



DESNUTRICIÓN INFANTIL

Por: Martha Hahmann

Indice

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL	3
LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO	6
GLOSARIO	9
ORTOGRAFÍA	10

LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Los estudios han demostrado que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida no han recibido una alimentación adecuada, presentan un **coeficiente mental** menor, que los que tuvieron la oportunidad de **ingerir** los alimentos necesarios. El coeficiente mental, mide la capacidad de aprendizaje.



Es cierto que en las primeras etapas de vida muchos niños son **inapetentes**. En estos casos se debe insistir en que al menos consuman alimentos ricos en proteínas como leche, huevos, pollo etc., pues si se llenan de pan, tortillas, frutas, vegetales, papas, arroz, maicena, avena, cebada, etc. engordarán pero no se favorecerá su desarrollo cerebral.

Algunos niños son alérgicos a la leche, lo que constituye un grave problema para el desarrollo cerebral. En estos casos es necesario acelerar el consumo de sustitutos de la leche como



pollo o pescado para que el desarrollo cerebral no se vea afectado por la falta de proteínas. La desnutrición infantil se presenta cuando el niño no come suficiente proteína y otros nutrientes. Esto no solo afecta la altura y el peso, sino que afecta **DIRECTAMENTE** el desarrollo del cerebro.

Un excelente sustituto de la proteína es LA INCAPARINA. Los atoles que se preparan con leche tienen aún más proteína. Por ejemplo, una tasa de Incaparina con agua tiene 4 gramos de proteína, si lo haces con leche tiene hasta 12 gramos.



LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención, de concentración y de estar alerta, dependen prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de **glucosa** al cerebro. La glucosa, es un azúcar elemental del cual el cerebro obtiene energía rápidamente. Esta necesidad se debe a que el cerebro no tiene ningún sistema para almacenar combustible así que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de glucosa de la sangre para poder seguir funcionando.





Durante el sueño nocturno, el hígado se encarga de producir esta glucosa. La sangre que el hígado guarda es rica en nutrientes, el hígado además de ser un filtro de muchas sustancias del cuerpo es un almacén de nutrientes.

Un ejemplo de una buena alimentación es no comer azúcares de noche, ya que acumulas demasiados azúcares vas a engordar. En la noche es mejor comer sopas o ensaladas. Los niveles de glucosa sanguínea dependen de lo que comamos.

Una momentánea caída de los niveles de azúcar en la sangre, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de supervivencia. También afectan enormemente el aprendizaje.

De los alimentos que comemos en la mañana depende nuestro rendimiento escolar, la capacidad de concentración y de estar alerta, de analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos.



GLOSARIO:

Aporte. Entrega o suministro de lo necesario para el logro de un fin.

Bienestar. Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Coficiente mental. Cifra que expresa la inteligencia relativa de una persona

Conservar. Mantener o tener una cosa de forma permanente o sin que sufra cambios.

Desnutrición. Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.

Filtro. Materia porosa, a través de la cual se hace pasar un fluido para clarificarlo o depurarlo.

Inapetente. Que le falta apetito, no tiene ganas de comer.

Ingerir. introducir por la boca bebida, comida o medicamento.

Neurona. célula nerviosa del cerebro

Nutrición. Proporcionar a un organismo las sustancias que necesita para su conservación y crecimiento.

Prevenir. Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un.

Prioritariamente. Ventaja o preferencia que una persona o cosa tiene sobre otra.

Proteínas. Es el constituyente esencial de las células vivas.

ORTOGRAFÍA

- **Ocasión.** la “c” antes. De las pocas palabras que terminan sión con “s”
- **Aprendizaje.** nota el uso de la “z” y la “j”
- **Neurotransmisores.** una palabra unida formada por dos elementos. neuro y transmisores
- **Hígado.** esdrújula (tercera sílaba siempre lleva tilde) y es con “h”



DESNUTRICIÓN INFANTIL

Número de Palabras. 702 palabras

Autor. Martha Hahmann

Imágenes. Shutterstock/Ivonne de Vera

Nivel. 1

Referencias.

<http://www.saludparati.com/cerebro1.htm>

<http://agqnutricion.com/2009/01/bebidas-calientes/>