforma por el apéndice ciego, el colon ascendente el colon transverso el colon descendente, el sigmoides, el recto y el ano los nutrientes fundamentales para este crecimiento de los niños son principalmente los lípidos que se produce por la lipasa, son fósforos, lípidos se absorben en el a yeyuno también estamos carbohidratos que estos son digeridos por la amilasa, salival

la pancreática y la de esa calidad que forman monosacárido y se absorben en el yeyuno y el íleon y las proteínas que dan lugar a péptidos, aminoácidos y se absorben en el duodeno y en el íleon, la maduración intestinal de los niños desde un riñón inmaduro a los seis meses, duplica su tamaño de los riñones, y al año se critica el tamaño leche, mantener el alimento suficiente en agua y bajo en sol, los dos de ingesta de leche de vaca o vegetal, mal preparadas, generan vómitos y o diarreas las proteínas no excesiva permiten el paso de hemoglobinas anticuerpos de la madre hacia el bebé y las proteínas extrañas, provocan alergias alimentarias, en el sistema nervioso, el cerebro desarrolla los primeros cuatro meses y aumenta el volumen de 2 g por día y en el sistema inmunitario. Los anticuerpos producen por sí mismo hasta la cuarta o sexta semana, y la leche materna transfiere inmunoglobulinas que nos permite que el bebé genere anticuerpos.

En este proyecto, nos damos cuenta de la importancia que es el desarrollo del de un bebé, desde el nacimiento y hasta la adolescencia, que es cuando termina el proceso de desarrollo y de autoconocimiento y de autonomía de el niño o la persona nos damos cuenta de los cambios biológicos que se dan en qué tiempos determinados serán, y cuando un tiempo no está en orden, es cuando hay que ponernos alertas hacia el bebé, supimos distinguir hasta en qué etapas hay diferentes cambios y cuáles son los cambios y es por eso en la importancia del conocimiento de un bebé, desde el nacimiento, para poder saber si algo no está bien hacerlo de una forma temprana y recibir apoyo en un tiempo esperado, para que la adultez, pues ya no haya ninguna enfermedad que pueda desarrollar la persona.

Referencias

Universidad del sureste 2024. Antología de nutrición en la infancia y adolescencia. Unidad 1 páginas 9-24. pdf

URL

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