



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*1er Parcial*

*Nutrición en la infancia y adolescencia*

*Andrea Marisol Solís Meza*

*Nutrición*

*5to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de enero del 2025*

## Nutrición en el niño

La nutrición infantil es un tema fundamental en la salud, ya que la alimentación adecuada durante la infancia es crucial para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. La infancia es un período de rápido crecimiento y desarrollo, y la nutrición adecuada es esencial para apoyar este proceso. En este ensayo, se abordarán los temas relacionados con la nutrición infantil, específicamente en lo que respecta al niño normal, las etapas de la vida infantil, el desarrollo neurológico, la anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil y la maduración gastrointestinal.

Un niño normal es aquel que presenta un crecimiento y desarrollo físico, emocional y cognitivo dentro de los límites normales establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). En términos de nutrición, un niño normal requiere una alimentación equilibrada y variada que cubra sus necesidades energéticas y nutricionales para mantener un crecimiento y desarrollo saludable. La alimentación adecuada para un niño normal debe incluir una variedad de alimentos de diferentes grupos, como frutas, verduras, proteínas, granos y lácteos.

La vida infantil se divide en varias etapas, cada una con características y necesidades nutricionales específicas. Las etapas de la vida infantil son:

- Lactancia (0-6 meses): Durante esta etapa, el niño se alimenta exclusivamente de leche materna o fórmula infantil. La leche materna es la mejor opción para el niño, ya que proporciona todos los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- Destete (6-24 meses): En esta etapa, el niño comienza a recibir alimentos sólidos, además de la leche materna o fórmula infantil. Es importante introducir alimentos sólidos de manera gradual y variada para evitar alergias e intolerancias.
- Infancia temprana (2-5 años): Durante esta etapa, el niño continúa creciendo y desarrollándose, y requiere una alimentación equilibrada y variada. Es importante fomentar hábitos alimentarios saludables y evitar la ingesta excesiva de azúcares y grasas.

- Infancia tardía (6-12 años): En esta etapa, el niño se prepara para la pubertad y requiere una alimentación que cubra sus necesidades energéticas y nutricionales crecientes. Es importante fomentar la ingesta de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras y proteínas.

El desarrollo neurológico es fundamental durante la infancia, ya que se produce la formación y maduración del sistema nervioso central. La nutrición adecuada es crucial para apoyar este proceso, ya que los nutrientes como el hierro, el zinc y los ácidos grasos omega-3 son esenciales para el desarrollo y función del cerebro. La deficiencia de estos nutrientes puede afectar negativamente el desarrollo neurológico y el rendimiento académico.

El aparato digestivo infantil es diferente al del adulto en términos de anatomía y fisiología. El estómago y el intestino delgado son más pequeños y tienen una mayor superficie de absorción. La flora intestinal también es diferente, con una mayor presencia de bacterias beneficiosas como el Lactobacillus y el Bifidobacterium. La maduración del aparato digestivo infantil es un proceso gradual que se produce durante la infancia y la adolescencia.

La maduración gastrointestinal es un proceso gradual que se produce durante la infancia. El sistema digestivo del niño madura a medida que crece y se desarrolla, lo que le permite digerir y absorber nutrientes de manera más eficiente. La maduración gastrointestinal también está influenciada por la nutrición y la exposición a diferentes alimentos y microorganismos. La deficiencia de nutrientes esenciales, como el hierro y el zinc, puede afectar negativamente la maduración gastrointestinal y el desarrollo del niño.

## Conclusión

En conclusión, la nutrición infantil es un tema complejo que requiere una comprensión profunda de las necesidades nutricionales del niño en diferentes

etapas de su vida. La anatomía y fisiología del aparato digestivo infantil, así como la maduración gastrointestinal, son fundamentales para entender cómo el niño digiere y absorbe nutrientes. La nutrición adecuada es crucial para apoyar el crecimiento y desarrollo óptimo del niño, y para prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición.

## Fuentes de consulta

- **Antología nutrición en la infancia y adolescencia. (2024).**
- **Instituto Nacional de Salud (INS). (2020). Guía de nutrición infantil.**
- **Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Nutrición infantil.**