



ENSAYO

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

***Nombre de la Materia : NUTRICION EN LA
INFANCIA Y ADOLESCENCIA***

***Nombre del profesor: ANDREA MARISOL SOLIS
MEZA***

***Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Quinto cuatrimestre***

Fecha de elaboración: 25 de enero de 2025





NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

La infancia y la adolescencia son etapas fundamentales en la vida del ser humano, marcadas por un crecimiento y desarrollo acelerado que requiere un soporte nutricional adecuado. Durante estas fases, el organismo atraviesa cambios significativos en sus sistemas fisiológicos, neurológicos y anatómicos, por lo que una alimentación balanceada es crucial para garantizar un crecimiento saludable y prevenir enfermedades futuras. Este ensayo aborda los aspectos generales de la nutrición infantil, incluyendo las características del aparato digestivo, el desarrollo neurológico, el papel del sabor y la saciedad, y la importancia de una correcta valoración nutricional.

Desde el nacimiento, los requerimientos nutricionales del niño evolucionan a medida que su cuerpo se desarrolla. El recién nacido depende de la leche materna, reconocida por ser el alimento ideal debido a su composición perfecta de nutrientes, anticuerpos y enzimas que fortalecen el sistema inmunológico. Durante los primeros seis meses de vida, la lactancia exclusiva cubre las necesidades del infante, pero a partir de este periodo es necesario introducir alimentos complementarios. Este proceso debe ser gradual y adaptado a la capacidad digestiva del niño, permitiendo así que el aparato gastrointestinal madure de forma adecuada.

Las etapas de la vida infantil están directamente vinculadas al desarrollo neurológico. Desde los primeros meses, una nutrición rica en ácidos grasos esenciales, hierro y otros micronutrientes es indispensable para el desarrollo cerebral. El déficit de nutrientes como el hierro puede generar consecuencias graves, como alteraciones en el aprendizaje y la memoria. En este sentido, la nutrición no solo impacta el crecimiento físico, sino también las habilidades cognitivas y emocionales del niño, estableciendo la base para un futuro saludable.

El aparato digestivo infantil presenta características únicas que lo diferencian del sistema de un adulto. Durante los primeros meses de vida, el aparato digestivo se encuentra en proceso de maduración, lo que limita la capacidad para digerir ciertos alimentos. La maduración gastrointestinal incluye el desarrollo de enzimas digestivas, el fortalecimiento de la barrera intestinal y la formación de una microbiota saludable. Estos factores son esenciales para que el niño pueda procesar alimentos más complejos, facilitando la transición hacia una dieta sólida.





El sabor y la saciedad son elementos clave en la formación de hábitos alimentarios desde la infancia. De manera natural, los niños muestran preferencia por sabores dulces y rechazo por lo amargo, una tendencia evolutiva que puede influir en sus elecciones alimenticias. Sin embargo, es responsabilidad de los cuidadores introducir una variedad de alimentos saludables para ampliar las preferencias del niño y promover una dieta equilibrada. Asimismo, la regulación de la saciedad, influenciada por señales hormonales y neuronales, debe ser fomentada para evitar problemas como la sobrealimentación y la obesidad.

El vínculo entre nutrición, desarrollo y crecimiento es innegable. Una alimentación adecuada durante la infancia asegura que el niño alcance su máximo potencial en términos de crecimiento físico, desarrollo neurológico y fortalecimiento del sistema inmunológico. Por el contrario, la desnutrición puede provocar retrasos en el crecimiento, deficiencias en el sistema inmunitario e incluso problemas psicológicos. De igual forma, el exceso de consumo calórico puede derivar en obesidad infantil, una condición que conlleva riesgos a largo plazo, como enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

La valoración nutricional infantil es una herramienta esencial para evaluar el estado de salud y desarrollo de un niño. Esta valoración incluye la medición de parámetros antropométricos como el peso, la talla y el índice de masa corporal, así como análisis más específicos como estudios bioquímicos y evaluación de la composición corporal.

Estas herramientas permiten detectar de forma temprana deficiencias o excesos nutricionales y diseñar estrategias de intervención personalizadas. Además, la tecnología ha facilitado la implementación de métodos más precisos y accesibles para realizar estas valoraciones en el ámbito pediátrico.

En conclusión, la nutrición en la infancia y adolescencia es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los seres humanos. Desde la lactancia y la maduración del aparato digestivo hasta la valoración nutricional, cada aspecto desempeña un papel crucial en el bienestar y la salud futura del individuo. Es indispensable que padres, cuidadores y profesionales de la salud trabajen en conjunto para garantizar una alimentación balanceada, promoviendo hábitos saludables y reduciendo el riesgo de enfermedades a lo largo de la vida





Bibliografía

UDS. ANTOLOGIA NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.2025.PDF

UNICEF. (2023). Importancia de la nutrición en el desarrollo infantil.

KIDSHEALD.APARATO DIGESTIVO ENERO 2023

